

2 $\frac{19 - 34}{20}$

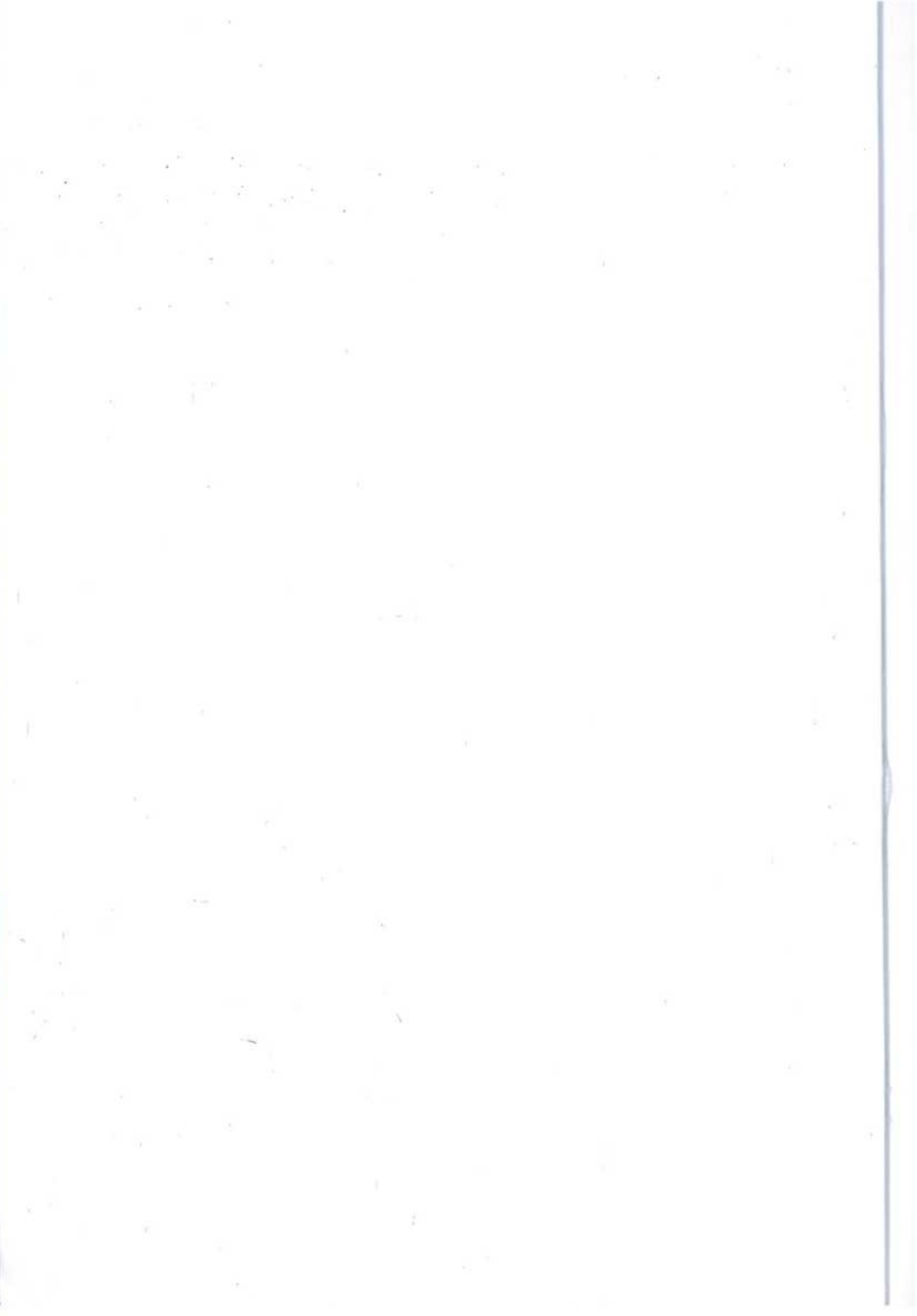


Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

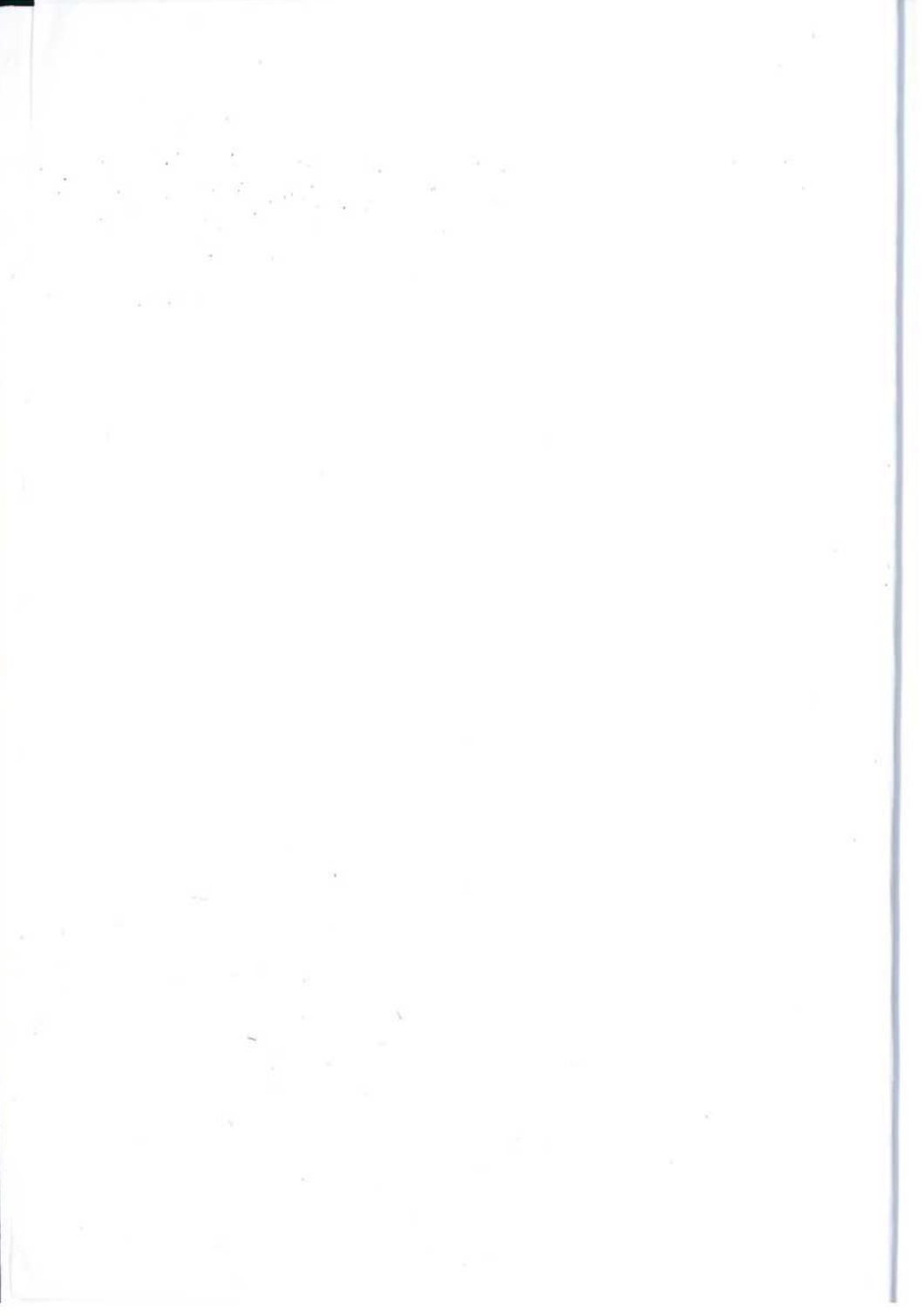
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, ТЕХНОЛОГИИ

Материалы
Всероссийской научно-практической
конференции магистрантов

12 апреля 2019







ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ
КАФЕДРА СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, ТЕХНОЛОГИИ**

*Материалы
Всероссийской научно-практической
конференции магистрантов
«Физическая культура и спорт:
наука, образование, технологии»*

Челябинск
2019

ББК 75: 74.58
УДК 796+378

Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы Всероссийской научно-практической конференции магистрантов (12 апреля 2019 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – 512 с.

Редакционная коллегия:

Е. В. Быков
Н. Ю. Мищенко
А. А. Найн
С. Г. Сериков

РОССИЙСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ
БИБЛИОТЕКА
2018

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции, отражающие результаты научно-исследовательской работы магистрантов по направлениям: педагогические аспекты физической культуры и спорта; психологические проблемы в сфере физической культуры и спорта; медико-биологическое сопровождение занятий физической культурой и спортом; правовые, экономические, информационные и социально-культурные аспекты физической культуры и спорта.

Материалы будут полезны для студентов, магистрантов, аспирантов и профессорско-преподавательского состава педагогических вузов и вузов физической культуры.

ISBN 978-5-93216-538-6

© УралГУФК, 2019
© Коллектив авторов, 2019

МАТЕРИАЛЫ ПЛЕНАРНОГО ЗАСЕДАНИЯ

Малетина Е. Б.

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

**МЕСТО АСПИРАНТУРЫ В СТРУКТУРЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: ОПЫТ УралГУФК**

Аннотация. В статье кратко освещены те изменения, которые в настоящее время коснулись подготовки научно-педагогических кадров в российской системе высшего образования, а также представлены некоторые особенности и проблемы воспроизводства кадров высшей квалификации в аспирантуре как третьего уровня высшего образования. Приводится статистика и анализ сегодняшнего состояния аспирантуры в УралГУФК, проблемы и перспективы подготовки кадров высшей квалификации в университете.

Ключевые слова: высшее образование, аспирантура, научно-педагогические кадры, программы подготовки, диссертация.

Maletina E. B.

Federal state budgetary
educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

**A PLACE OF POST-GRADUATE COURSES IS IN STRUCTURE
OF HIGHER EDUCATION: EXPERIENCE OF URALSUPC**

Annotation. Those changes that presently touched training of scientifically-pedagogical personnels in the Russian system of higher education are briefly lighted up in the article, and also some features and problems of reproduction of shots of higher qualification are presented in post-graduate courses, as the third level of higher education. Statistics over and analysis of the today's state of post-graduate courses, in UralSUPC, problems and prospects of training of personnels of higher qualification in an university are brought.

Key words: higher education, post-graduate courses, scientifically-pedagogical shots, programs of preparation, dissertation.

Актуальность. Эффективная реализация государственной политики в сфере подготовки научных и научно-педагогических кадров высшей квалификации – основная цель обучения в аспирантуре. При этом решаются задачи сохранения и развития интеллектуальной составляющей общества, научного и культурного потенциала государства, а также формируется национальная элита, силами которой осуществляется государственное управление, развивается наука и техника, культура и искусство.

Проблемам подготовки научно-педагогических кадров для высшей школы всегда посвящалось достаточно много публикаций, среди которых работы Б. И. Бедного, Т. Ю. Гвилидис, Е. В. Караваевой, А. А. Мироноса, В. С. Сенашенко и др. В последнее время актуальность и публикаций, и общественных обсуждений еще более возросла в связи с принятием ряда законодательных актов.

Цель исследования: провести краткий анализ организации работы аспирантуры как третьего уровня высшего образования в условиях произошедшей модернизации послевузовского профессионального образования и выявление возникших в связи с этим определенных проблем.

Результаты исследования и их обсуждение. В 2000 году число организаций, осуществляющих подготовку кадров по программам аспирантуры, составляло 1362. В настоящее время их стало больше на тринадцать процентов. В то же время увеличилось и количество самих аспирантов с 117714 до 150000 [4].

Рост количества лиц, обучающихся по программам третьего уровня, является устойчивой тенденцией развития высшего образования в большинстве высокоразвитых

стран. Это связано с возрастающими масштабами использования научно-технологических инноваций, которые требуют от современного специалиста помимо узкопрофессиональных знаний еще и навыков исследовательской, аналитической и инновационной деятельности [1, с. 22].

В то же время, рост вышеуказанных показателей сопровождается такими моментами, как: ощутимое снижение доли выпускников аспирантуры, вливающих в кадровую составляющую научных и научно-педагогических работников страны; понижение научного уровня научно-квалификационных работ; уменьшение доли выпускников, успешно завершающих обучение, т.е. с защитой диссертации в установленные сроки.

При существовавшей ранее системе послевузовского профессионального образования безусловным недостатком являлось то, что образовательная составляющая аспирантуры не соответствовала современным представлениям о высшей ступени образования, не было преемственности и согласованности между образовательными программами высших учебных заведений и аспирантуры.

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» аспирантура теперь является третьим уровнем высшего образования – подготовка кадров высшей квалификации по программам подготовки научно-педагогических кадров, после бакалавриата и магистратуры (или специалитета).

Теперь программы подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре реализуются на таких документах, как: Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) по направлениям подготовки в аспирантуре, утвержденный приказами Минобрнауки России; приказы Минобрнауки России об утверждении: Порядка приема на обучение по программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктура), Порядка проведения государственной итоговой аттестации по программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктура), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктура); Перечень направлений подготовки в аспирантуре, утвержденный Приказом Минобрнауки России; основные образовательные программы (ООП).

В Федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования (ФГОС ВО) закреплён компетентностный подход. По результатам обучения в аспирантуре, в соответствии с конкретным ФГОС ВО, у выпускника должны быть сформированы:

- универсальные компетенции, не зависящие от конкретного направления подготовки;
- общепрофессиональные компетенции, определяемые направлением подготовки;
- профессиональные компетенции, определяемые направленностью (профилем) программы аспирантуры в рамках направления подготовки [5].

При условии успешного завершения аспирантуры, а ими являются: 1) в полном объеме выполненный обучающимся учебный план по соответствующей образовательной программе; 2) подготовленная научно-квалификационная работа (диссертация), выполненная в соответствии с критериями, установленными для научно-квалификационной работы (диссертации) на соискание ученой степени кандидата наук; 3) наличие требуемого количества научных публикаций, в том числе, в рецензируемых научных изданиях из реестра Высшей аттестационной комиссии (ВАК), – выпускник получает государственный диплом установленного образца с присвоением квалификации «Исследователь. Преподаватель-исследователь». Профессиональная деятельность выпускников аспирантуры при этом включает следующие виды: научно-исследовательская деятельность в области, соответствующей направлению подготовки выпускника; преподавательская деятельность по образовательным программам высшего образования [3].

Обратимся к цифрам. В настоящее время в УралГУФК реализуется 5 образовательных программ подготовки аспирантов в рамках 4 направлений подготовки. Больше

всего аспирантов обучается по направлениям 49.06.01 Физическая культура и спорт и 06.06.01 Биологические науки.

Ежегодно в аспирантуру нашего университета поступает в среднем 20-25 человек. Среди них подавляющее большинство составляют выпускники УралГУФК. Кроме того, в аспирантуру поступают и сотрудники нашего университета.

В предстоящем учебном году в университете представлено 9 бюджетных мест для аспирантов очной формы обучения (8 на направление 49.06.01 Физическая культура и спорт; 1 место на направление 06.06.01 – Биологические науки).

Но, разумеется, помимо обучения за счет средств бюджета, аспиранты могут также обучаться и на коммерческой основе. В нашем университете цена за очную форму обучения начинается от 103 тысяч рублей в год. Учеба по программам аспирантуры по заочной форме обучения обойдется дешевле – это 40000 тысяч рублей за год. Примерно 60 % аспирантов в учебном заведении обучаются на договорной основе, остальные – за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета.

УралГУФК проводит подготовку аспирантов с 1991 г., за период 2001 года по настоящее время было защищено 245 кандидатских и 13 докторских диссертации. Но, несмотря на относительно небольшой срок реализации программ подготовки кадров в аспирантуре, университет сталкивается со всеми проблемами, указанными выше.

Так, значительное увеличение образовательной составляющей программы требует решения вопроса организации образовательного процесса. Если ранее образовательная часть включала занятия по подготовке к кандидатским экзаменам и сдачу непосредственно кандидатских экзаменов, то сейчас образовательный процесс должен быть организован в течение всего учебного года. Это требует отвлечения административных, кадровых, материальных ресурсов самой организации в виде привлечения педагогических кадров, организацию образовательного процесса, выделение и оснащение площадей под учебную деятельность, а также дополнительного времени аспирантов, которое ранее было направлено на подготовку кандидатской диссертации.

Одним из направлений решения проблемных моментов является наличие магистратуры в УралГУФК. Это позволяет производить отбор в аспирантуру на стадии подготовки магистрантов путем привлечения их к научной деятельности. Хотелось бы, чтобы магистерская выпускная квалификационная работа стала основой кандидатской диссертации, а программа аспирантуры – продолжением магистерской образовательной программы.

Заключение. Мы согласны с Т. Ю. Гвильдис, освещающей проблемы аспирантуры в структуре высшего образования, что осуществление программ подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре на третьей ступени высшего образования является важным шагом по пути интеграции российского образования в европейское образовательное пространство, создает дополнительные возможности для развития науки, притока в нее молодых специалистов [2; с. 169].

И на сегодняшний день обсуждаемый в данном материале вопрос – подготовка кадров высшей квалификации – не остается без внимания. Несмотря на уже произошедшие глобальные изменения и преобразования, опять предостерегаются скорые перемены в системе аспирантуры: по окончании обучения введение обязательного написания научной работы, срок учебы в аспирантуре может увеличиться. Ждем перемен...

Список литературы:

1. Бедный, Б. И. Аспирантура как третий уровень высшего образования / Б. И. Бедный, А. А. Миронос, Л. А. Остапенко // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – №3 (4). – 2014. – С. 22-27.
2. Гвильдис, Т. Ю. Аспирантура в структуре высшего образования / Т. Ю. Гвильдис // Университет им. В. И. Вернадского. – № 4 (54). – 2014. – С. 169-177.
3. Малетина, Е. Б. Организация работы аспирантуры на основе ФГОС третьего уровня высшего образования / Е. Б. Малетина // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы : науч.-практ. конф. аспирантов и молодых ученых, посвящ. Дню российской науки. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С. 121-125.

4. Основные показатели деятельности аспирантуры и докторантуры. Федеральная служба государственной статистики / [Электронный ресурс] : <http://www.gks.ru>

5. Приказ Минобрнауки России от 30.07.2014 N 906 (ред. от 30.04.2015) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт (уровень подготовки кадров высшей квалификации)» [Электронный ресурс]: <http://www.pravo.gov.ru>

6. Сенашенко, В. С. О некоторых проблемах подготовки кадров высшей квалификации / В. С. Сенашенко // Высшее образование в России – 2013. – № 4. – С. 54–58.

Васильев М. В., Найн Ан. А.

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ 9-12 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В научной статье рассматривается процесс совершенствования технической подготовки вратаря в хоккее с шайбой на этапе начальной специализации. Анализируются отличительные особенности подготовки хоккейных вратарей. Приведены результаты собственных исследований.

Ключевые слова: техническая подготовка, хоккейный вратарь, физическое развитие, познавательное развитие, технические навыки, индивидуальная тактика, стратегия.

Vasilyev M.V., Nayn An. A.

Federal state budget educational institution of higher education

«Ural state University of physical culture», Chelyabinsk

THE MEANS AND METHODS OF TECHNICAL TRAINING HOCKEY GOALIES 9-12 YEARS OF AGE

Annotation. The article discusses the process of development and improvement of technical training of the goalkeeper in ice hockey at the initial specialization stage. Analyzed the distinctive features of the training of hockey goalkeepers. The results of their own research.

Keywords: technical training, hockey goalkeeper, physical development, cognitive development, technical skills, individual tactics, strategy.

Актуальность проблемы исследования. В последнее десятилетие мировой хоккей сделал большой скачок в своем развитии. В настоящее время в Международную Федерацию хоккея (ИИХФ) входят 52 национальные федерации. Тренеры, да и сами хоккеисты, испытывают настоящий «голод» по специальной литературе. Еще меньше написано о главной фигуре в хоккее – вратаре, его игре и подготовке. По единодушному мнению ведущих специалистов и тренеров отечественного хоккея – вратарь является стержневой основой хоккейной команды. От уровня его игры во многом зависит результативность выступления команды.

Анализ научно-методической литературы и опрос тренеров показал, что проблема формирования, развития и совершенствования технической подготовки вратаря в хоккее с шайбой на этапе начальной специализации разработана недостаточно. Большая значимость и вклад вратаря в игру команды предъявляют повышенные требования к методике его подготовки. В хоккее накоплен определенный эмпирический опыт подготовки вратарей, который к настоящему времени мало изучен. Ряд методических положений недостаточно обоснован. Подготовка хоккейного вратаря в этом аспекте очень серьезна, так как именно она в конечном итоге определяет умение игрока перемещаться и правильно занимать позицию в воротах, а также быть готовым в любой момент принять шайбу [1; 2; 3; 4; 5; 6].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать эффективность программы технической подготовки хоккейных вратарей 9-12 летнего возраста.

Теоретико-методологической основой нашего исследования послужили следующие работы: П. Я. Гальперина; М. М. Богена, Н. А. Бернштейна и Д. Д. Донского об основах обучения двигательным действиям. Объем нагрузки, длительность серий, интервалы отдыха после нагрузки соответствовали рекомендациям В. Г. Никитишуккина, Н. Н. Каминской, А. С. Солоджова, Н. А. Фомина о возрастных основах физического воспитания. Мы также учитывали представления о строении и формировании системы спортивных движений в хоккее В. В. Филатова и Д. Чемберса.

Организация и методы исследования. Педагогический эксперимент был поставлен на базе Муниципального автономного учреждения Ледовая арена «Южный Урал», детский хоккейный лагерь для вратарей «Очаг таланта», город Южно-Уральск. Юные вратари контрольной группы обучались по традиционной методике, предусмотренной учебно-тренировочным процессом ледовой арены. В процессе подготовки спортсменов экспериментальной группы использовалась разработанная нами экспериментальная программа по технической подготовке юных вратарей в хоккее с шайбой, основывающейся на скоростно-силовой подготовке, с акцентом на технические комбинации различных элементов соревновательного характера. Занимающиеся в обеих группах не имеют разрядов. Срок занятий хоккеем варьируется между 2-3 годами.

Несмотря на то, что в игре в различных ситуациях проявляются обе составляющие (техническая и тактическая) в единстве и взаимосвязи, при разучивании и отработке приемов необходимо заниматься некоторыми элементами игры вратарей до определенной степени раздельно. Особое внимание технической подготовке необходимо уделять на начальной стадии обучения, внимательно следить за правильностью выполнения того или иного технического приема, за структурой движения. От того, как юный вратарь освоит и выполнит тот или иной прием, будет зависеть его мастерство в дальнейшем. Неправильно освоенный прием исправлять всегда труднее, чем разучивать заново.

Техническая подготовка проводилась на командных, групповых (вратарских) и индивидуальных занятиях. Вратари отработывали серию специальных упражнений на технику. Занятия вратарей проводились в вечернее время. На первой тренировке (так называемой зарядке) в условиях спортивных сборов развивали координационные способности, занимались технической подготовкой. Вторая тренировка проводилась совместно с командой, но со специализированной направленностью. Вначале все технические приемы отработывались на «земле», затем отработываются на льду.

Контрольные испытания

1 Ловля/отбив 10 шайб блокером (правая рука). Подсчитывается количество шайб.

2 Ловля 10 шайб ловушкой (руки отведены). Подсчитывается количество шайб.

3 Наклон туловища вперед из положения сидя (см);

4 «Челночный бег» 4x9 (сек). (Туда – лицом вперед, обратно – спиной вперед).

Торможение полное.

5 Комплексный тест. Перемещение от штанги к штанге, ускорение на точку вбрасывания, поймать шайбу ловушкой (в высокой стойке), возвращение спиной вперед, «краб» и на другую точку вбрасывания.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные в ходе эксперимента результаты подвергались математической обработке по общепринятым методикам. Отличительной чертой разработанной методики в первую очередь является отделение тренировочного процесса вратарей от тренировочного процесса полевых игроков.

В связи с тем, что в предыдущие годы занятия в обеих группах проводились по схожей программе, включающей, главным образом, физическую подготовку, на момент начала педагогического эксперимента показатели уровня технической подготовленности юных вратарей, не отличались друг от друга (таблица 1).

Исходя из данных таблицы 1, мы можем сделать вывод, что группы однородны по своему составу, т.к. различия между группами не являются статистически значимыми. В связи со сложностью учета всех факторов, влияющих на уровень технико-тактической подготовленности спортсменов, мы решили начать эксперимент, а эффективность предложенной методики оценивать по динамике изменения уровня технической подготовленности юных спортсменов.

Таблица 1 – Среднегрупповые показатели в контрольных испытаниях технической подготовленности юных вратарей до эксперимента

Контрольные тесты	Показатели (X+m)			
	ЭГ	КГ	Т расч	P
Ловля /отбив 10 шайб блокером (правая рука)	5,0±0,32	4,8±0,46	1,32	> 0,05
Ловля 10 шайб ловушкой (руки отведены)	4,6±0,31	4,1±0,31	1,15	> 0,05
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	14,7±0,2	14,6±0,2	0,81	> 0,05
«Челночный бег» 4x9 (сек)	9,5±5,4	9,7±1,87	1,28	> 0,05
Комплексный тест	19,6±0,34	19,8±0,37	1,21	> 0,05

В ходе педагогического эксперимента юные хоккеисты контрольной группы тренировались по традиционной программе, основанной на использовании средств преимущественно физической подготовки. Юные спортсмены экспериментальной группы в период эксперимента занимались по экспериментальной методике, разработанной нами, основанной на «Периодической таблице элементов вратарских способностей» и направленной, прежде всего на повышение уровня технико-тактической подготовленности вратарей с акцентом на совершенствование координационных способностей. Результаты тестов были обработаны методом математической статистики и занесены в таблицу 2.

Таблица 2 – Среднегрупповые показатели в контрольных испытаниях технической подготовленности юных вратарей после эксперимента

Контрольные тесты	Показатели (X+m)			
	ЭГ	КГ	Т расч	P
Ловля /отбив 10 шайб блокером (правая рука)	7,0±0,29	5,8±1,11	3,32	< 0,05
Ловля 10 шайб ловушкой (руки отведены)	6,8±0,22	5,1±1,15	3,15	< 0,05
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	17,0±0,43	15,0±0,72	2,67	< 0,05
«Челночный бег» 4x9 (сек)	8,4±0,14	9,2±0,17	3,01	< 0,05
Комплексный тест	18±0,15	19±0,27	3,27	< 0,05

В результате проведения педагогического эксперимента выявлено, что произошли значительные улучшения по всем изучаемым параметрам, как в контрольной так и в экспериментальной группе. Однако прирост показателей в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Наиболее значительные изменения за годичный цикл подготовки наблюдались в тесте «Ловля 10 шайб ловушкой (руки отведены)» наименьший в «Комплексный тест» 32,4 % и 10 % соответственно ($p < 0,05$ во всех случаях) в контрольной и экспериментальной группе (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели в контрольных испытаниях технической подготовленности юных вратарей экспериментальной группы и прирост результатов

Контрольные тесты	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %
Ловля /отбив 10 шайб блокером (правая рука)	5,0±0,32	7,0±0,29	28,6
Ловля 10 шайб ловушкой (руки отведены)	4,6±0,31	6,8±0,22	32,4
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	14,7±0,2	17,0±0,43	14,3
«Челночный бег» 4x9 (сек)	9,5±5,4	8,4±0,14	13,1
Комплексный тест	19,6±0,34	18±0,15	10,0

Выводы. Проведенный педагогический эксперимент свидетельствует об эффективности разработанной нами программы, внедренной в тренировочный процесс вратарей 9-12 летнего возраста на этапе начального обучения, и как следствие, позволяет качественно повысить уровень не только технической подготовленности, но и других сопутствующих способностей вратарей в хоккее с шайбой. Результаты эксперимента показывают, что специальная подготовка технической направленности, сопряженная с

формированием техники основных приемов у юных вратарей, создает основу для рационального обучения специализированным движениям в соответствии с конкретной ролью двигательной задачи.

Список литературы:

1. Азбука хоккея – АВС / Федерация хоккея Республики Беларусь, Федерация хоккея Швеции; автор проекта Томми Боустедт (Федерация хоккея Швеции). – Минск : Беларуская Энцыклапедыя імя П. Броўкі, 2011. – 360 с.
2. Материалы презентаций и выступлений Мирового хоккейного форума, М.: 2016.
3. Найн, Ан. А. Физическая и техническая подготовка хоккейного вратаря на этапе начальной подготовки / Ан. А. Найн, М. Л. Васильев // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии : материалы региональной научно-методической конференции магистрантов (11 апреля 2018 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко. – Челябинск : Уральская академия, 2018. – С. 86-92.
4. Национальная программа подготовки хоккеистов : философия и базовые принципы / Красная Машина. – М. : Просвещение, 2018. – 60 с.
5. Тарасов, А. В. Хоккей : родоначальники и новички / А. В. Тарасов. – М. : Эксмо, 2016. – 408 с. – (Мастер спорта).
6. Третьяк, В. А. Верность / В. А. Третьяк. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 176 с. – (Сердца, отданные спорту).

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Батагова А. Е., Котляров А. Д.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ПРЕДМЕТНОЙ ПОДГОТОВКИ С ДЕВОЧКАМИ 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Аннотация. В статье рассматривается эффективность использования комплексов упражнений, направленных на развитие предметной подготовки юных гимнасток (6-7 лет) с использованием трудностей тела художественной гимнастики с различными уровнями сложности. Разработанные комплексы упражнений с предметами способствуют повышению показателей координационных способностей: быстроты реакции, ориентации в пространстве и устойчивости равновесия, а также быстрому усвоению соревновательной программы.

Ключевые слова: художественная гимнастика, предметы художественной гимнастики: обруч, мяч, скакалка, физическая подготовка, координационные способности, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Batagova A. E., Kotlyarov A. D.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

APPLICATION OF MEANS SUBJECT PREPARATION WITH THE GIRLS OF 6-7 YEARS WHO ARE ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Keywords: rhythmic gymnastics, rhythmic gymnastics: rope, ball, hoop, physical training, coordination abilities, general physical training, special physical training.

Annotation. The article discusses the effectiveness of the use of complex exercises aimed at the development of subject training of young gymnasts (6-7 years) using the difficulties of the body of rhythmic gymnastics with different levels of complexity. The developed sets of exercises with objects contribute to the improvement of coordination abilities: reaction speed, orientation in space and stability of balance, as well as the rapid assimilation of the competitive program.

Актуальность. В настоящее время в художественной гимнастике, как в России, так и в зарубежных странах существует очень жёсткая конкуренция. Учитывая, что в последнее время продолжительность этапа начальной подготовки фактически сокращена, необходимо искать новые подходы в качественном улучшении выполнения упражнений юных гимнасток с предметами. Большинство упражнений в художественной гимнастике выполняются с предметами, причём требования к сложности и оригинальности неуклонно повышаются. Вместе с тем – правила соревнований постоянно усложняются, повышается спортивная конкуренция, поэтому на наш взгляд требуется одновременно с развитием ведущих физических качеств, в начальной подготовке, использовать средства предметной подготовки юных гимнасток. Разработка такой программы начального обучения упражнениям с предметами, позволит оптимизировать процесс формирования базовых двигательных навыков с предметами.

Однако непрерывный рост результатов требует поиска новых форм, средств, методов работы с юными гимнастками. Одним из таких факторов является развитие координации и выявления более эффективных способов, средств, методов, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь наивысшего результата [1].

В связи с резким снижением за последние годы возраста начала занятий художественной гимнастикой юные гимнастки уже в 8-9 лет должны выполнять соревновательную программу по трем-четырем видам многоборья. В течение первых двух лет занятий становится необходимым обучать девочек владению разными предметами одновременно в двух руках. Такие упражнения отличаются друг от друга многими характеристиками, в также техникой владения. Поэтому развитие координационных способностей приобретает важное значение и является одной из значимых задач тренировочного процесса [4].

Цель исследования: Обосновать эффективность методики дифференцирования средств общей и специальной подготовки гимнасток 6-7 лет.

Объект исследования: специальная физическая подготовка гимнасток 6-7 лет.

Предмет исследования: комплексы упражнений, направленные на развитие предметной подготовки девочек 6-7 лет, с акцентом на технику владения предметами художественной гимнастики.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБУ СПОР по художественной гимнастике «Гармония» в период с сентября 2017 по март 2019 года. В исследовании принимали участие девочки 6-7-летнего возраста, занимающиеся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе исследования изучалась научно-методическая литература, анализировались официальные документы, определялись задачи и методы исследования. Был сделан акцент на проведение контрольных испытаний, опрос тренеров в форме анкетирования, педагогические наблюдения, анализ соревновательных карточек. Второй этап исследования был посвящен педагогическим наблюдениям за содержанием тренировочных занятий для выявления возможности выполнения упражнений с предметами. Также на данном этапе исследования был проведен педагогический эксперимент с участием 20 юных гимнасток 6-7 лет второго года обучения. На третьем этапе проводился анализ полученных результатов, их интерпретация и оформление работы.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе педагогических наблюдений было выявлено, что гимнастки, у которых недостаточно хорошо развита координация, обычно с трудом осваивают программный материал, они испытывают затруднения в усвоении вращательных движений и в соединении работы предмета и тела.

Для повышения эффективности использования предметов художественной гимнастики в подготовке юных гимнасток, были разработаны комплексы упражнений, направленные на развитие координационных способностей с использованием трудностей тела художественной гимнастики с разными уровнями сложности. Контрольная группа ($n=10$) занималась по традиционной программе, а экспериментальная ($n=10$) – по традиционной программе, но с включением в тренировочные занятия разработанных комплексов упражнений, направленных на развитие специальной подготовки девочек 6-7 лет. Данные комплексы упражнений применялись в экспериментальной группе 2 раза в неделю.

С целью оценки эффективности разработанных комплексов упражнений нами были отобраны контрольные упражнения и проведено тестирование физической подготовленности юных гимнасток.

Проведенное до эксперимента тестирование показателей физической подготовленности не выявило достоверных отличий между гимнастками контрольной и экспериментальной групп (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение показателей физической подготовленности гимнасток опытных групп до эксперимента

Контрольные упражнения, единицы измерения (баллы)	ЭГ ($X \pm \sigma$)	КГ ($X \pm \sigma$)	t расч.	p
Скакалка. Вращения за 20 сек	$2,9 \pm 0,5$	$2,8 \pm 0,4$	0,3	$< 0,05$
Скакалка. «Эшап»	$2,0 \pm 0,5$	$2,2 \pm 0,3$	0,4	$< 0,05$
Обруч. Вращения за 20 сек	$2,1 \pm 0,4$	$2,0 \pm 0,5$	0,7	$< 0,05$
Обруч. «Вертушка – перекат»	$1,5 \pm 0,5$	$1,4 \pm 0,4$	0,5	$< 0,05$
Мяч. Бросок мяча одной рукой	$1,9 \pm 0,4$	$1,9 \pm 0,4$	0,7	$< 0,05$
Мяч. «Обволакивание-перекат»	$1,3 \pm 0,5$	$1,2 \pm 0,6$	0,3	$< 0,05$
Булавы. Вращения за 20 сек	$2,8 \pm 0,5$	$2,7 \pm 0,5$	0,5	$< 0,05$
Булавы. По очередные подброски	$1,2 \pm 0,4$	$1,4 \pm 0,5$	0,7	$< 0,05$

После эксперимента в показателях физической подготовленности зафиксированы достоверные отличия между гимнастками опытных групп (таблица 2). В результате

проведенного эксперимента после использования комплексов упражнений, направленных на развитие координационных способностей, девочки экспериментальной группы показали результаты, достоверно превышающие результаты гимнасток контрольной группы.

Таблица 2 – Сравнение показателей физической подготовленности гимнасток опытных групп

Контрольные упражнения, единицы измерения (баллы)	ЭГ ($X \pm \sigma$)	КГ ($X \pm \sigma$)	t расч.	p
Скакалка. Вращения за 20 сек	$4,4 \pm 1,8$	$3,9 \pm 1,9$	2,7	< 0,05
Скакалка. «Эшале»	$3,9 \pm 1,1$	$2,9 \pm 1,3$	2,7	< 0,05
Обруч. Вращения за 20 сек	$4,3 \pm 1,4$	$3,6 \pm 2,4$	2,7	< 0,05
Обруч. «Вертушка – перекат»	$4,2 \pm 1,5$	$3,4 \pm 1,8$	5,3	< 0,05
Мяч. Бросок мяча одной рукой.	$4,1 \pm 1,4$	$3,6 \pm 1,6$	4,5	< 0,05
Мяч. «Обволакивание-перекат».	$4,6 \pm 2,4$	$4,0 \pm 2,0$	3,1	< 0,05
Булавы. Вращения за 20 сек	$4,8 \pm 2,2$	$4,4 \pm 1,7$	3,1	< 0,05
Булавы. По очередные подброски	$3,9 \pm 1,1$	$3,0 \pm 1,3$	2,7	< 0,05

Выводы. Экспериментальное исследование показало, что включение в тренировочные занятия комплексов упражнений, направленных на развитие специальной подготовки девочек 6-7 лет, способствует повышению показателей координационных способностей: быстроты реакции, ориентации в пространстве, а также совершенствованию технике работы с предметом, более плавному и логичному переходу от одного движения к другому.

Список литературы:

1. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ВТД Дивизион, 2006. – 288 с.
2. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. – 532 с.
3. Пахомова, Л. Э. Методика подготовки юных спортсменов в художественной гимнастике к выполнению упражнений с предметами / Л. Э. Пахомова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 30-32.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 479 с.

Богданова Е. А, Макарова Н. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ИССЛЕДОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

Аннотация. В статье охарактеризованы методы спортивного отбора в многолетнем тренировочном процессе легкоатлетов. Отражена специфика подготовки бегунов на короткие дистанции. Показаны результаты тестирования двигательных способностей, определен двигательный биологический возраст спринтеров. На основе разработанных в теории и практике спорта модельных характеристик физической подготовленности определена их спортивная перспективность.

Ключевые слова: спринт, спортивный отбор, тренировочный процесс, двигательные способности.

Bogdanova E. A., Makarova N. V.
 Federal state budgetary
 educational institution of the higher education
 «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

RESEARCH OF SPORTS PERSPECTIVITY OF ATHLETS SPRINTERS

Annotation. The article describes the methods of sports selection in the long-term training process of sprinters. Reflects the specificity of training runners for short distances. The results of testing motor abilities are shown, the biological biological age of sprinters is determined. On the basis of the model characteristics of physical fitness developed in the theory and practice of sports, the sporting potential of sprint athletes is determined.

Key words: Sprint, sports selection, training process, motor abilities.

Актуальность. В успешной подготовке спортивного резерва особенно важно определение спортивной перспективности занимающихся. Непрерывный рост достижений в спорте, в лёгкой атлетике в частности, предъявляет все больше требований к системе подготовки спортсменов, в которой существенное место занимает поиск одаренных людей. Поэтому среди желающих заниматься спортом необходимо повысить качество отбора, и осуществить поиск наиболее талантливых и перспективных детей, имеющих нужный уровень развития спортивно-важных качеств, которые могут показать выдающиеся спортивные результаты.

В системе спортивного отбора применяются следующие методы: антропометрические, медико-биологические, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические методы [3].

Среди физических способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

Чтобы добиться высоких результатов в беге на короткие дистанции необходимо заниматься не только регулярно, но и планомерно. Главными задачами при подготовке спринтера являются [2]:

- 1) целенаправленное и систематическое развитие физических качеств (быстроты, скоростной силы, силы, скоростной выносливости, общей выносливости, ловкости);
- 2) постоянное совершенствование техники бега, старта и финиша;
- 3) подготовка и участие в соревнованиях.

Многолетняя подготовка спринтера включает в себя несколько этапов, характеристика которых представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Этапы и их характеристика в многолетней подготовке легкоатлетов-спринтеров

Этапы	Направленность. Задачи
Начальная подготовка	Развитие основных физических качеств (особенно быстроты и взрывной силы), укрепление опорно-двигательного аппарата, общефизическая подготовка, общее повышение функционально-физиологических качеств, освоение базовых упражнений легкоатлета, освоение разминки легкоатлета.
Тренировочный (начальная специализация)	«Переходный» этап от новичка и общей легкоатлетической подготовки к выбору избранного вида легкой атлетики. Устранение факторов, снижающих эффективность техники бега ее результативности [1].

Тренировочный (углубленная специализация)	На этом этапе все тренировки должны быть уже подчинены одной, определенной цели – быстрому бегу. На этом этапе легкоатлет должен определиться с тем в каком виде спринтерского бега будет специализироваться. Проведение специальной физической, технико-тактической подготовки.
Спортивное совершенствование	Дальнейшее развития спринтерских качеств, в том числе и психологических, повышение мастерства бега, старта и финиша, совершенствование подготовки к соревнованиям и участие в них. Совершенствование планирования тренировочного процесса и фактическая его реализация с учетом индивидуальных особенностей спринтера.

Организация и методы исследования. Для изучения спортивной перспективности нами была использована технология прогнозирования предрасположенности ребенка к спортивной деятельности (ВНИИФК). Использовались тесты: отжимание от пола (О), прыжок в длину с места (П), сгибание туловища за 30 сек (С), вис на согнутых руках (В), наклон вперед стоя на скамейке (Н), бег 1000 м (Б). Результаты тестирования были сравнены с возрастными нормами развития двигательных качеств. На основании математической обработки результатов был определен биологический двигательный возраст занимающихся. В исследовании приняли участие 10 девушек и юношей, занимающихся в тренировочных группах бега на короткие дистанции 1, 2 года обучения. Результаты исследования показаны в таблице 2.

Согласно полученным результатам, паспортный возраст спортсмена М. А. равен 14г 8м. Результаты, показанные в педагогическом тестировании, свидетельствуют, о том, что двигательные способности соответствует биологическому возрасту 17,3 годам. Большая разница между паспортным и биологическим возрастом свидетельствует о значительной предрасположенности к спортивной деятельности. Оценка развития в отдельных тестах показывает, что у спортсмена отлично развиты скоростно-силовые, скоростные качества, а также гибкость. Физическое качество выносливость и сила развиты хорошо. Некоторое снижение от других способностей мы связываем со специфичностью вида легкой атлетики, которым занимается данный испытуемый, ведь бег на короткие дистанции не предусматривает высокого развития аэробных возможностей. Графическое изображение среднегрупповых результатов педагогического тестирования проиллюстрировано на рисунке 1.

Таблица 2 – Результаты оценки развития двигательных способностей легкоатлетов-спринтеров

Ф. И.	Пас-портный возраст	Результат теста / оценка развития двигательных способностей						Общ оценка	Биол. возраст	Спорт. перспективность
		О	П	С	В	Н	Б			
М. А.	14л 8м	0,41 Отл	0,27 Отл	0,90 Суп	-0,11 Хор	0,4 Отл	0,125 Хор	0,33 Отл	17,3 лет	Высокая
Д. С.	14л 5м	-0,29 уд	0,19 хор	0,25 отл	0,09 хор	0,1 хор	0,07 хор	0,07 хор	15,8 лет	Средняя
М. А.	15л 3м	-0,07 Хор	0,18 Хор	0,5 Отл	-0,74 неуд	0,15 хор	0,08 хор	0,02 хор	15,7 лет	Средняя
В. Д.	13л 6м	0,14 хор	0,3 отл	0,37 отл	-0,9 неуд	0,33 отл	0,17 хор	0,07 хор	16,2 лет	Высокая
М. И.	15л 4м	-0,13 хор	0,19 хор	0,4 отл	-0,89 неуд	0,08 хор	0,02 хор	-0,06 хор	14,7 лет	Низкая
Н. И.	13л 8м	0,25 отл	0,23 отл	0,75 супер	-0,34 уд	0,1 хор	0,09 хор	0,18 хор	18 лет	Высокая
Г. Д.	13л 4м	0,36 отл	0,02 хор	0,72 супер	-0,7 неуд	0,17 хор	0,15 хор	0,12 хор	15,7 лет	Высокая

Д. Т.	11л 7м	-0,57 уд	0,13 хор	0,44 отл	-0,92 неуд	-0,89 неуд	-0,05 хор	-0,31 уд	10,7 лет	Низкая
К. А.	11л 9м	0,54 отл	0,33 отл	0,47 отл	-0,57 уд	-0,36 уд	0,1 хор	0,09 хор	14,2 лет	Высокая
Д. А.	13л 7м	-0,36 уд	-0,06 хор	0,4 отл	-0,43 уд	-0,5 уд	-0,06 хор	-0,17 хор	12,2 лет	Низкая
Ср. зн.		0,03 хор	0,178 хор	0,52 отл	-0,551 неуд	-0,042 хор	0,07 хор	0,03 хор		

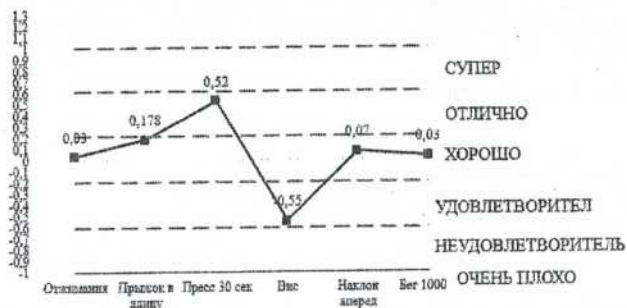


Рисунок 1 – Графическое изображение среднегрупповых результатов педагогического тестирования спринтеров

Также, исходя из данных таблицы 1 и рисунка 1, мы можем сделать некоторые выводы:

1. Хорошее значение спринтеры показали в тесте: сгибание туловища за 30 сек (С), бег на 1000 м, отжимание и прыжок в длину, это говорит о хорошей степени развития скоростно-силовых качеств, общей выносливости и гибкости, а вот особое внимание тренеру нужно уделить на развитие таких качеств как: силовая выносливость, так как в данном тесте наблюдаются самые низкие показатели, поэтому результаты исследования будут использованы тренером с целью коррекции средств тренировочного процесса.

2. Результаты исследования свидетельствуют об акселерации подростков, об их раннем функционировании, так как у большинства (70 %) детей биологический двигательный возраст опережает паспортный.

3. Таким образом, определение возраста развития двигательных способностей и сравнение его с паспортным возрастом позволяет определить перспективных для спортивной деятельности детей. Тренерам необходимо регулярно проводить подобные исследования с целью определения динамики уровня развития физических способностей, коррекции тренировочного процесса, возможной дальнейшей спортивной ориентации.

Список литературы:

- Макарова, Н. В. Применение статодинамического метода выполнения упражнений для развития гибкости легкоатлетов 14-15 лет / Н. В. Макарова // Современные тенденции развития легкой атлетики в мире : спорт высших достижений и подготовка резерва (за два года до Олимпийских игр в Токио) : сб. науч.-мет. мат. II Всерос. науч.-прак. конф., посвященной 100-летию образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) / под ред. В. Б. Зеличенка, О. М. Мирзоева. – М. : НОУ РГУФКСМиТ, 2018. – С. 71-77.
- Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – М. : Человек – 2010. – 176 с.
- Сергеенко, Л. П. Спортивный отбор : теория и практика : монография / Л. П. Сергеенко. – М. : Советский спорт. – 2013. – 1048 с.

Вараксин Н. В.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина», г. Екатеринбург

КОМПЛЕКСНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАРАТИСТОВ

Аннотация. Цель работы – провести комплексный анализ скоростных способностей каратистов. Показаны результаты вингейт-теста, тестирования скоростной сенсомоторной реакции (ПЗМР (простая зрительно-моторная реакция) и СЗМР (сложная зрительно-моторная реакция)), тестирование на основе использования специфических нагрузок и светового тренажера «FitLight».

Ключевые слова: комплексное исследование скоростных способностей, карате, киокушинкай.

Varaksin N. V.

Federal state autonomous educational institution of the higher education «Ural Federal University of a name of the first President Russia B.N. Yeltsin», Yekaterinburg

COMPLEX RESEARCH OF HIGH-SPEED ABILITIES OF KARATEKAS

Summary. The work purpose – to carry out the complex analysis of high-speed abilities of karatekas. Results of the vingate-test, testing of high-speed sensomotorny reaction (SVMR (simple visual and motor reaction) and DVMR (difficult visual and motor reaction)), testing on the basis of use of specific loadings and the light FitLight exercise machine are shown.

Keywords: complex research of high-speed abilities, karate, киокушинкай.

Введение. Карате характеризуется высокой подвижной активностью спортсменов, что носит предпочтительно динамический характер и отличается неравномерностью физических нагрузок и аритмическим чередованием работы и отдыха. Проявлением скоростных способностей в карате являются нанесение ударов ногами, руками по противнику, а также передвижение в стойке. От того на сколько каратист хорошо владеет своим двигательным аппаратом, на сколько у него развиты двигательные способности, зависит скорость, точность и своевременное выполнение конкретной тактической задачи боя. Скорость каратиста выступает одним из главных показателей, который определяет результативность соревновательной деятельности.

Вместе с тем не одно другое качество не может сравниваться со скоростными возможностями в разнообразии их проявления.

Цель – провести анализ скоростных способностей каратистов.

Организация и методы исследования. Исследование было проведено на базе научно-исследовательской лаборатории Института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета «Технологии восстановления и отбора в спорте». В группу исследования вошли 10 каратистов студенческой сборной команды УрФУ, г. Екатеринбург (средний возраст – $18,8 \pm 1,2$ лет, рост – $180,87 \pm 5,38$ см, вес – $75,27 \pm 4,9$ кг). По данным обследования медицинской санитарной части УрФУ все спортсмены не имели отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний к занятиям спортом и физической культурой и были допущены к тренировочно-соревновательной деятельности. Все участники исследования дали письменное согласие на проведение тестирования, обработку персональных данных и были проинформированы о методах тестирования, целях и задачах, а также возможных рисках. Исследование проводилось в соответствии с этическими принципами Хельсинской Декларации Всемирной Организации Здравоохранения.

Вингейт-тест проводился с использованием вертикального велоэргометра MONARK и программного обеспечения Monark Test Report для оценки скоростно-силовой подготовленности каратистов. Испытуемые выполняли педалирование на вело-

эргометре с установкой демонстрации максимальной алактатной мощности (МAM) и поддержанием максимально возможной интенсивности до конца 30-секундного теста. Во время тестирования фиксировались следующие показатели: максимальная мощность (Вт), мощность работы на 15-й и 30-й секундах выполняемой работы (Вт). После окончания теста компьютерной программой рассчитывалась средняя мощность (Вт) и степень утомления (%). Кроме того, с учетом веса испытуемых рассчитывались относительные значения всех вышеперечисленных силовых показателей (Вт/кг), а также время достижения МAM (Т_{max}, с).

Программно-аппаратный комплекс «НС-Психо-тест» (Нейрософт, Россия) позволил определить скорость зрительно-моторной реакции и стабильность реагирования на 30 предъявлений одного цвета светового сигнала (методика «Простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР)» и 30 предъявлений двух цветовых сигналов (методика «Сложная зрительно-моторная реакция (СЗМР)»).

Тестирование на основе использования специфических нагрузок и светового тренажера FitLight позволило определить и измерить двигательно-координационные качества, а также сенсомоторные реакции, то есть восприятие, анализ, скорость принятия решения и ответной реакции.

Статистический анализ полученных данных проводился с использованием компьютерной математико-статистической программы «EXCEL» (Microsoft 2007). Для описания параметров изучаемой группы были оценены средние величины (M), стандартное отклонение (SD), минимальные и максимальные значения (min-max).

Результаты исследования. В результате обследования было выявлено следующие результаты:

Тестирование на Fitlight : 750±100 мс (среднее время реакции).

Вингейт-тест 11,7 ± 1,2 ват/кг (максимальная мощность).

Программно-аппаратный комплекс «НС-Психо-тест» 167± 35 мс (средняя пзм).

Заключение. Комплексное исследование помогло оценить текущие скоростные способности каратистов и из него можно дать следующие рекомендации по развитию и совершенствованию скоростных способностей в тренировочно-подготовительном процессе:

В тренировочном процессе стоит уделить больше внимания, развития взрывной мощности, в которой спортсменам не хватает нужных показателей. А также существуют следующие закономерности для скоростных способностей с учётом проведенных методик тестирования: спортсмены, которые показали наилучшие результаты в первом тестировании (Fitlight), показали, также одни из наилучших результатов в других тестах.

Гилязов Р. Р., Калугина Г. К.

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ФОРМИРОВАНИЕ ЗАЩИТНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ 9-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования защитных навыков у детей 9-11 лет, занимающихся боксом. Представлены средства формирования технических защитных действий на этапе начальной подготовки в боксе. Оценена техническая подготовленность юных боксеров по результатам соревновательной деятельности.

Ключевые слова: бокс, техническая подготовка, технические защитные действия, этап начальной подготовки в боксе.

Gilyazov R. R., Kalugina G. K.

Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

THE FORMATION OF PROTECTIVE SKILLS CHILDREN 9-11 YEARS INVOLVED IN BOXING

Annotation. The article deals with the problem of formation of protective skills in children 9-11 years old engaged in boxing. The means of formation of technical protective actions at the stage of initial training in boxing are presented. The technical readiness of young boxers according to the results of competitive activity is estimated.

Keywords: boxing, technical training, technical protective actions, stage of initial training in boxing.

Актуальность. В современных условиях с тенденцией неуклонного роста спортивных достижений и подготовленности спортсменов, занимающихся боксом, а также непрерывно обостряющаяся конкуренция на спортивной арене, заставляет предъявлять все более высокие требования к совершенствованию всех сторон подготовки боксеров, в том числе технической.

Выполнения защитных технических действий в боксе является одной из ведущих составляющих соревновательной деятельности, обуславливающей спортивный результат. В спортивных видах ударных единоборств исследования в большей мере проведены по разделу атакующих действий [2; 3; 4; 5]. При этом мало публикаций методического назначения, касающиеся совершенствования защитных тактико-технических действий.

Цель исследования: экспериментально проверить эффективность средств и методов тренировок защитных технических действий боксеров 9-11 лет.

Объект исследования: тренировочный процесс юных боксеров.

Предмет исследования: средства формирования технических защитных действий на этапе начальной подготовки в боксе.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ДЮСШ № 2 г. Миасс. В исследовании принимали участие 20 спортсменов в возрасте 9-11 лет. Педагогический эксперимент проводится с двумя группами занимающихся. Контрольная группа занималась по стандартной методике, а экспериментальная с включением дополнительных строго регламентированных упражнений для повышения технических защитных действий. Защитные действия изучались сначала в колонном строю, стоя на месте в боевой позиции, потом в движении вперед, назад, в стороны и по кругу с остановками. Юные боксеры сначала по заданию, а потом самостоятельно выполняли движения защитных действий под наблюдением тренера. Обучение защитным действиям сочеталось с общей и специальной физической подготовкой – развитием координационных способностей, быстроты, силы, выносливости.

Результаты исследования и их обсуждение. Для оценки эффективности проведенной работы мы изучили динамику технической подготовленности юных боксеров до и после внедрения в тренировочные занятия средств и методов обучения защитным действиям. Фиксировалась сформированность у боксеров следующих защитных действий:

- защита от прямых ударов;
- защита подставкой;
- защита сведением рук;
- защита отбивами;
- защита уклонами.

Оценка технической подготовленности боксеров осуществлялась по результатам соревновательной деятельности. Для определения эффективности боевых действий использовался метод, предложенный О. П. Фроловым, который позволяет оценить уровень технической подготовленности по показателям коэффициента атаки и защиты [1].

Определяется коэффициент атаки и защиты следующим образом:

- а) коэффициент атаки:

$$K_{атаки} = \frac{\text{Количество ударов, достигших цели}}{\text{Общее количество нанесенных ударов}} \cdot 100\%$$

б) коэффициент защиты:

$$K_{защиты} = \frac{\text{Количество парированных ударов}}{\text{Общее количество нанесенных противником}} \cdot 100\%$$

Коэффициент атаки есть отношение числа ударов, дошедших до цели, к числу всех ударов, нанесенных боксером.

Коэффициент защиты – это отношение числа парированных ударов к общему числу ударов, нанесенных атакующим.

Сумма этих двух коэффициентов представляет собой обобщенный коэффициент эффективности боевых действий.

Результаты оценки технической подготовленности юных боксеров представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели сформированности защитных действий у юных боксеров, в баллах

Защитные действия		Результаты освоения защитных действий	
		до эксперимента	после эксперимента
		$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$
Защита от прямых ударов	КГ	3,5±0,5	3,7±0,5
	ЭГ	3,4±0,7	4,3±0,6
	t-расчетное	0,4	2,9
	уровень значимости	$p > 0,05$	$p < 0,05$
Защита подставкой	КГ	3,4±0,5	3,6±0,5
	ЭГ	3,3±0,4	4,6±0,6
	t-расчетное	0,5	4,2
	уровень значимости	$p > 0,05$	$p < 0,05$
Защита сведением рук	КГ	3,1±0,3	3,3±0,6
	ЭГ	3,2±0,4	4,5±0,5
	t-расчетное	0,6	5,5
	уровень значимости	$p > 0,05$	$p < 0,05$
Защита отбивами	КГ	3,4±0,5	3,5±0,6
	ЭГ	3,5±0,7	4,5±0,5
	t-расчетное	0,4	3,6
	уровень значимости	$p > 0,05$	$p < 0,05$
Защита уклонами	КГ	3,2±0,4	3,3±0,5
	ЭГ	3,4±0,5	4,8±0,4
	t-расчетное	1,0	7,5
	уровень значимости	$p > 0,05$	$p < 0,05$

Выводы. Занимающиеся обеих групп успешно освоили технику защитных действий, однако в экспериментальной группе показатель балла достоверно выше, что можно объяснить комплексным воздействием подобранных средств на формирование защитных навыков боксеров.

Список литературы:

1. Бокс за 12 недель [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.e-reading.club/chapter.php/106693/144/Boksa12nedel.html>.
2. Бабаев, Ш. А. К вопросу о развитии ведущих физических качеств в боксе на этапе начальной подготовки / Ш. А. Бабаев, Ю. В. Яковлев // Заметки ученого. – 2016. – № 10 (16). – С. 6-10.
3. Лихачев, В. О. Методика технико-тактической подготовки юных боксеров к ведению боя на ближней дистанции / В. О. Лихачев, Е. В. Бутакова // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. – 2016. – № 1 (5). – С. 32-36.

4. Малазония, И. Г. Техничко-тактическая подготовленность юных боксеров на начальном этапе спортивной подготовки / И. Г. Малазония // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 20-22.

5. Назаренко, Л. Д. Оценка эффективности соревновательной деятельности боксеров 13-14 лет на этапе начальной спортивной подготовки / Л. Д. Назаренко, И. С. Колесник, Д. А. Осипов // Поволжский педагогический поиск. – 2017. – № 3 (21). – С. 141-147.

Голубева Я. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Тольяттинский государственный университет», г. Тольятти

ЗНАЧЕНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ЛИЦ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ЭКОЛОГИЧЕСКИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ РЕГИОНАХ

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме неблагоприятной экологической обстановке в промышленно развитых регионах. Проанализированы данные о связи между неблагоприятной окружающей средой и бронхолегочной патологией среди лиц, проживающих в городах промышленного масштаба. Выявлена и обоснована необходимость занятиями фитнес технологиями в целях неспецифической профилактики заболеваний органов дыхания.

Ключевые слова: заболевания органов дыхания, фитнес технологии, здоровый образ жизни, неблагоприятная экологическая обстановка.

Golubeva Ya. V.

Federal state budgetary educational institution of higher education

«Tolyatti state university», Togliatti

VALUE FITNESS OF TECHNOLOGIES FOR PERSONS, LIVING IN ECOLOGICALLY ADVERSE REGIONS

Summary. This article is devoted to a problem an adverse ecological situation in industrially developed regions. Data on communication between the adverse environment and bronchopulmonary pathology among the persons living in the cities of industrial scale are analysed. Need by occupations fitness technologies for nonspecific prevention a disease of respiratory organs is revealed and proved.

Keywords: diseases of respiratory organs, technology fitness, healthy lifestyle, adverse ecological situation.

Актуальность. Во всех промышленно развитых городах, заболевания дыхательной системы выходят на первый уровень и представляют собой большую медико-социальную проблему. Хроническим заболеваниям органов дыхания свойственно медленное, постепенное, иногда даже, бессимптомное прогрессирование [1; 6; 7].

Кроме того, рост заболеваемости органов дыхания повысился не только среди трудоспособного населения, но и среди пожилых людей и детей. Это связано с тем, что респираторная система относится к первичным защитным барьерам организма и реагирует одной из первых на воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды [1; 6; 7].

Изучение заболеваний органов дыхания на какой-либо территории предусматривает оценку влияния на возникновение и распространение этой патологии комплекса природно-климатических и антропогенных факторов и их взаимосвязи [5; 7]. В исследованиях, изучающих вопросы формирования бронхолегочной патологии, в последние годы четко прослеживается связь между заболеванием дыхательной системы и качество воздушной среды, а именно, количество химических компонентов в воздухе, токсичности кумулятивности воздействия и т.д. Влияние неблагоприятной экологической обстановки, способно привести к дезадаптационным изменениям: субклиническим (латентным, скрытым), таким как, нарушение функции мерцательного эпителия бронхов и обструкция дыхательных путей, и клинически выраженным формам бронхолегочной патологии – нарушение легочной вентиляции, газовый состав крови и др. [2; 3; 4; 5].

Несмотря на увеличение уровня заболеваемости дыхательной системы в промышленно развитых регионах, исследований о влиянии на организм отдельных токсических и химических веществ в окружающей среде, не проводилось. В связи с этим, данная тема будет сохранять свою актуальность еще долгие годы. Необходимо рассмотреть данную тему комплексно, со всех сторон, учитывая роль отдельных антропогенных и природных факторов, их кумуляцию в организме человека, и рост заболеваемости населения в регионах, в которых преобладают факторы риска развития заболеваний дыхательной системы. В дальнейшем, было бы возможно разработать дополнительные меры профилактики и защиты от неблагоприятных факторов окружающей среды.

АФО органов дыхания. Для того, чтобы понять, каким образом происходит неблагоприятное воздействие на органы дыхания, необходимо знать анатомию и физиологию дыхательной системы. Система дыхания включает в себя: дыхательный центр, воздухоносные пути, лёгкие, плевру, межрёберные мышцы и диафрагму [5]. Дыхание – это физиологический процесс, обеспечивающий газообмен кислорода и углекислого газа между окружающей средой и организмом человека.

Таким образом, все газообразные вещества, которые человек вдыхает, попадают в его организм. К сожалению, не все вещества организму удастся отфильтровать и вывести, многие вредные вещества оседают на стенках бронхов, лёгких, попадают в кровеносное русло.

Загрязненный воздух не всегда является основной причиной заболевания, но он всегда способствует прогрессированию и обострению уже имеющихся заболеваний, или триггером.

Источниками загрязнения воздуха в основном являются: транспорт, теплоэлектростанции, заводы, производства минеральных удобрений, красителей, химических веществ, выбросы промышленных предприятий и т.д. Самые распространенные заболевания к которым приводит плохая экологическая обстановка это – онкология (в т.ч. дыхательной системы), заболевания органов дыхания и кровообращения. По данным ВОЗ, именно плохая экологическая ситуация, в 80% причина онкологических заболеваний.

Главными компонентами загрязнения воздуха в промышленных городах служат диоксид азота (высвобождается при сжигании топлива), озон (выделяется при воздействии на диоксид азота ультрафиолетом), а так же, взвешенные твердые и жидкие частицы в воздухе. В закрытых помещениях это будут так же пассивное курение, пыль и др. Так же, развитию заболеваний способствуют вирусы и бактерии.

Повышенное загрязнение воздуха существенно снижает функцию дыхательной системы, а так же способно привести к обострению бронхиальной астмы, бронхиту и ХОБЛ.

Профилактика заболеваний органов дыхания. К профилактике относится общее укрепление иммунитета: рациональное питание, закаливание, прогулки на свежем воздухе, режим дня, труда и отдыха, физическая культура, а так же, вакцинация, отказ от курения, создание микроклимата в помещении, лечебная физическая культура, дыхательная гимнастика, а так же фитнес технологии. Именно на последнем варианте мы и остановимся.

Роль фитнес технологий для лиц, проживающих в неблагоприятных экологических регионах. Как было сказано ранее, неблагоприятная экологическая обстановка является огромным фактором риска для возникновения заболеваний органов дыхания.

При регулярных занятиях фитнес технологиями, в организме человека происходит ряд функциональных изменений, которые положительно сказываются на органах дыхания, а именно:

- под действием аэробных и анаэробных упражнений происходит укрепление дыхательной мускулатуры, увеличивается подвижность грудной клетки и диафрагмы;
- при анаэробной мышечной активности возрастает потребность в кислороде, а следовательно, в работу включаются резервные альвеолы, благодаря которым, повышается жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) и увеличивается лёгочная вентиляция;

– дцррнажное воздействие дыхательных упражнений, что улучшает функцию мерцательного эпителия бронхов, которое, в свою очередь, не позволяет скапливаться мокроте в дыхательных путях, а так же, способствует выведению застоявшейся мокроты из бронхов и бронхиол. Это особенно актуально для жителей неблагоприятных экологических регионов, так как мокрота может содержать частицы пыли, аллергены, бактерии и при ее застое, закупоривает просвет бронхов, препятствуя нормальному дыханию;

– легкие человека, который регулярно занимается физическими упражнениями, даже в состоянии покоя гораздо лучше обеспечивают транспорт кислорода в кровь, происходит экономизация внешнего дыхания.

Все это оказывает благоприятное воздействие на местный и общий иммунитет, который обеспечивает защиту от инфекционных и онкологических заболеваний не только органов дыхания, но и всех других систем организма.

Список литературы:

1. Веремчук, Л. В. Систематизация природно-экологических факторов по характеру лечебно-оздоровительного воздействия на человека / Л. В. Веремчук // Вопросы курортологии. – 1996. – № 5. – С. 53-58.
2. Горелик, В. В. Оценка функционального состояния учащихся на основе анализа физиологических показателей регуляторных систем / В. В. Горелик // Спортивная медицина : наука и практика. – 2015. – № 3. – С. 23-30.
3. Луценко, М. Т. Состояние здоровья населения Дальневосточного региона / М. Т. Луценко, Л. П. Гладуш. – Благовещенск : ДНЦ ФЦД СО РАМН, 2000. – 148 с.
4. Луценко, М. Т. Заболевания органов дыхания в экстремальных экологических условиях Северо-Востока СССР / М. Т. Луценко, С. С. Целуйко, В. П. Самсонов и др. – Благовещенск, 1990. – 176 с.
5. Пауков, В. С. Патология. Учебная литература для учащихся медицинских училищ / В. С. Пауков, Н. К. Хитров. – М. : «Медицина», 1989. – 216 с.
6. Стратегия территориальной организации хозяйства Приморского края. – Владивосток : ДВО АН СССР, 1991. – 260 с.
7. Шер, С. А. Распространенность иммунологической недостаточности среди детского населения промышленного города / С. А. Шер, И. В. Орадовская, Д. А. Алейник и др. // Педиатрия. – № 5. – 1991. – С. 50-53.

Голубков В. И., Борисенкова Е. С.

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТАНЦОРОВ-СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ СЕРИИ WDSF

Аннотация. В статье представлены стороны подготовки в танцевальном спорте. Раскрыты особенности тактической составляющей данного процесса у танцоров-спортсменов возрастной категории «Молодежь-2». Помимо этого, отражены требования к исполнению хореографий на соревнованиях международного уровня танцорами спортсменами 19–20 лет. Предложены тактические аспекты для изучения их спортсменами в тренировочном процессе с целью формирования эффективности выступления на соревнованиях высокого уровня.

Ключевые слова: танцевальный спорт, международные соревнования, тактическая подготовка.

Golubkov V. I., Borisenkova E. S.

Federal state budgetary educational institution «Ural State University of Physical Culture», Chelyabinsk

SOME ASPECTS OF TACTICAL TRAINING IN DANCE SPORTS FOR WDSF SERIES COMPETITIONS

Annotation. The article presents the sides of training in dance sport. The features of the tactical component of this process among dancers-athletes of the age group «Youth-2» are revealed. In addition, the requirements for the performance of choreographies at international competitions by dancers

and athletes aged 19–20 are reflected. Tactical aspects are proposed for their athletes to study in the training process in order to form effective performance at top competitions.

Keywords: dance sport, international competitions, tactical training.

Актуальность. Спортивные балльные танцы являются востребованным технико-эстетическим и при этом сложнокоординационным видом спорта. Современная теория танцевального спорта к направлениям спортивной подготовки спортсменов относит: спортивно-техническую, спортивно-тактическую, психическую и физическую подготовку [3, с. 25–32]. Однако, как показывают собственные наблюдения, большинство тренеров в процессе подготовки танцоров-спортсменов к соревнованиям, значительное внимание уделяет именно развитию технической, физической и психологической составляющей (в зависимости от этапа многолетнего процесса). При этом стоит отметить, что тактическая подготовка танцоров-спортсменов является одной из ключевых сторон спортивной подготовки к участию в международных соревнованиях высокого уровня. И если в целом технической подготовке уделяется должное количество времени и внимания в тренировочном процессе, то считается, что тактическая подготовка у танцоров-спортсменов происходит непосредственно при анализе прошедших соревнований. На наш взгляд, существует большее количество приемов, необходимых для изучения в рамках повышения тактического мастерства танцоров-спортсменов. Ниже подробнее представим наиболее значимые из них.

Организация и методы исследования. Изучение заявленной проблематики осуществлялось на основе анализа немногочисленных существующих литературных и интернет источников, официальных документов в области судейства танцевального спорта; систематизации и обобщения опыта работы тренеров по танцевальному спорту, а также собственного спортивного и педагогического опыта; наблюдения.

Результаты исследования и их обсуждение. Как показывают наблюдения, в танцевальном спорте под тактической подготовкой понимается процесс разучивания и совершенствования приемов и способов ведения «борьбы» между соревнующимися парами в процессе специфической соревновательной деятельности. Уникальность соревновательной деятельности состоит в том, что одновременно на паркете находится большое количество пар, стремящихся завоевать признание у зрителей и судей.

В рамках тренировочного процесса танцорам-спортсменам необходимо систематизированное, детальное изучение критериев судейства и Правил всемирной федерации танцевального спорта (WDSF), тактического опыта лидирующих спортсменов, а также способов разработки тактического плана. Данные факторы являются необходимыми предпосылками для формирования тактических действий, развития тактических умений и навыков, воспитания тактического мышления [2, с. 30].

Как показывает собственный опыт тренерской работы, сложность тактической подготовки танцоров-спортсменов заключается в том, что максимально реализовать полученные тактические навыки в танцевально-спортивном состязании могут лишь опытные танцоры-спортсмены, например, возрастной категории «Молодежь-2».

В соответствии с Правилами всемирной федерации танцевального спорта (WDSF), данная категория определяется по году рождения старшего спортсмена в паре. В категории «Молодежь-2» спортсмену не должно исполниться 21 год и должно исполниться 19 или 20 лет [1]. На основе собственных наблюдений можно отметить, что спортсмены данной возрастной категории уже обладают сформировавшейся психикой, необходимыми физическими качествами и достаточным уровнем технической подготовленности, большой соревновательной практикой для воплощения тактических навыков. Тем не менее, формировать знания о тактике ведения соревновательной борьбы у танцоров-спортсменов следует уже на начальных этапах подготовки. Отметим, что именно результат на соревнованиях является высшим показателем готовности спортсмена.

В ходе исследования были выявлены некоторые, представленные ниже, направления тактической подготовки спортсменов.

В возрастной категории «Молодежь-2», спортсмены могут исполнять хореографию любой сложности без ограничения по фигурам. Соответственно, задача тренера будет

состоять в том, чтобы правильно выстроить танцевальную композицию. Фигуры должны не только эффектно смотреться, но и удобно исполняться при перестроении линий или смене направлений во время массового выступления в заходе.

Кроме того, необходимо учитывать расстановку танцевальных элементов в композиции с учетом наилучшего качества их исполнения и восприятия зрителями. Исходя из анализа соревновательной деятельности танцоров-спортсменов, необходимо понимание того, где будет расположена судейская бригада. Использование на международных соревнованиях новой системы судейства WDSF, где судьи оценивают пары с учетом определенных критериев и балльных коэффициентов за каждый критерий, диктует условия грамотного выбора позиции спортсменами относительно арбитров. Согласно нововведенной системе существуют различные формы и порядки выхода на паркет в финальном туре. Часть танцев спортсмены исполняют все вместе, а часть – только (по одной паре) – это влияет на структуру вариации танца.

Отметим, что существуют танцевальные пары, которые при физическом столкновении с соперниками в начале исполнения своей хореографии нарушают последовательность остальных элементов и не могут собраться или психологически восстановиться до самого окончания танца. Для таких пар в начале вариации необходимо ставить наиболее отработанные и при этом сложные фигуры.

В то же время существует и другая категория спортивно-танцевальных пар, которой, наоборот, нужно убрать излишек старания и мышечного напряжения. Такими спортсменами зачастую являются танцоры, выступающие в программе «Двоеборье». За счет того, что они ориентированы на исполнение 10 танцев и физически более развиты, чем танцоры-спортсмены, выступающие по одной программе. Таким парам наиболее сложные и энергетически затратные элементы нужно также ставить в начало конкурсной вариации.

Помимо этого, для развития тактических навыков в танцевальном спорте, следует больше внимания уделять анализу деятельности в различных технико-эстетических видах спорта. Тем не менее, общим в рамках тактической подготовки во всех видах, будет умение соревноваться в любое время суток, поскольку выезды за пределы привычных часовых поясов, климатических зон – будут сказываться на состоянии и, соответственно, качестве выступления спортсменов. Важно понимание того, что к новым соревновательным условиям необходимо будет приспособиться. Тренер спортивной пары совместно с воспитанниками должен заранее продумать время прибытия на турнир, рассчитать план предсоревновательных – домашних тренировок по времени, которые больше приближены к месту, где будет проходить соревнование.

Следует отметить, что для технико-эстетических видов спорта важным является музыкальное оформление выступления, создаваемый танцорами-спортсменами эмоциональный образ. Поэтому данный аспект также заслуживает внимания в рамках тактической подготовки спортсменов.

В целом, существует немало тактических приемов, требующих детального изучения и внедрения в практику танцевального спорта.

Выводы. Танцевальный спорт находится на стадии своего активного развития, в связи с чем, тактическая подготовка танцоров-спортсменов вызывает интерес как для практиков, так и теоретиков данной области. При этом хочется отметить, что только совокупное рассмотрение всех сторон спортивной подготовки даст свой максимальный коэффициент в соревновательной деятельности, а танцевально-спортивная пара приобретет наибольшую индивидуальность.

Список литературы:

1. Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла [Электронный ресурс] : Правила Союза танцевального спорта России «О возрастных категориях и классах мастерства спортсменов» – Режим доступа : <http://vfsar.ru/upload/iblock/b9e/b9efef8a39b21a20fdada7094c8ac419d.pdf> (дата обращения: 30.11.2018 г.).

2. Гелецкий, В. М. Теория физической культуры и спорта : учеб. пособие / сост. В. М. Гелецкий. – Красноярск : ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

3. Шведская, И. А. Основы теории и методики спорта : учеб. пособие для студ. высших учебных заведений физ. культуры / И. А. Шведская, О. А. Новоселова. – Челябинск : УралГУФК, 2015. – 68 с.

Горелов А. Н., Мясникова Т. И.
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Уральский федеральный университет им. первого Президента России
Б. Н. Ельцина», г. Екатеринбург

ДВИЖЕНИЯ ЧАСТЕЙ ТУЛОВИЩА ПРИ ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ «КРОЛЬ НА ГРУДИ»: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ И НАЧИНАЮЩИХ ПЛОВЦОВ

Аннотация. В статье проанализированы подходы к описанию техники плавания отечественных специалистов (по источникам 1980-2000 гг.) и по современным источникам зарубежных авторов (2015-2017 гг.). В процессе проведенного педагогического наблюдения за техникой плавания начинающих пловцов выявлены ошибки в технике плавания, связанные с положением туловища и движением частей туловища. На основе обобщения предложенных разных авторов рекомендованы специальные упражнения на суше и в воде для формирования навыка правильного устойчивого положения тела и движений туловища и таза.

Ключевые слова: плавание, техника плавания, кроль на груди, обучение плаванию.

Gorelov A. N., Myasnikova T. I.
Federal state car omny educational institution of the higher education
«Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin»,
Yekaterinburg

MOVEMENTS OF PARTS OF THE TRUNK WHEN SWIMMING IN THE WAY «CRAWL ON THE BREAST»: COMPARATIVE ANALYSIS OF THE EQUIPMENT OF QUALIFIED AND THE BEGINNING SWIMMERS

Annotation. The article analyzes the approaches to the description of the navigation technique of domestic specialists (by sources 1980-2000) and by modern sources by foreign authors (2015-2017). In the process of the pedagogical observation of the swimming technique of beginner swimmers, errors in the swimming technique associated with the position of the body and the movement of parts of the body were revealed. On the basis of summarizing the proposals of various authors, special exercises on land and in water were recommended to form the skill of correct steady body position and movements of the body and pelvis.

Keyword: swimming, swimming technique, crawl stroke, instruction in swimming.

Актуальность проблемы. В современном плавании, как и в других видах спорта, идёт эволюция техники плавания. Изменения обусловлены поиском оптимальных путей реализации двигательных действий пловца, способствующих достижению высшего спортивного результата.

Изучению вопросов по обучению и совершенствованию техники плавания посвящено большое количество исследований таких отечественных авторов, как Н. Ж Булгакова, А. Д. Викулов, В. Н. Платонов и др. В действующей программе для детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва по плаванию [6] приводится лишь общее описание методов формирования и совершенствования двигательного навыка и перечисляются некоторые упражнения для устранения ошибок в технике плавания.

Организация и методы исследования. В исследовании использованы методы: анализ методической литературы и педагогическое наблюдение за техникой плавания высококвалифицированных и начинающих пловцов.

Результаты исследования и их обсуждение. В проанализированных источниках по плаванию 1980-2000 гг. [1; 2; 3; 7] при описании техники плавания кролем на груди внимание в основном уделено выполнению гребка руками и ударам ногами, движения

туловища при выполнении гребков не описаны. А педагогически наблюдения за современными пловцами мирового класса показали, что при выполнении движений туловище у них поворачивается вслед за гребками руками. За счет этого они добиваются горизонтального положения при плавании.

В современных литературных источниках зарубежных авторов Т. Лаффлина, Д. Сало и С. Риоулд кроме движений рук и ног описываются роль движения туловища, мышцы, которые необходимо задействовать при плавании [4; 8]. Авторы отмечают, что для пловцов очень важно задействовать большие группы мышц: широчайшие мышцы спины, прямая мышца живота, грудные мышцы, внутренняя и наружная косые мышцы живота, мышцы таза и др. Это помогает выполнять более эффективные гребки руками и повысить эффективность работы ног. Также у пловцов мирового уровня можно отметить, что поворот таза происходит вслед за поворотом туловища при входе руки в воду. Удары ногами выполняются от бедра, что обеспечивает повороты таза.

В технике плавания у новичков часто встречаются следующие ошибки:

- 1) неправильная работа ног, когда удар происходит только вниз, при этом таз зафиксирован не выполняет повороты необходимой амплитуды;
- 2) высокое положение головы, когда взгляд направлен вперед, а не вниз, что в свою очередь способствует опусканию таза вниз и увеличению сопротивления;
- 3) невытянутое положение тела;
- 4) сильный «завал» на бок, происходит из-за неправильного входа руки в воду;
- 5) отсутствие захвата воды, провал в локтевом суставе в фазе подтягивания и отсутствие окончания гребка;
- 6) напряжённое состояние при плавании;
- 7) неправильное дыхание.

При обучении плаванию способом кроль на груди важно обращать внимание не только на выполнение правильного гребка руками работу ног, но и на развитие плавучести и правильного положения тела в воде, вращение туловищем и повороты таза. При обучении плаванию взрослых этим аспектам нужно уделять внимание с самого начала. При обучении плаванию детей в начале нужно сформировать основу техники плавания, а потом на этой базе совершенствовать технику, в том числе с акцентом внимания на положении тела, вращении корпусом и поворотах таза. У новичков необходимо развивать правильное положение и устойчивость тела и правильно задействовать мышцы туловища в воде, следовательно, должен быть поворот не только плеч, но и самого туловища включая таз.

Для повышения устойчивости положения туловища, американские тренеры по плаванию используют упражнения для блокировки таза. Для этого может использоваться методика напряжения таза. Суть методики заключается в том, чтобы заставить работать мышцы туловища таким образом, чтобы таз не мог двигаться. Блокировка таза – очень важный момент для увеличения устойчивости этой части тела. Для его выполнения необходимо заставить работать все мышцы туловища. Для начала, зафиксировав таз, нужно сохранять естественный изгиб позвоночника. Это важно, поскольку позвоночник сильнее и устойчивее всего при сохранении своего естественного изгиба. В нижней части спины должен сохраняться небольшой изгиб при выполнении упражнений на мышцы туловища и при плавании. Это помогает соединять верхнюю и нижнюю части тела в единое целое [8].

Для формирования навыка правильного устойчивого положения тела и движений туловища и таза, обобщив предложения разных авторов, можно рекомендовать выполнение специальных упражнений на суше и в воде.

Упражнения в воде:

- 1) плавание на боку с помощью работы ног в ластах;
- 2) баланс на воде на груди и на спине;
- 3) работа ног кролем в вертикальном положении;
- 4) плавание кролем с переворотом с бока на бок в ластах.

Упражнения, выполняемые на суше:

1) Упражнения для развития мышц туловища (каждое упражнение выполняется по 3 подхода по 30 с):

- «планка»;
- «мостик»;
- «мостик» на боку;
- сгибание и разгибания ног лёжа на спине;
- попеременное поднятие и опускание рук и ног в упоре лёжа;
- броски медбола, сидя на гимнастическом мяче;
- скручивание в тазобедренном суставе лёжа.

2) Имитация гребка руками кролем.

3) Упражнения на развитие подвижности суставов [7; 2].

Так же необходимо использовать просмотры видеосъемок техники пловцов высокого класса для анализа и представления о двигательных действиях.

Выводы. Анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов показал, что только в современной литературе зарубежных авторов кроме движений рук и ног описывается роль движения туловища, мышцы, которые необходимо задействовать при плавании. В первую очередь при обучении плаванию кролем на груди следует обращать на следующие моменты: как развить плавучести и правильного положения тела в воде, вращение корпуса и повороты таза, выполнение правильного гребка руками и работы ног.

Список литературы:

1. Булгакова, Н. Ж. Спортивное плавание : учебник для вузов физ. культуры / Н. Ж. Булгакова. – М. : ФОН, 1996. – 392 с.
2. Викулов, А. Д. Плавание / А. Д. Викулов. – М. : Владос-пресс, 2003. – 245 с.
3. Каунсилмен, Д. Спортивное плавание / Д. Каунсилмен. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
4. Лафлин, Т. Полное погружение : как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин, Д. Делвз. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 256 с.
5. Лафлин, Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Т. Лафлин. – М. : Litres, 2017. – 279 с.
6. Платонов, В. Н. Плавание : учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 313 с.
7. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. А. Кашкин, О. И. Попов, В. В. Смирнов. – М. : Советский спорт, 2006. – 137 с.
8. Сало, Д. Совершенная подготовка для плавания / Д. Сало, С. Риуолд. – М. : Евро-Менеджмент, 2015. – 268 с.

Горин П. В., Калугина Г. К.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

РАЗВИТИЕ ЛОКАЛЬНОЙ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Аннотация. В работе проанализировано значение локальной мышечной выносливости в боксе, разработана методика развития локальной мышечной выносливости боксеров на этапе совершенствования спортивного мастерства, за счет развития окислительных мышечных волокон и тренировок в статодинамическом режиме, без расслабления мышц, а так же проведена и подтверждена эффективность применяемой методики.

Ключевые слова: выносливость, локальная мышечная выносливость, боксеры, этап совершенствования спортивного мастерства.

Gorin P. V., Kalugina G. K.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

THE DEVELOPMENT OF LOCAL MUSCULAR ENDURANCE OF BOXERS AT THE STAGE OF PERFECTION OF SPORTS SKILL

Annotation. The paper analyzes the value of local muscle endurance in boxing, developed a technique for the development of local muscle endurance boxers at the stage of improving sports skills, through the development of oxidative muscle fibers and training in the static-dynamic mode, without muscle relaxation, as well as conducted and confirmed the effectiveness of the technique.

Keywords: endurance, local muscular endurance, boxers, stage of sportsmanship improvement.

Актуальность. В настоящее время тренерами и спортсменами препятствующим звеном к повышению спортивных достижений выделяется в большинстве случаев локальная мышечная работоспособность, однако, проблема ее развития в спортивной литературе остается вне внимания, а так же отсутствуют исследования на данную тематику, при этом в различных источниках и публикациях, отражается тот факт, что уровень развития специальной выносливости у отечественных боксеров явно недостаточен [1; 2; 3].

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить методику развития локальной мышечной выносливости у боксеров на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Объект исследования: тренировочный процесс боксеров 16-17 лет.

Предмет исследования: методика развития локальной мышечной выносливости боксеров.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБУ СШОР «Буревестник» г. Челябинска с сентября 2017 по октябрь 2018 года. Участниками эксперимента были юноши и девушки 16-17 лет, занимающиеся боксом на этапе совершенствования спортивного мастерства, в количестве 20 человек. Мезоцикл подготовительного периода был направлен на повышение работоспособности боксеров и приходится на октябрь-ноябрь месяца, в который не проводились соревнования. Данное условие было необходимо, чтобы исключить возможные риски в изменении типа нагрузок во время тренировок и отрицательного влияния, в случае не эффективности применяемой методики.

Результаты исследования и их обсуждение. В первом микроцикле основа построения экспериментальной методики была направлена преимущественно на гипертрофию волокна типа I (окислительного), при минимизации гипертрофии волокна типа II (гликолитического). Достижение этой цели заключалось в уходе от общепринятого подхода в силовых упражнениях с упором на тяжелый вес, высокую интенсивность и заменой максимального напряжения – постоянной нагрузкой, получаемой за счет выполнения упражнений со средней интенсивностью. Во втором микроцикле в экспериментальной группе упор был сделан на высокоинтенсивную интервальную тренировку. Во время интервалов высокоинтенсивной работы во избежание переутомления мышечные группы чередовались.

Сравнительная характеристика экспериментальной и общепринятой методики отработки технических действий в опытных группах представлена в таблице 1. Основное отличие состоит в количестве раундов, а так же чередовании в экспериментальной группе раундов с передвижением по рингу, что так же регулирует утомление, чередованием нагрузок на разные мышечные регионы.

Таблица 1 – Сопоставление отработки тактических действий во втором микроцикле эксперимента

Экспериментальная методика	Общепринятая методика
Выполняется 6-8 раундов с отдыхом 1 минуту. Описание раунда: первые 3 мин нанесение серий ударов в высоком темпе с сопротивлением (в качестве сопротивления используется эспандер), чередуется с 3 минутами передвижения по рингу и защитными действиями с утяжелителями на ногах	Выполняется 8-12 раундов с отдыхом 1 минуту. Описание раунда: первые 3 мин нанесение серий ударов в высоком темпе с сопротивлением (в качестве сопротивления используется гантели).

При проведении тренировок в экспериментальной группе регулярно использовался оперативный контроль, который позволял тренеру и спортсменам оценивать интенсивность тренировок, а так же самочувствие спортсмена по шкале интенсивности нагрузки представленной в таблице 2.

Таблица 2 – Шкала ощущения интенсивности нагрузки

Градация	Описание ощущений спортсмена
10	Я максимально вымотал, не могу продолжать занятия
9	Вымотан, силы на исходе, темп держать не получается
8	Не могу говорить, лишь удерживаю темп
7	Устал, сильное потоотделение, говорить могу, но не хочу
6	Глубокое дыхание, обильное потоотделение, но могу говорить
5	Потоотделение повысилось, уже не комфортно, говорить могу
4	Все хорошо, слегка потею, могу говорить
3	В целом все хорошо, но дышу тяжелее
2	Мне комфортно, могу так весь день
1	Легкий темп, ощущения как при прогулке по парку

В экспериментальной группе, в отличие от контрольной суть контроля заключалась в том, чтобы исключить утомление, при этом всем спортсменам была дана установка не превышать интенсивность по шкале выше 7. В случае достижения данного уровня утомления спортсмен завершал упражнение, восстанавливался за время отдыха и переходил к тренировке на другую мышечную группу.

За время эксперимента в обеих опытных группах произошел рост всех показателей. Но в экспериментальной группе прирост показателей характеризующих выносливость в сравнении с данными на начало эксперимента и данными контрольной группы более значительный, что является подтверждением эффективности применяемой методики.

Кроме того в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой наблюдается незначительное снижение показателей силы, это связано с тем, что отсутствовала работа с тяжелыми весами. В контрольной группе наблюдается рост веса спортсменов на 3,8% от исходного веса, что не является положительным фактором, так как грозит выходом из своей весовой категории (рисунок 1). Рост веса спортсменов контрольной группы обусловлен тем, что стандартные тренировки, которые в ней применялись, направлены на развитие силовых возможностей и рост мышечного волокна I типа (гликолитического), которое имеет значительно больший объем и подвержено более быстрому росту, чем мышечные волокна II типа (окислительные), которые тренировались в экспериментальной группе.

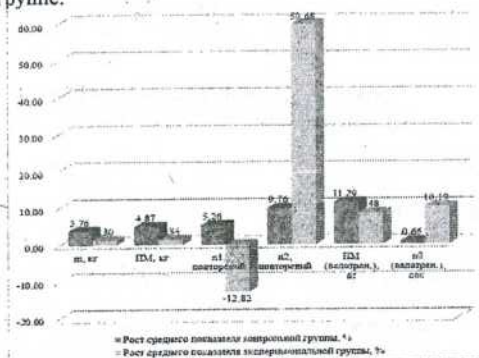


Рисунок 1 – Динамика изменения показателей, характеризующих выносливость, в опытных группах в процессе эксперимента

За период эксперимента показатели характеризующие выносливость боксеров, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, возросли в среднем в экспериментальной группе на 24%, показатели характеризующие силу уменьшились примерно на 4%. Показатели характеризующие выносливость в контрольной группе снизились примерно на 15% от начальных результатов, но возрос показатель силы на 5%. Данная зависимость обусловлена тем, что экспериментальная методика построена на тренировку и рост волокон типа I, а в контрольной группе схема тренировок построена с учетом роста волокна типа II.

В экспериментальной группе выявлен значительный прирост, показателей, характеризующих выносливость, наивысшие значения при этом имеют показатели развития выносливости рук и плечевого пояса (таблица 3).

Таблица 3 – Значение показателя коэффициента выносливости в опытных группах в процессе эксперимента

Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %
Для мышц рук и плечевого пояса			
КГ	-2,68	-2,51	6,16
ЭГ	-2,63	-1,37	47,79
Для мышц ног			
КГ	-1,47	-1,57	-6,46
ЭГ	-1,44	-1,40	3,31

Выводы. Таким образом, полученные в ходе эксперимента данные свидетельствуют о том, что применяемая в экспериментальной группе методика развития локальной мышечной выносливости оказала значительное влияние на рост специальной силовой выносливости по сравнению с контрольной группой.

Список литературы:

1. Киселев, В. А. Физическая подготовка боксера : учеб. пособие / В. А. Киселев, В. Н. Черемисинов. – М. : ТВТ Дивизион, 2013. – 158 с.
2. Таймазов, В. А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте начальных достижений : дис. ... док. пед. наук / В. А. Таймазов. – СПб. : ФГОУ ИГУ им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – 338 с.
3. Шаховский, А. П. Развитие специальной выносливости у студентов-боксеров массовых разрядов / А. П. Шаховский, Ю. Н. Романов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – Сер. Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2010. – Вып. 22. – № 6. – С. 137-139.

Дас А., Горелов А. Н., Захарова А. В., Мехдиева К. Р.
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина», г. Екатеринбург

КОМПЛЕКСНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

Аннотация. Цель работы – оценить физическую (функциональную и силовую) подготовленность высококвалифицированных пловцов в соревновательном периоде. Обследованы 6 пловцов, КМС и МС (возраст $17 \pm 0,6$ лет, рост $180 \pm 2,9$ см, вес $67,7 \pm 4,16$ кг), в основном специализирующиеся на средние дистанции. Методы исследования: антропометрия и биоимпедансная оценка состава тела с помощью весов TANITA MC-980MA (Япония), мониторинг гемодинамического состояния прибором MAPK 10-01 («Микролокс», Челябинск, Россия), максимальное нагрузочное тестирование педалирование на велоэргометре ERG 911 S (Schiller AG, Switzerland) с газоанализатором FitmatePRO (COSMED, Italy) по RAMP-протоколу и ступенчатое нагрузочное тестирование с газоанализатором FitmatePRO, Вингейт-тест на ручном эргометре TOP EXCITE 700 MD (TechnoGym, Италия).

Выявлены высокие объемные показатели сердца у квалифицированных пловцов (УО $120,8 \pm 11,63$ мл, КДО $190,6 \pm 17,48$ мл, КДИ $106,8 \pm 8,07$ мл/м²), МПК при педалировании ногами-

60,47±3,93 мл/мин/кг и руками –51,7±3,63 мл/мин/кг и отличные показатели скоростно-силовой выносливости в Вингейт-тесте руками (средняя мощность 6,19±0,62 Вт/кг при МАМ 7,71±0,87 Вт/кг).

Ключевые слова: высококвалифицированные пловцы, тестирование, максимальное потребление кислорода, Вингейт-тест руками.

Das A., Gorelov A. N., Zakharova A. V., Mekhdiyeva K. R.
Federal state autonomous educational institution of the higher education
«Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin»,
Yekaterinburg

COMPLEX TESTING OF SUBELITE SWIMMERS

Abstract. The purpose of the research is to assess the physical (functional and strength) fitness of subelite swimmers in the competitive period. 6 swimmers (age 17±0,6 years, height 180 ±2,9 cm, weight 67,7 ±4,16 kg), mainly specializing in average distances, were examined. Research methods: anthropometry and bioimpedance body composition assessment using TANITA MC-980MA scales (Japan), hemodynamic monitoring with the MARG 10-01 (MicroLux, Chelyabinsk, Russia), maximum stress testing leg pedaling on ERG 911 S bicycle ergometer (Schiller AG, Switzerland) with FitmatePRO gas analyzer (COSMED, Italy) using the RAMP protocol and incremental testing and Wingate test on a TOP EXCITE 700 MD manual ergometer (TechnoGym, Italy).

High volume cardiac indicators were found in qualified swimmers (stroke volume 120,8±11,63 ml, end-diastolic volume 190,6±17,48 ml, end-diastolic index 106,8±8,07 ml/m²), VO₂ during leg pedaling was 60,47±3,93 ml/min/kg and during arm cranking –51,7±3,63. Excellent speed-strength endurance in Wingate test with arm cranking was demonstrated^a average power 6,19±0,62 W/kg while Peak Power 7,71±0,87 W/kg).

Keywords: subelite swimmers, testing, maximum oxygen consumption, Wingate arm cranking test.

Актуальность проблемы. Плавание – циклический вид спорта с преимущественными требованиями к выносливости, в котором передвижение в воде осуществляется с помощью гребковых движений руками и ударной работы ногами. В тренировочной и соревновательной деятельности пловцов на средние и длинные дистанции трудно дифференцировать и оценить вклад того или иного компонента, обеспечивающих выносливость, в совокупный результат соревнований.

Цель работы – оценить физическую (функциональную и силовую) подготовленность высококвалифицированных пловцов в соревновательном периоде.

Организация и методы исследования. В лаборатории «Технологии восстановления и отбора в спорте» Уральского федерального университета в марте 2019 года были обследованы 6 пловцов, КМС и МС (возраст 17±0,6 лет, рост 180±2,9 см, вес 67,7±4,16 кг), в основном специализирующиеся на средние дистанции. Для комплексной оценки физической подготовленности были использованы следующие методы исследования: для оценки состояния сердечно-сосудистой системы в покое – мониторинг гемодинамического состояния прибором MARG 10-01 («Микролюкс», Челябинск, Россия), для оценки аэробных и анаэробных способностей – максимальное (до отказа) нагрузочное тестирование педалирование на велоэргометре ERG 911 S (Schiller AG, Switzerland) с газоанализатором FitmatePRO (COSMED, Italy) по RAMP-протоколу (непрерывное увеличение мощности педалирования на 1 ватт за 1,5 секунды) и ступенчатое нагрузочное тестирование с газоанализатором FitmatePRO на ручном эргометре TOP EXCITE 700 MD (TechnoGym, Италия). Для оценки анаэробной мощности верхних конечностей пловцы выполняли педалирование на том же ручном эргометре TOP EXCITE 700 MD с установкой демонстрации максимальной алактатной мощности (МАМ) и поддержанием уровня максимально возможной интенсивности до конца 30-секундного теста. Во время тестирования фиксировались следующие показатели: максимальная мощность (Вт), мощность работы на 15-й и 30-й секундах выполняемой работы (Вт).

Статистический анализ полученных данных проводился с использованием компьютерной математико-статистической программы «EXCEL» (Microsoft 2007). Для описания параметров изучаемой группы были оценены средние величины (M), стандартное отклонение (SD), минимальные и максимальные значения (min-max).

Результаты исследования. Показатели гемодинамического состояния высококвалифицированных пловцов в соревновательном периоде (таблица 1) соответствуют возрасту спортсменов и высокому уровню их спортивных результатов.

В связи с тем, что циклические движения в плавании выполняются как верхними, так и нижними конечностями, нам было интересно выяснить показатели максимального потребления кислорода (МПК) в нагрузочных тестах до отказа, выполняемых преимущественно ногами и отдельно руками (таблица 2) МПК пловцов на велоэргометре при педалировании ногами относится к высоким показателям [2], при этом максимальная относительная мощность в нагрузочном тесте – достаточно большая [2]. Норм для спортсменов при педалировании руками мы не обнаружили.

Таблица 1 – Результаты исследования гемодинамических показателей высококвалифицированных пловцов

Показатели	M±SD	min-max	Нормы для спортсменов
ЧСС _{покая} , уд/мин HR, beats/min	59,7±4,8	54-64	55 и ниже
УО, мл SV, ml	120,8±11,63	110-133	120 и выше
УИ, мл/м ² SI, ml/cm ²	67,4±4,83	62-73	70 и выше
КДО, мл EDV, ml	190,6±17,48	173-212	
КДИ, мл/м ² EDI, ml/cm ²	106,8±8,07	98-118	105 и выше

Таблица 2 – Результаты максимального нагрузочного тестирования пловцов на ножном и ручном велоэргометрах

Показатели Parameters	Ножной велоэргометр			Ручной велоэргометр	
	M±SD	min-max	Спорт нормы	M±SD	min-max
МПК, мл/кг/мин VO _{2max} , ml/kg/min	60,47±3,93	56,3-66,6	>60	51,7±3,6	45,6-55,6
МВЛ, л/мин V _{e max} , l/min	149±18,1	133-175		130±10,8	113-142
МВЛ, л/мин/кг V _{e max} , l/min/kg	2,2±0,28	1,9-2,5	>2	1,85±0,14	1,7-2
ЧДД, л/мин Rf _{max} , l/min	51,7±12,9	43-76		59,7±12,9	39-75
P _{max} /кг, Вт/кг P _{max} /kg, W/kg	5,45±0,45	5,1-6	>5	288,2±70,7	3-5,6

Силовые и скоростно-силовые способности рук крайне важны для пловцов. В исследовании анаэробной мощности [3] были выявлены хорошие показатели МАМ и отличная скоростно-силовая выносливость у обследуемых пловцов (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты Вингейт-тестирования пловцов на ручном велоэргометре

Показатели	M±SD	min-max	Нормы для спортсменов
Максимальная алактатная мощность P _{max} , Вт/кг	7,71±0,87	6,64-8,64	8,5
Мощность 15 с, Вт/кг	6,2±0,63	5,39-6,92	6,5
Мощность 30 с, Вт/кг	5,13±0,58	4,56-5,94	5
Средняя мощность AP, Вт/кг	6,19±0,62	5,46-6,44	6,5

Таким образом, обследуемая группа пловцов является сбалансированно развитой: имеют как высокий уровень выносливости, так и мощности и скоростно-силовой выносливости верхних конечностей.

Выводы. В результате исследования высококвалифицированных пловцов, специализирующихся и успешно выступающих на средних и длинных дистанциях, были получены данные о гемодинамическом состоянии, МПК при тестировании на велоэргометрах преимущественно верхними и нижними конечностями и показатели анаэробной мощности (МAM) и скоростно-силовой выносливости. Полученные данные служат отправной точкой для коррекции тренировочного процесса отдельных спортсменов этой группы, имеющих недостаточно высокие показатели, а также могут являться целевыми параметрами для отбора и подготовки спортивного резерва.

Список литературы:

1. Агапов, К. М. Особенности показателей развития общей выносливости футболистов высокой квалификации / К. М. Агапов, А. А. Мохов, А. Н. Бердникова, А. В. Захарова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 9-14.
2. Бердникова, А. Н. Комплексный этапный контроль футболистов на этапе углубленной специализации / А. Н. Бердникова, Х. Х. Алиреза, А. В. Захарова, С. В. Кондратович // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 1. – С. 69-71.
3. Zakharova, A. Comprehensive Fitness Control in Young Soccer Players. Comparison of Laboratory and Field Testing Indicators. icSPORTS 2017 : Proceedings of the 5th International Congress on Sports Sciences Research and Technology Support / A. Zakharova, K. Mekhdieva, A. Berdnikova, 2017. – P. 25-32

Елагин Е. А., Олефиренко В. Н.
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТРЕХЧОКОВЫХ БРОСКОВ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье раскрывается методика повышения эффективности выполнения трехчочковых бросков у баскетболистов 15-16 лет на тренировочном этапе подготовки спортсменов. В содержание экспериментальной методики входят четыре комплекса, направленные на повышение результативности трехчочковых, двухчочковых и штрафных бросков. Авторами приведены результаты экспериментальной части работы, которые подтверждают эффективность разработанной методики повышения эффективности бросков в баскетболе.

Ключевые слова: техническая подготовка, трехчочковый бросок, штрафной бросок, двухчочковый бросок, эффективность, результативность, точность броска.

Yelagin E. A., Olefirenko V. N.
Federal state budgetary educational institution
«Ural State University of Physical Culture», Chelyabinsk

IMPROVING PERFORMANCE PERFORMANCE TRIPPLE CAST AT BASKETBALL PLAYERS 15-16 YEARS OF AGE

Annotation. The article reveals the methodology for improving the efficiency of three-point shots for 15–16-year-old basketball players at the training stage of training athletes. The content of the experimental methodology includes four complexes aimed at improving the effectiveness of three-point, two-point and free throws. The authors present the results of the experimental part of the work, which confirm the effectiveness of the developed methodology for improving the efficiency of throws in basketball.

Keywords: technical training, three-point shot, free throw, two-point shot, efficiency, effectiveness, accuracy of throw.

Актуальность проблемы. Баскетбол принадлежит к числу интенсивно совершенствующихся и развивающихся видов спорта. Ведется поиск путей повышения динамичности, зрелищности игры, оптимального соотношения между нападением и защитой. Рост напряженности соревновательной борьбы, активность и даже агрессивность защиты резко подняли значение дистанционных бросков, особенно с дальних дистанций [1; 2].

Трехочковый бросок значительно усиливает атакующий потенциал команд. В настоящее время в мировом баскетболе более 30 % атакующих действий приходится именно на трехочковый бросок. При этом его эффективность в среднем составляет около 25-28 % [3].

Следовательно, вопрос повышения результативности трехочкового броска является одним из наиболее актуальных направлений теории и методики баскетбола.

Одной из ведущих тенденций развития современного баскетбола является повышенное требование к надежному выполнению основных технических действий любым игроком команды. Результативный бросок является основным и определяющим элементом эффективности соревновательной деятельности в баскетболе. Если несколько лет назад командам самого высокого уровня было достаточно иметь в составе двух хороших «снайперов», то теперь практически каждый игрок обязан иметь стабильно точный бросок.

В последние годы отмечаются незначительные сдвиги в повышении точности и результативности бросков с дальней дистанции. В современной теории и практике существуют многочисленные рекомендации по совершенствованию точности броска. В основном они базируются либо на личном опыте авторов, либо на изучение отдельных факторов. Большинство этих рекомендаций направлено на внешние стороны проявлений движений, их биомеханической структуры, однако при этом редко учитывает закономерности физиологического характера, которые существенно определяют точность бросков мяча в ходе соревновательной деятельности. Это, по-видимому тот факт, что в методике тренировки точности бросков основной упор делается на совершенствовании техники выполнения приема и не уделяется должного внимания методам, повышающим устойчивость к влиянию сбивающих факторов [4].

Цель – повысить эффективность выполнения трехочковых бросков у баскетболистов 15-16-летнего возраста в условиях соревновательной деятельности.

Организация и методика исследования. В исследовании принимали участие юноши-баскетболисты группы спортивной специализации четвертого года обучения в составе 20 человек. Средний возраст игроков 15-16 лет, разряд – 1 взрослый. В ходе исследования соревновательной деятельности отобраны следующие параметры соревновательной деятельности:

- 1) трехочковые броски;
- 2) двухочковые броски;
- 3) штрафные броски.

Результаты исследования и их обсуждение. Второй этап формирующего эксперимента был посвящен апробации и внедрению разработанных комплексов упражнений, направленных на повышения эффективности выполнения трехочковых бросков. Анализ средств, применяемых при повышении эффективности выполнения трехочковых бросков, позволил отобрать упражнения, наиболее часто встречающиеся в современной практике. К таким упражнениям в первую очередь следует отнести серийное выполнение бросков со средней и дальней дистанции.

Большую группу средств при совершенствовании трехочковых бросков составляют комбинационные упражнения, применяемые в процессе технико-тактической подготовки. Обычно эти упражнения связаны с отработкой взаимодействий двух, трех игроков, которые выполняются на одной половине площадки и завершаются броском с дальней дистанции. При этом мощность выполняемой работы регулируется за счет количества повторов, числа использованных мячей (после броска сразу вводится следующий мяч), времени выполнения упражнения и пауз отдыха между ними.

Существует несколько методических приемов по совершенствованию трехочкового броска. Наиболее распространенными являются:

- а) серийное выполнение трехочковых бросков, когда один баскетболист выполняет серию (10-15 бросков), а второй подает мяч;
 б) выполнение трехочковых бросков с заданием, когда баскетболисту необходимо попасть несколько раз подряд.

Чтобы приблизить выполнение трехочковых бросков к игровым условиям, эти упражнения обычно выполняются после интенсивной нагрузки. При этом степень нагрузки, как правило, не учитывается. Критерием распределения упражнений по группам являлись: время выполнения; число повторений; паузы отдыха между повторениями. Для совершенствования точности трехочковых бросков были подобраны специальные физические упражнения, которые объединялись в 4 комплекса. Комплексы выполнялись на каждом тренировочном занятии и включались только в основную часть тренировки. Время выполнения комплексов в основной части составляло приблизительно 50-60 % от общей продолжительности тренировки. Упражнения на точность чередовались с заданиями, направленными на совершенствование технической и физической подготовленности баскетболистов. Интенсивность выполнения упражнений увеличивалась от 1 к 4 комплексу и варьировалась на каждом тренировочном занятии в зависимости от его задач. Для первого и второго комплекса характерна умеренная интенсивность, для третьего — большая интенсивность, для четвертого — максимальная интенсивность. Апробация комплексов проводилась с целью определения продолжительности выполнения физических упражнений, наблюдения за переносимостью нагрузок, а также с целью предварительного усвоения всех комплексов. Примерные комплексы упражнений, направленные на повышение эффективности выполнения трехочковых бросков представлены в таблицах 1, 2, 3, 4.

Таблица 1 — Комплекс упражнений № 1, направленный на повышение эффективности выполнения трехочковых бросков

№ п/п	Название упражнения	Число повторений	Время работы
1.	Трехочковые броски в парах. После каждых трех бросков игроки делают рывок на противоположную сторону площадки и совершают новую серию бросков.	20 раз	10 мин.
2.	Трехочковые броски выполняют в парах (до пяти попаданий подряд). После каждого промаха игрок делает рывок до противоположной лицевой линии и обратно.	3 серии по 5 раз	10 мин.
3.	Трехочковые броски в парах сериями по 2-3 броска. Проводится как соревнование: побеждает та пара, которая быстрее наберет 15-20-30 попаданий.	15 раз	15 мин.
4.	Игрок выполняет 1-1,5-минутную серию прыжков, после чего сразу же бросает 15 трехочковых бросков подряд.	3 серии по 15 раз	10 мин.
5.	Трехочковые броски двумя мячами. Выполняется в тройках. Один игрок бросает, двое других подают ему мяч. Бросающий получает мяч в руки, как только освобождается от предыдущего. Подсчитывается количество попаданий в сериях из 20 бросков.	20 раз	15 мин.

Таблица 2 — Комплекс упражнений № 2, направленный на повышение эффективности выполнения трехочковых бросков

№	Содержание упражнения	Число повторений	Время работы
1.	Игрок, выполняющий трехочковый бросок, подбирает мяч и отдает партнеру, а сам выходит на точку для броска. То же, только игрок после передачи мяча партнеру активно препятствует выполнению броска.	15 раз	10 мин.
2.	Осуществляется 25 бросков с точек + 10 трехочковых бросков. Упражнение выполняется в парах. В радиусе 4,5-5,5 м от кольца размечается пять точек. Игрок совершает пять бросков с каждой точки и после каждой серии пробивает два трехочковых броска.	2 серии	10 мин.

3.	Трехочковые броски в парах. Партнеры находятся на противоположных сторонах площадки. После броска игрок подбирает свой мяч и делает длинную передачу партнеру на другую половину площадки. Тот выполняет трехочковый бросок сразу после ловли мяча.	10 раз	10 мин
4.	Трехочковые броски в парах. Выполняется по 15 бросков по очереди. Свободный игрок подает мячи.	2 серии по 15 бросков	10 мин
5.	Игра в трехочковые броски 3х3 с подбором мяча. Команда «А»: игроки 1, 3, 5; команда «Б»: игроки 2, 4, 6. Игрок 1 бьет трехочковый бросок. Его партнеры в случае промаха стараются добить мяч в кольцо. Команда противника стремится овладеть мячом и вывести его за линию штрафного броска. Если игрок 1 забил пять бросков подряд, его меняет игрок 3, а затем игрок 5. Если мячом овладевает команда «Б», то игрок 2 начинает выполнять штрафной бросок. За каждый забитый трехочковый - три очка, за добитый мяч - два очка. Побеждает команда, набравшая 31 очко.	1 раз	15 мин

Таблица 3 – Комплекс упражнений № 3, направленный на повышение эффективности выполнения трехочковых бросков

№ п/п	Содержание упражнения	Число повторений	Время работы
1.	Каждый баскетболист выполняет трехочковые броски в с определенной точки. После двух попаданий подряд с одной точки игрок должен выполнить 2 штрафных броска. Попадание обоих штрафных бросков обязательно. Упражнение выполняют до тех пор, пока один из баскетболистов первым не забросит трехочковый два раза подряд из 5 точек и по 2 раза подряд попадет 10 штрафных бросков.	15 раз	10 мин.
2.	Игроки делятся по парам, на пару два мяча. Игрок выбирает любую точку и выполняет трехочковый бросок, партнер при этом подает мячи, бросающему игроку. Необходимо попасть в корзину 5, 10, 15 раз, после чего в паре игроки меняются ролями. Можно проводить упражнение в данном режиме между несколькими парами, тогда выигрывает игрок, который быстрее забросит заданное количество попаданий.	15 раз	15 мин.
3.	Трехочковые броски с 6 точек в парах или каждый своим мячом. После попадания по одному разу с точек 1, 2, 3 – выполняют штрафные броски до 2 попаданий подряд, затем броски с точек 4, 5, 6. Упражнение можно выполнять на время (с подсчетом количества попаданий) или сразу, до упражнения, дать задание игрока – сколько раз они должны попасть. Расположение точек можно менять как по расстоянию (от 1 до 6,5 м в зависимости от уровня подготовленности баскетболистов и тех задач, которые решаются на занятии, так и по направлению (справа, слева от щита или перед ним).	2 серии	10 мин.
4.	Ведение мяча от щита к щиту и выполнение трехочкового броска. Один баскетболист ведет мяч от одного щита к другому и выполняет трехочковый бросок с определенной точки, а другой начинает упражнение с противоположной стороны. Задание: забросить как можно быстрее в одно и другое кольцо, например, по 10 раз.	10 раз	8 мин.
5.	Игроки делятся по парам, на пару мяч. Один игрок выполняет трехочковый бросок после ловли мяча от партнера. Партнер, выполнив передачу мяча, выходит на игрока с мячом с поднятой вверх рукой. Атака корзины происходит с сопротивлением защитника. После каждой атаки игроки меняются ролями. Выигрывает тот, кто забьет наибольшее количество мячей с сопротивлением защитника.	2 серии	7 мин.

Таблица 4 – Комплекс упражнений № 4, направленный на повышение эффективности выполнения трехочковых бросков

№	Содержание упражнения	Число повторений	Время работы
1.	Трехочковые броски с дальних дистанций с приземлением на точке выпрыгивания. Упражнение выполняется в четверках двумя мячами. Первый игрок в колонне начинает на большой скорости движение к препятствию, перед которым резко останавливается и выполняет бросок по кольцу (препятствия – стойка, конус или манекены). Приземляясь на точке выпрыгивания, игрок должен не задеть препятствие. Совершив подбор мяча, он возвращает его партнеру и бежит в конец своей колонны. Проводится как соревнование: побеждает та четверка, которая быстрее попадет в кольцо.	40 раз	10 мин.
2.	Трехочковые броски в тройках – двумя мячами, в радиусе 6,75–7 м от кольца размечается 5–7 точек. Упражнение проводится как соревнование по пять попаданий с каждой точки.	25–35 раз в зависимости от кол-ва точек	15 мин.
3.	Трехочковые броски в парах после короткого ведения. Игрок А получает мяч, обводит препятствие (стойку) и после 2–3 ударов выполняет трехочковый бросок в максимально высоком прыжке. Партнер Б, подобрав мяч у щита, возвращает его нападающему А в исходное положение. Упражнение выполняется в правую и левую сторону поочередно. Смена после 10 попыток.	20 раз	5 мин.
4.	Трехочковые броски в парах – одним мячом, в радиусе 6,75–7 м размечается пять точек. Игрок совершает по 10 бросков, точку пара сменяет после бросков обоих партнеров.	50 раз	15 мин.
5.	Трехочковые броски в тройках. У каждой тройки два мяча. Один игрок выполняет 10 бросков подряд, двое партнеров снабжают его мячами, не позволяя делать паузы. Затем происходит смена мест. Каждый игрок в тройке должен сделать по два подхода и считать количество попаданий.	20 раз	10 мин.

В ходе исследования проводилась оценка технических действий в нападении (трехочковый бросок, двухочковый бросок и штрафной бросок). Результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Сравнение конечных показателей результативности выполнения бросков баскетболистов экспериментальной и контрольной групп

Тест	Контр. гр.,	Экспер. гр.,	T	P
Штрафной бросок	5,2±0,21	7,1±0,21	7,07	<0,001
Двухочковый бросок	16,3±0,31	20,3±0,41	5,56	<0,001
Трехочковый бросок	9,2±0,62	13,1±0,31	5,62	<0,001



2018426953





Рисунок 1 – Гистограмма процента прироста показателей результативности выполнения бросков юношей-баскетболистов экспериментальной и контрольной групп

Как показал анализ фактических данных (рисунок 1), акцентированный подход в методике оказал существенное изменение показателей результативности выполнения как штрафного броска, так и броска со средней и дальней дистанции практически у всех баскетболистов экспериментальной группы.

Выводы. В процессе педагогического эксперимента доказана эффективность разработанной нами экспериментальной методики повышения эффективности выполнения бросков юношей-баскетболистов 15-16-летнего возраста. По всем трем тестам в экспериментальной группе мы наблюдаем достоверное улучшение в результативности бросков. В контрольной группе прирост показателей точности броска значительно ниже. Анализ полученных результатов в экспериментальной группе и сравнение их с данными, полученными в контрольной группе при использовании общепринятой методики обучения, дают основание утверждать, что предложенная нами методика повысит эффективность выполнения бросков со средней и дальней дистанции баскетболистов группы спортивного специализации.

Список литературы:

1. Зотова, Т. С. Сравнительный анализ технической подготовленности баскетболистов 15-16 лет / Т. С. Зотова. – М. : Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 2015. – 103 с.
2. Колумбет, А. Н. Оценка технико-тактических действий баскетболистов / А. Н. Колумбет // Проблемы и перспективы развития спортивных игр в высших учебных заведениях / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков, 2008. – С. 111-114.
3. Марченко, Н. В. Совершенствование техники выполнения приемов нападения у игроков студенческих баскетбольных команд : автореф. дис. ... канд пед наук / Н. В. Марченко. – Омск, 2007. – 25 с.
4. Ковригин, В. Е. Баскетбол : техника, тактика, методика обучения : учеб.-метод. пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура» / В. Е. Ковригин. – Челябинск : УралГУФК, 2017. – 80 с.

Елисеев Т. К., Гареева А. С.

Башкирский институт физической культуры (филиал) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственной университет физической культуры», г. Уфа

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РЕАЛИЗАЦИИ АТАКУЮЩИХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ И ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ

Аннотация. Прежде чем осуществлять процесс тактической подготовки хоккеистов, необходимо проанализировать уровень реализации тактических действий в соревновательных играх и сравнить имеющийся уровень тактической подготовленности с уровнем квалифицированных спортсменов. Данный анализ позволит выявить наиболее «сильные» и «слабые» компоненты тактической подготовленности. Подобный анализ позволит определить содержание, усло-

вия, средства и методы тактической подготовки. В статье представлены результаты проведенного педагогического наблюдения по определению уровня реализации атакующих тактических действий в соревновательных играх хоккеистов 15-16 лет и квалифицированных хоккеистов, проведен сравнительный анализ эффективности тактических действий хоккеистов по сравнению с «идеальной» моделью.

Ключевые слова. Хоккей с шайбой, атакующие тактические действия, хоккеисты различной квалификации, математическая модель.

Yeliseyev T. K., Gareyeva A. S.
Bashkir institute of physical culture (branch)
Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural state university of physical culture», Ufa

MODEL CHARACTERISTICS OF REALIZATION OF THE ATTACKING TACTICAL ACTIONS IN COMPETITIVE GAMES OF HOCKEY PLAYERS OF 15-16 YEARS AND HIGHLY SKILLED HOCKEY PLAYERS

Annotation. Before carrying out process of tactical training of hockey players, it is necessary to analyse the level of realization of tactical actions in competitive games and to compare the available level of tactical readiness to the level of the qualified athletes. This analysis will allow to reveal the «strongest» and «weak» components of tactical readiness. The similar analysis will allow to determine the content, conditions, means and methods of tactical preparation. Results of the made pedagogical observation on determination of level of realization of the attacking tactical actions in competitive games of hockey players of various qualification are presented in article. The model of tactical readiness of hockey players of 15-16 years and the qualified hockey players is constructed, the comparative analysis of efficiency of tactical actions of hockey players in comparison with «ideal» model is carried out.

Keywords. Ice hockey, the attacking tactical actions, hockey players of various qualification, mathematical model.

Актуальность проблемы. Прежде чем осуществлять процесс тактической подготовки хоккеистов, необходимо проанализировать уровень реализации тактических действий в соревновательных играх и сравнить имеющийся уровень тактической подготовленности с уровнем квалифицированных спортсменов [2]. Данный анализ позволит выявить наиболее «сильные» и «слабые» компоненты тактической подготовленности. Подобный анализ позволит определить содержание, условия, средства и методы тактической подготовки [1; 3].

Организация и методы исследования. Исследования проводились на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Смена» при ледовой арене «Форвард», в них приняли участие хоккеисты 15-16 лет. С целью выявления тактической подготовленности хоккеистов 15-16 лет и для определения эффективности реализации атакующих тактических действий хоккеистов 15-16 лет в соревновательных играх, проводилось педагогическое наблюдение. Кроме того, по результатам педагогического наблюдения определялись модельные характеристики тактической подготовленности хоккеистов 15-16 лет, и проводился сравнительный анализ идеальной модели тактической подготовленности, модели реализации тактических действий хоккеистов 15-16 лет и квалифицированных хоккеистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Так, для определения наиболее сильных и слабых сторон в тактической подготовленности и результативности основных атакующих (бросок, обводка, прием, передача) тактических действий хоккеистов 15-16 лет проводилось педагогическое наблюдение. Анализ проводился путем просмотра и стенографирования видеозаписей игр Первенства Республики Татарстан среди хоккеистов 15-16 лет. Просматривались три игры спортсменов контрольной и экспериментальной групп, а так же полуфинальные и финальные игры Первенства. Эксперты определяли эффективность каждого тактического действия. Они отмечали общее количество каждого тактического приема в нападении

и количество результативных приемов, далее высчитывалось процентное соотношение этих двух компонентов друг к другу.

Тактическая подготовленность определялась по показателям обводки, передачи, прием и бросок.

Как видно из таблицы 1, достоверные различия в показателях атакующих тактических действий у хоккеистов 15-16 лет и высококвалифицированных хоккеистов выявлены в показателях коэффициента обводки ($0,22 \pm 0,6$; $0,63 \pm 0,4$; $p < 0,05$) и коэффициенте броска ($0,28 \pm 0,1$; $0,68 \pm 0,1$; $p < 0,05$). Таким образом, в процессе тактической подготовки необходимо основной акцент делать на совершенствование обводки и броска (таблица 1).

Таблица 1 – Эффективность атакующих тактических действий высококвалифицированных хоккеистов ($n=22$) и хоккеистов 15-16 лет ($n=24$)

Показатели атакующих тактических действий	Хоккеисты 15-16 лет	Высококвалифицированные хоккеисты	p
Коэффициент результативности обводки	$0,22 \pm 0,6$	$0,63 \pm 0,4$	$>0,05$
Коэффициент результативности передачи	$0,45 \pm 0,8$	$0,62 \pm 0,8$	$<0,05$
Коэффициент результативности приема	$0,39 \pm 0,1$	$0,49 \pm 0,1$	$<0,05$
Коэффициент результативности броска	$0,28 \pm 0,1$	$0,68 \pm 0,1$	$<0,05$

Примечание: p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения

В результате проведенного анализа построена математическая модель тактической подготовленности по основным атакующим тактическим действиям хоккеистов исследуемых 15-16 лет групп и хоккеистов того же возраста, участвующих в полуфинальных и финальных играх (рисунок 1)

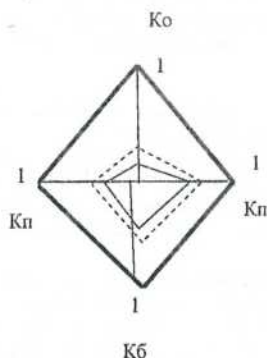


Рисунок 1 – Показатели атакующих тактических действий хоккеистов 15-16 лет исследуемых групп и хоккеистов-участников полуфинальных и финальных игр.

Условные обозначения: ——— - «идеальная» модель атакующих тактических действий хоккеист 15-16 лет; ——— - модель атакующих тактических действий хоккеистов 15-16 лет-участников полуфинальных и финальных игр Первенства Республики Татарстан; Ko – результативности обводки; Kп – коэффициент результативности передач; Kb – коэффициент результативности броска шайбы; Kпр – коэффициент результативности приема шайбы.

Как видно из рисунка 1, у участников полуфинальных и финальных игр показатель эффективности основных атакующих тактических действий значительно выше, чем у хоккеистов контрольной и экспериментальной групп, но все же отстают от максимальных значений. Особенно эти значения отличаются в коэффициентах результативности броска шайбы и обводки.

Выводы. Полученные в результате констатирующего эксперимента данные позволяют определить содержание разработанной методики совершенствования тактических действий в нападении хоккеистов 15-16 лет. Так, в разработанной методике необходимо применять тактические задания для совершенствования атакующих тактических действий обводка и бросок.

Список литературы:

1. Жариков, Е. С. Тактика в хоккее / Е. С. Жариков. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 183 с.
2. Зимич, Е. В. Индивидуальные действия в обороне [Электронный ресурс] // http://hockey42.ucoz.ru/publ/taktika/individualnye_dejstviya_v_oborone/8-1-0-72.
3. Игнатенко, В. А. Исследование тактики в спортивных играх [Электронный ресурс] // <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=129> (Дата обращения 13.03.2019).

Емельянов В. Д., Олефиренко В. Н.
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ИГРОВОГО ВНИМАНИЯ У БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ В СПОР В ХОДЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДОВ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Аннотация. В статье описывается актуальность развития внимания и его свойств в тренировочном процессе юных баскетболистов. Приведено описание разработанной и апробируемой методики развития игрового внимания. Методика включает в себя подробное описание используемых форм занятия, средства подготовки (комплексы упражнений), методы и методические приемы, объем и интенсивность нагрузки, описание интервалов и характер отдыха.

Ключевые слова: внимание в баскетболе, игровое внимание, внимание у юных баскетболистов, методика развития внимания.

Emelyanov V. D., Olefirenko V. N.
Federal state budgetary educational institution
«Ural State University of Physical Culture», Chelyabinsk

METHODOLOGY FOR DEVELOPMENT OF ATTENTION THE BASKETBALL PLAYERS AT THE TRAINING STAGE OF SPORTS SCHOOL OF DURING THE PREPARATORY AND COMPETITIVE PERIODS OF THE ANNUAL CYCLE

Annotation. The article describes the relevance of the development of attention and its properties in the training process of young basketball players. The description of the developed and tested methods of development of game attention is given. The technique includes a detailed description of the used forms of classes, training facilities (sets of exercises), methods and techniques, the volume and intensity of load, description of intervals and nature of rest.

Keyword: attention in basketball, game attention, attention from young basketball players, the methodology for the development of attention.

Актуальность проблемы. Одними из самых сложных психических процессов человека, играющих важную роль в процессе его жизнедеятельности, играют внимание и мышление. На сегодняшний день в теории и практике спорта имеется большое количество работ, которые посвящены изучению внимания и его свойств. Многими учеными изучены вопросы, которые раскрывают вопросы физиология внимания и мышления, их структуры, особенностей и закономерностей развития. Проблемами и вопросами внимания занимались такие авторы как Д. А. Фарбер, Н. В. Дубровинская, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, Н. Ф. Добрынин, П. Я. Гальперин, Н. Ф. Гонаболлин Помимо этого, существует ряд научных работ по психологической подготовке баскетболистов, в которых авторами дается ряд методических рекомендаций по развитию и совершенствованию функций внимания: работы В. З. Бабушкина (1970), З. П. Плетневой (2007), Н. Е. Слинкиной (2014) и др. [1; 3; 5]. Интерес предстает

вили работы по вниманию из других видов спорта: Д. В. Поляничков (2006), К. В. Маевский (2012) и др. [2; 4].

По нашему мнению, проблема игрового внимания особенно актуальна при подготовке юных спортсменов, поскольку в младшем школьном возрасте закладываются основы внимания и его свойств, так необходимые для дальнейшего роста мастерства спортсмена. В связи с этим развитие внимания, методика его развития в настоящее время, в регулярно повышающихся требованиях к психическим процессам спортсменов в связи с повышением динамики игры, роста популярности баскетбола в целом, вызывает научный интерес у специалистов и тренеров во всем мире.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе МБУ СШОР № 8 по баскетболу г. Челябинска. В качестве методов использовались анализ научной и учебно-методической литературы, констатирующий педагогический эксперимент, наблюдение за деятельностью ведущих тренеров, анализ программ по виду спорта «баскетбол».

Результаты исследования и их обобщение. С учетом результатов проведенного ранее констатирующего исследования нами была разработана методика развития игрового внимания юных баскетболистов 12-13-летнего возраста. Основной направленностью методики является развитие и совершенствование свойств внимания, необходимых в современной игровой деятельности баскетболиста. Занятия, направленные на формирование игрового внимания у юных баскетболистов, проводятся во всех периодах спортивной тренировки, имеют свое содержание, набор средств и методов (таблица 1).

Таблица 1 – Содержание методики развития внимания в ходе формирующего педагогического эксперимента в течение подготовительного и соревновательного периодов годичного цикла тренировки баскетболистов 12-13-летнего возраста

Составляющие методики	Описание и содержание
Подготовительный период. Общеподготовительный этап	
Основная направленность: созданием общей подготовки процессов внимания, преобладает применение упражнений первой и второй групп	
Форма занятия	индивидуальная и групповая
Средства упражнения	физические упражнения с предметами и без них
Методы и методические приемы	повторный метод. методические приемы – усложнение условий выполнения упражнений (увеличение количества участвующих в упражнении, изменение параметров площадки), увеличение количества используемых предметов
Нагрузка: объем, интенсивность	нагрузка общей направленности, величина средняя с интенсивностью – 80% (130-150 уд/мин)
Интервал и характер отдыха	отдых между упражнениями – пассивно-активный (30 с), между комплексами – активный (2 мин).
Подготовительный период. Специальноподготовительный этап	
Экспериментальная работа на этом этапе преимущественно направлена на создание предпосылок для целенаправленного формирования игрового внимания, посредством внедрения в тренировочный процесс специфических упражнений	
Форма занятия	групповая
Средства упражнения	физические упражнения с предметами и без них и специфические, выполняемые непосредственно на площадке
Методы и методические приемы	сопряженный, предполагающий единство развития скорости и качества выполнения упражнений. применение дополнительных стимулов, которые необходимо будет фиксировать во время выполнения упражнений (звуковые сигналы, карточки с изображением цифр, геометрических фигур разного цвета, располагаемые по периметру площадки и за ее пределами)

Нагрузка: объем, интенсивность	носит избирательную направленность (развитие и совершенствование переключения и распределения внимания), величина ее была выше средней, интенсивность - 80-85% (150-170 уд/мин)
Интервал и характер отдыха	носит пассивно-активный характер (упражнения на восстановление дыхания, развитие гибкости)
Соревновательный период. Первый соревновательный этап	
Форма занятия	групповая и коллективная
Средства упражнения	специфические упражнения
Методы и методические приемы	сопряженный и игровой (вырабатывает у юных хоккеистов умение своевременно отыскивать более выгодных по расположению партнеров в сложившейся игровой ситуации)
Нагрузка: объем, интенсивность	носила избирательную направленность на развитие и совершенствование нескольких основных свойств внимания, величина выше средней, интенсивность выполнения упражнений 80-85% (150-170 уд/мин)
Интервал и характер отдыха	отдых между упражнениями и комплексами носил активный характер, продолжительностью 20-30 с и 2 мин соответственно
Соревновательный период. Второй соревновательный этап	
Форма занятия	групповая и коллективная
Средства упражнения	специфические упражнения, включающие в себя технико-тактические элементы игры (выход из зоны, игра в неравных составах)
Методы и методические приемы	сопряженный и игровой, применение мячей различных цветов, что позволяло дифференцировать действия игрока относительно партнеров и придавать упражнениям избирательную направленность
Нагрузка: объем, интенсивность	избирательный характер на развитие и совершенствование игрового внимания, ее величина большая, интенсивность выполнения упражнений 90-100% (160-180 уд/мин)
Интервал и характер отдыха	пассивно-активный характер: между упражнениями пассивный, продолжительностью 20-33 с, между комплексами - пассивно-активный (передачи шайбы в парах в одно касание) - 2-3 мин
Соревновательный период. Третий соревновательный этап	
решалась задача по закреплению наработанных навыков игрового внимания, сформированных на предыдущих этапах	
Нагрузка: объем, интенсивность	большая и высокоинтенсивная - 90-95% (160-180 уд/мин)
Интервал и характер отдыха	Во время отдыха между упражнениями (пассивно-активный - 30 с) и комплексами упражнений (пассивный - 2 мин) тренером по необходимости вносились методические указания по выполнению того или иного упражнения

Основными средствами методики являлись физические упражнения с предметами и без, специфические упражнения, собранные в комплексы с постепенно возрастающим уровнем сложности. Приведем в качестве примера упражнение на внимание: жонглирование футбольного мяча в парах на расстоянии 1,5-2 м на месте и в движении; основная задача - не уронить мяч на пол; жонглирование выполняется с помощью ног и головы. Затем упражнение повторяется, но с дополнительным отслеживанием предъявленной на 2-3 с карточки с обозначением какой-либо цифры, буквы, геометрической фигуры; одному из игроков группы, названным тренером, необходимо, не прекращая выполнения упражнения, вслух назвать зафиксированную карточку-стимул.

Основным методическим приемом при развитии внимания было использование всех средств и выполнение практически всех упражнений с акцентом на ту сторону пространства, где более всего снижено внимание конкретного спортсмена, т. е. на сторону локализации большего количества ошибок, зафиксированных у испытуемых тестов.

Всего использовано семь комплексов, каждый из которых состоял из 4-5 упражнений, продолжительностью 12-20 мин. Занятия по развитию внимания в рамках тренировки, в зависимости от периода подготовки, проводились 2-3 раза в неделю, продолжительностью 20 минут.

Основываясь на специфике и особенностях игры в баскетбол, упражнения комплексов разделялись на три группы:

– первая группа: упражнения, способствующие развитию и совершенствованию концентрации внимания, выполняемые в индивидуальной форме;

– вторая группа; упражнения, предполагающие быструю смену игровой ситуации, направленных на развитие и совершенствование способности своевременно переключать и распределять внимание, выполняемых преимущественно в групповой форме;

– третья группа: упражнения смешанного характера, в которых в совокупности проявлялись свойства внимания (объем, концентрация, переключение, распределение), выполнялись преимущественно в коллективной, а также групповой формах.

Принципиальным отличием комплексов являлось наличие различного рода усложнений выполнения упражнений, которые реализовывались за счет: увеличения количества используемых предметов; варьирования размеров площадки; изменения количества участников упражнения; применения дополнительного стимула привлечения внимания (цветные мячи, карточки с цифрами, геометрическими фигурами, окрашенные в различные цвета, звуковые сигналы), с расположением в рамках стандартного игрового поля и за его пределами.

Основными организационными формами являлись: индивидуальная тренировка (ведение мяча, жонглирование и т. п., особое внимание этой форме проведения занятий уделялось в подготовительном и переходном периодах); групповая тренировка (использовалась на всем протяжении педагогического эксперимента); командная, при которой все игроки выполняют общее задание под руководством тренера (использовалась в соревновательном периоде).

Выводы. По результатам констатирующего педагогического эксперимента нами разработана методика развития игрового внимания у баскетболистов. Данная методика апробировалась в тренировочном процессе баскетболистов 12-13-летнего возраста в ходе подготовительного и соревновательного периодов тренировки годичного цикла. Методика подробно описывает используемые формы занятия, средства подготовки (комплексы упражнений), методы и методические приемы, объем и интенсивность нагрузки, описание интервалов и характер отдыха.

Список литературы:

1. Бабушкин, В. З. Исследование средств и методов повышения эффективности игровых действий юных баскетболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. З. Бабушкин. – М. : ВНИИФК, 1971. – 19 с.
2. Маевский, К. В. Развитие специального внимания у юных спортсменов 11-13 лет, занимающихся мини-футболом (футзалом) / К. В. Маевский // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 4. – С. 15-17.
3. Плетнева, З. П. Развитие внимания баскетболистов в процессе тренировочных занятий / З. П. Плетнева, В. А. Дерючева // Спортивный психолог. – 2007. – № 2 (11). – С. 31-32.
4. Поляничков, Д. В. Методика формирования игрового внимания у юных хоккеистов 11-12 лет : дисс. ... канд. пед. наук / Д. В. Поляничков. – Омск : СибГУФК, 2006. – 154 с.
5. Слинкина, Н. Е. Исследование эффективности методики развития свойств внимания баскетболисток 12-14-летнего возраста / Н. Е. Слинкина // Современная наука : актуальные проблемы и пути их решения : сб. науч. статей., тр. Междунар. дистанц. науч. конф. (Российская Федерация, г. Липецк, 25-26 сентября, 2014) / под ред. М. Ю. Левина. – Липецк : ООО «Максимальные информационные технологии», 2014. – С. 123-124.

Емец А. А., Мартемьянов Ю. Г.
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ДЗЮДОИСТОВ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье рассматривается технико-тактическая подготовка дзюдоистов, как неотъемлемая часть тренировочного процесса на начальных этапах подготовки. Данная работа направлена на улучшение уровня борьбы и качества проводимых приемов, с целью повышения спортивного мастерства и устранения недочетов в технике и тактике ведения поединков. С помощью сравнительного видеонализа соревновательных встреч, были определены базовые ситуационные положения, наиболее часто встречающиеся во время поединка. Особое внимание было акцентировано на необходимости применения ситуационных заданий и приемов следования на этапе предсоревновательной подготовки.

Ключевые слова: борьба дзюдо, технико-тактическая подготовка, юные дзюдоисты, ситуационные задания, приемы следования, спортивное мастерство.

Emets A. A., Martemyanov Yu. G.
 Federal state budgetary educational institution of the higher education
 «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

INCREASE OF TECHNICAL AND TACTICAL SKILL OF JUDOKAS AT THE INITIAL STAGES OF PREPARATION

Annotation. The article considers the technical and tactical training of judokas as an integral part of the training process in the initial stages of preparation. This work is directed at improving the level of wrestling and the quality of the techniques, for the purpose to improve sports skills and rectification shortcomings in the technique and tactics of fighting. By means of comparative video analysis of competitive fights, the basic situational provisions which are most common during a fight were defined. The special attention was focused on need of application of situational tasks and methods of following during the stage of precompetitive preparation.

Keywords: judo, technical and tactical training, young judokas, situational tasks, methods of following, sports skills.

Актуальность. Борьба дзюдо является сложно-координационным видом спорта с многообразной техникой движений. Дзюдоисты демонстрируют свое мастерство в соревновательных и тренировочных поединках. Такие поединки можно представить как некую структуру двигательных действий, включающую в себя неоднократные переходы от атаки к защите и, наоборот, с целью победить в поединке, путем преимущества оценок одного дзюдоиста над другим.

С каждым годом все больше возрастает конкуренция среди спортсменов высокого класса, вместе с тем повышается уровень требований предъявляемых к подготовленности спортсмена. В связи с этим особое внимание необходимо уделять технико-тактической подготовке именно в начале спортивной деятельности. Основой в изучении техники дзюдо с дзюдоистами младшего возраста должны стать базовые упражнения: перемещения, самостраховки при падениях и захваты. По мере освоения движений этого уровня, можно переходить к дальнейшему освоению техники более сложных упражнений [5].

Формирование двигательных навыков оптимизируется правильно подобранными средствами технической подготовки, что актуально не только на начальном этапе, но и на следующих этапах [2].

Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоения навыков выполнения технических действий. Поэтому в основе функционирования дзюдо как одной из систем физической культуры и спорта является техническая подготовка и тактика использования этой техники [1].

В настоящее время особое внимание привлекает изучение вопросов оптимизации процесса обучения на основе предъявления спортсменам ситуационных заданий, наиболее часто встречающихся в борьбе дзюдо, а также приемов следования. Необходимым условием решения таких ситуационных задач является наличие сформированных систем мыслительных операций, обеспечивающих: а) овладение умением правильно классифицировать реальные конфликтные ситуации (определять к какому классу, типу, виду относится данная ситуация); б) овладение умением ориентироваться при выборе ситуационного хода [4].

Таким образом, актуальность данного исследования обусловлена недостаточной разработанностью данной проблемы и насущной необходимостью повышения надежности технико-тактических действий за счет предъявления ситуационных заданий наиболее типичных для борьбы дзюдо и приемов следования. Изучению этого вопроса применительно к подготовке дзюдоистов и посвящена данная работа.

Цель исследования. Совершенствование частной методики обучения технико-тактическим действиям борцов дзюдо на основе предъявления ситуационных заданий, наиболее типичных для данного вида единоборств и приемов следования.

В ходе исследования решались задачи по определению значения технико-тактического мастерства на начальных этапах подготовки юных дзюдоистов и совершенствованию методики обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов на основе применения ситуационных заданий и приемов следования.

Организация и методы исследования. На основании методов теоретического анализа научной и научно-методической литературы были получены материалы, позволяющие выявить состояние проблемы и предпосылки ее решения. Методом видеозаписи технико-тактических действий были определены базовые положения, наиболее часто встречающиеся в соревновательных поединках дзюдоистов. Опираясь на базовые положения, была предложена методика совершенствования технико-тактических действий юных дзюдоистов на основе предъявления ситуационных заданий и приемов следования.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование учебно-тренировочного процесса подготовки юных борцов проводилось на основе анализа литературных источников и соревновательной деятельности спортсменов высоких разрядов. Была определена важность акцентирования внимания на технико-тактической подготовке именно на начальном этапе тренировочной деятельности, для своевременного устранения ошибок и пробелов в технике.

Также было выявлено, что во время соревновательного поединка для проведения технико-тактических действий применяются определенные ситуационные положения, наиболее часто встречающиеся в соревновательных встречах борцов. Такие положения обозначаются базовыми. Они являются исходными операциями, которые дзюдоисты выполняют во время соприкосновения с соперником. Стоит отметить, что соревновательная встреча происходит в обоюдном контакте друг с другом, который и определяет положения и действия борцов.

Из всего множества технико-тактических действий можно выделить следующие наиболее часто встречающиеся положения: захват одной руки сверху и запястья другой руки, захват шеи и плеча сверху, захват руки сбоку, односторонний захват за пояс на спине, обвив стопой изнутри. А также такие атакующие и контратакующие действия как броски переворачиванием и опрокидыванием действиями руками, ногами и туловища.

В учебно-тренировочной деятельности необходимо добиться снижения уровня неопределенности и повышения как полноты и точности своих действий, так и предсказания действий своего соперника [3]. Так оценив технико-тактическое мастерство спортсменов по уровню активности ведения поединка и количеству технико-тактических действий, можно грамотно выстроить учебно-тренировочный процесс, в который предлагается включить методику применения ситуационных заданий и приемов следования.

Слитные технико-тактические действия (приемы следования) должны включать в себя четыре стадии, такие как захват, начало атаки, начало следования и завершение следования в партере. Стадии в свою очередь должны сочетаться с различными комби-

нациями и техническими действиями. Например, захват правой рукой на спине, левой за рывок, затем выполняется боковая подсечка под выставленную ногу, преследуя соперника задней подножкой и завершение действия удержанием сбоку.

Подбирать приемы следования, необходимо опираясь на уровень подготовленности спортсмена, его физические возможности и антропометрические данные. Для того чтобы повысить эффективность атакующих и контратакующих действий дзюдоиста приемы следования нужно совершенствовать с учетом противодействий соперника.

Плодотворность проведенной работы тренер может увидеть по результатам изменившейся соревновательной деятельности спортсменов. Количество и качество выигранных оценок в стойке заметно возрастает, а количество предупреждений снизится. Вместе с этим улучшится и самочувствие спортсменов, на фоне более грамотного ведения поединка и экономии сил. Тем самым будет заметна положительная динамика в обучении технико-тактическим действиям в борьбе дзюдо на основе предъявления ситуационных заданий и приемов следования.

Выводы. Анализ специальной литературы показал, что технико-тактическое мастерство занимает важное место на этапе начальной подготовки юных дзюдоистов. В этом возрасте закладываются основы формирования двигательных навыков, что требует более тщательного устранения ошибок и недочетов в технике.

Предложена методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов на основе предъявления ситуационных заданий и приемов следования.

Список литературы:

1. Дзюдо. Система и борьба: учебник для вузов, СДЮШОР, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / под ред. Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 798 с.
2. Пархомович, Г. П. Основы классического дзюдо / Г. П. Пархомович. – Пермь : Урал – Пресс Лтд, 1993. – 303 с.
3. Рычкова, Ю. В. Боевые искусства. Приемы дзюдо. – М. : РИПОЛ классик, 2005. – 264 с.
4. Саганов, О. Н. Методика обучения слитным атакующим технико-тактическим действиям борцов вольного стиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. Н. Саганов. – Улан-Удэ, 2003. – 20 с.
5. Шестаков, В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо : учебно-методическое пособие / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 187 с.

Жаворонкова К. В., Орешкина И. Н.

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Аннотация. Статья посвящена вопросу поиска новых путей использования резервных возможностей организма спортсменов. Рассматривается проблема подготовки квалифицированных конькобежцев, а именно, недостаточности применения специально силовых средств подготовки в тренировочном процессе с целью, достижения высоких результатов. Представлена методика Заслуженного тренера России В. Н. Белова, в которой описаны составляющие: средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки на различные дистанции многоборья.

Ключевые слова: Специальная подготовка, конькобежцы, средства и методы тренировки.

Zhavoronkova K. V., Oreshkina I. N.

Federal state budgetary educational institution of higher education

«Ural state University of physical culture», Chelyabinsk.

SPECIAL PREPARATION OF QUALIFIED SKATERS

Annotation. The article is devoted to the search for new ways to use the reserve capabilities of the body of athletes. The problem of training qualified skaters is considered, namely, the insufficiency of the use of special power training tools in the training process with the goal of achieving high results.

The methodology of the Honored Coach of Russia V. N. Belova, which describes the components, means and methods of training, the volume and intensity of the load on different distances all-around.

Keywords: Special training, skaters, tools and training methods.

Актуальность. Научно-методическое обоснование специальной подготовки спортивного резерва в настоящее время продолжает оставаться актуальной проблемой в теории и методики конькобежного спорта. Современная система спортивной подготовки обуславливает необходимость постоянного поиска путей повышения эффективности тренировочного процесса. Поэтому разработка и внедрение новых технологий является необходимым условием для достижения успехов в спортивной деятельности. Применение в тренировочном процессе квалифицированных конькобежцев методики, направленной на повышение уровня специально силовой подготовленности спортсменов, позволит улучшить технический результат в многоборье.

Цель исследования – обосновать методику тренировки квалифицированных конькобежцев направленную на повышение уровня специальной подготовленности.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на кафедре Теории и методики конькобежного спорта УралГУФК в период с сентября 2016 года и по февраль 2019 года. Для достижения цели применялись методы: анализа и обобщение научно-методической литературы; изучение практического опыта тренеров по конькобежному спорту Челябинской области.

В основу методики тренировки квалифицированных конькобежцев легло применение методов контрастных и сближаемых заданий [1]. Под методом сближаемых заданий понимается выполнение одного и того же упражнения последовательно много раз, с постепенно нарастающей интенсивностью. Причем первые попытки отличаются более спокойным выполнением, а каждое последующие повторение осуществляется более интенсивно (темп, ритм, расстояние) [3]. Контрастный метод предусматривает выполнение упражнений с отягощением, направленных на повышение уровня специально силовых способностей конькобежца [2]. Следует выполнять упражнения с повышением отягощений на 5 % от собственного веса после каждого повторения. Существует большое разнообразие применения сближаемых и контрастных заданий, отдельно на каждой тренировке; последовательно в одном тренировочном занятии, причем сближаемый метод всегда осуществляется в начале, целью которых является повышение уровня специальной силовой выносливости относительно каждой дистанции многоборья.

Чем выше уровень подготовленности конькобежцев, тем больше количество повторений он может выполнить контрастным методом.

Средства тренировки направленные на повышения специальной силовой подготовленности конькобежцев имеют последовательную структуру:

- 1 Прыжковая имитация бега по прямой с отягощением (жилет) из стороны в сторону.
- 2 Прыжковая имитация бега по повороту с отягощением (жилет) с продвижением вперед.
- 3 Последовательное выполнение прыжковой имитации без продвижений по прямой, по повороту с продвижением и с применением отягощения (комбинация).
- 4 Отталкивание правой ногой в сторону «приставной шаг» с сопротивлением (баллон).
- 5 Отталкивание левой ногой в сторону «приставной шаг» с сопротивлением (баллон).

В специальной подготовке на специально-подготовительном этапе квалифицированных конькобежцев необходимо использовать специально силовые плиометрические упражнения с отягощением (жилет) 10-30 % от собственного веса, а также отталкивая одной ногой в сторону (приставной шаг) выполнять с отягощением 35-55 % от собственного веса. Увеличивать вес необходимо каждую неделю на 5 %.

Так специальная работа на дистанцию 500 м включает последовательное выполнение пяти специальных упражнений длительностью до 35 с (80 шагов). Работа выполняется по 6 раз с интервалами отдыха 3 минуты между повторениями. Прыжковая имитация и комбинация выполняется с отягощением 30 % от собственного веса (жилет), а отталкивания одной ногой выполняется с отягощением 55 % от собственного веса (баллон).

Специальная работа на дистанции 1000 м осуществляется с последовательным выполнением специальных упражнений длительностью 1-2 мин (160 шагов). Прыжковая имитация и комбинация выполняется с отягощением 25 % от собственного веса, а отталкивание одной ногой выполняется с отягощением 50 % от собственного веса.

Специальная работа на дистанцию 1500 м осуществляется с последовательным выполнением специальных упражнений длительностью 3-4 мин (280 шагов). Прыжковая имитация и комбинация выполняется с отягощением 20 % от собственного веса, а отталкивание одной ногой выполняется с отягощением 45 % от собственного веса.

Специальная работа на дистанцию 3000 м осуществляется с последовательным выполнением специальных упражнений длительностью 4-5 мин (360 шагов). Прыжковая имитация и комбинация выполняется с отягощением 15 % от собственного веса, а отталкивание одной ногой выполняется с отягощением 40 % от собственного веса. Общее количество плиометрических движений за тренировку должно достигать от 2000 до 5400.

В подготовке квалифицированных конькобежцев в подготовительном периоде, возможно, применять разнообразные специальные упражнения для формирования двигательного динамического соревновательного стереотипа на дистанциях и развивать специальные физические способности. Главным условием является непрерывное выполнение специальных упражнений в низкой посадке с заданным расстоянием и темпом движений.

Выводы. Таким образом, методика В. Н. Белова, направленная на повышение уровня специальной подготовленности в специально-подготовительном этапе макроцикла, позволит улучшить технический результат в многоборье.

Список литературы:

1. Гиряев В. И. Дистанционная подготовка конькобежцев / В. И Гиряев // Конькобежный спорт: Ежегодник. - М., 1985. - С. 42-44.
2. Gemser, H. Handboor of competitive speed skating / H. Gemser, J. Koning, G. Schenau. - Leeuwarden : Eisma Publishers, 1999. - 340 p.

Жеребцов Е. Ю., Крутько В. Б.
Башкирский институт физической культуры
(филиал) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры», г. Уфа

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ГТО СПОРТСМЕНОВ I СТУПЕНИ

Аннотация. В работе представлен анализ данных о физической подготовленности спортсменов I ступени, так же были определены наиболее отстающие виды физических качеств у юных спортсменов I ступени ГТО.

Ключевые слова: Всероссийский комплекс «Готов к труду и обороне», I ступень ГТО, физические качества, физическая подготовленность, нормативы ГТО.

Zherebtsov E. Yu., Krutko V. B.
Bashkir institute of physical culture (branch) of Federal state
budgetary obrazovatelshny institution the higher education
«Ural State University of physical culture», Ufa

DETERMINATION OF LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS TO IMPLEMENT THE STANDARDS GTO OF ATHLETES OF THE I STEP

Annotation. The paper presents an analysis of data on the physical fitness of athletes of the I stage, as well as the most lagging types of physical qualities in young athletes of the I stage of GTO

Chewie words: the national complex «Ready for labor and defense», I stage of the GTO, physical quality, physical fitness, standard GTO.

Актуальность. В 2013 г. на одной из рабочих встреч по вопросам развития системы физического воспитания и детско-юношеского спорта В. В. Путин заявил: «две трети детей в России уже имеют хронические заболевания, у половины школьников отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30% нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, до 40% призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы физподготовки военнослужащих» [1].

24 марта 2014 г. Президент РФ подписал Указ № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)», возродив существовавшую в СССР с 1931 г. программу физической подготовки детей и взрослых.

В тексте Указа сформулированы основные цели воссоздания хорошо себя зарекомендовавшей системы физического воспитания [2]:

– совершенствование государственной политики в области физической культуры и спорта;

– создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление физического здоровья населения.

В процессе реализации основных целей, выполнение норм ГТО решает и ряд физиологических задач. Система ценностей, формируемая в рамках ГТО, не только не противоречит ценностям современного общества, но и гармонично дополняет их. Участие детей в подобного рода мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, прививает культуру бережного отношения к своему телу. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить школьников к достижению спортивных результатов, что способствует повышению их конкурентоспособности. Во время соревнований дети получают радость от своих результатов, в то же время учатся сопереживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России [1].

Современная программа имеет множество уровней, дифференцирующихся по возрасту, полу, включает в себя разные виды упражнений, варьирующихся по сложности. Программа состоит из обязательных испытаний и испытаний по выбору. Предусматривается возможность учета национальных видов спорта.

Одно из нововведений современного комплекса разработка нормативов для детей первой ступени. Первая ступень предназначена для детей 6-8 лет, охватывает дошкольников и учеников в начальной школе, нормы включают силовые упражнения (подтягивания, выжимания, прыжки в длину), тесты на скорость (бег, лыжи), задания на гибкость и выносливость (наклоны, длинные дистанции), присутствуют задания на попадание в цель и плавание без учёта времени [2].

Одним из условий получения знаков отличия является выполнение всех нормативов на соответствующий знак, т. е. невыполнение даже одного из нормативов лишает возможности получения желаемого знака.

Цель исследования: определить уровень физической подготовленности к выполнению нормативов ГТО спортсменов I ступени.

Организация и методы исследования. Для достижения цели исследования проводился анализ научно-методической литературы и электронных ресурсов, определялся уровень физической подготовленности по соответствующим возрастным тестам комплекса ГТО, обрабатывались результаты с помощью математической статистики. В тестировании участвовали юные спортсмены (I ступень, возрастная группа 6-8 лет) занимающихся в спортивных школах города Уфы подведомственного комитета по физической культуре и спорту Республики Башкортостан. Тестирование проходило в период с 24 сентября 2018 по 1 ноября 2018 года. За этот период в выполнении нормативов ГТО приняли участие 518 детей: 266 мальчиков и 252 девочки.

Мальчики и девочки выполняли нормативы по следующим обязательным видам: челночный бег 3x10 метров или бег на 30 метров, смешанное передвижение на 1000 метров наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса лежа на

низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, мальчики могли выбрать еще подтягивание из виса на высокой перекладине. Также выполняли нормативы по выбору: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лёжа на спине, бег на лыжах I километр, плавание на 25 метров [1]. Как показывает статистика плавания и бег на лыжах выбирает наименьший процент спортсменов данного возраста (1,3%).

Результаты исследования и их обсуждение. Выполнение нормативов проходило на официальных площадках ГТО. После проведенного тестирования юных спортсменов было выявлено, что большая часть участвующих не смогли справиться с предложенными нормативами. Среди юных спортсменок, I ступени, с тестами не справились 67,1%, из участвующих юных спортсменов – 61,5% не справились с испытаниями, таблица 1.

Таблица 1 – Выполнение нормативов ГТО

Знаки	Мальчики	Девочки
Золотой знак	13,6%	8,7%
Серебряный знак	15,6%	13,9%
Бронзовый знак	9,3%	10,3%
Не выполнили	61,5%	67,1%

Данные результаты не говорят о низком уровне физической подготовленности спортсменов, так как особенность Физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» заключается в том, что участнику необходимо выполнить четыре обязательных и три теста по выбору и в общем необходимо выполнить семь нормативов. Поэтому если участник выполнит только пять, то он не получает знак отличия. Это означает, что необходимо определить физические качества, которые находятся на наиболее низком уровне, для данной группы участников.

Как видно из таблицы 2 наиболее отстающими физическими качествами у юных спортсменов (мальчиков) I ступени являются:

- координационные способности – мальчики 18,6 %;
- гибкость – мальчики 17,8 %;
- силовые качества – мальчики 11,3 %.

Отстающими физическими качествами у юных спортсменок (девочек) I ступени являются:

- координационные способности – 20,1%;
- гибкость – 17,3 %;
- силовые качества – 11,8 %.

Таблица 2 – Процентное соотношение не выполнивших нормативы по физическим качествам (%)

Физические качества	Мальчики	Девочки
Не выполнили нормативы	61,5%	67,1%
Скоростные качества	8,1%	10,5%
Силовые качества	11,3%	11,8%
Координация	18,6%	20,1%
Гибкость	17,8%	17,3%
Выносливость	5,75%	7,4%

Анализ представленных в таблице данных указывает на то, что из представленного набора нормативов наибольшее количество вызвали тесты связанные с координационными способностями и гибкостью.

Выводы. После проведенного исследования определили, что наибольшие затруднения вызвали упражнения, в которых необходимо проявлять координационные способности (мальчики 18,6%, девочки 20,1%) и гибкости (мальчики 18,6%, девочки 20,1%). Таким образом необходимо в тренировочном процессе подбирать более эффективные упражнения направленные на данные качества.

Список литературы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) / под общей ред. В. Л. Мутко ; Министерство спорта Российской Федерации. – М. : Советский спорт, 2016. – 208 с.
2. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: метод. пособие / под ред. В. Н. Паршиковой. – М. : Министерство России, 2016. – 2018 с.

Житняк К. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

Аннотация. Данная статья посвящена изучению методики проведения занятий по фигурному катанию на коньках. В работе обосновывается актуальность, организация и методика исследования. При проведении занятий по фигурному катанию необходимо учитывать психологические особенности организма спортсмена. Грамотный подход и уровень психологической подготовки фигуриста способствует обучению на различных этапах многолетней подготовки.

Ключевые слова: фигурное катание на коньках, методика проведения тренировочных занятий, физическая подготовка фигуристов.

Zhitnyak K. V.

Federal state budgetary educational higher education institution «Ural state University of physical culture», Chelyabinsk.

TECHNIQUE OF CONDUCTING ACTIVITIES BY FIGHTING KATANIIJA ON HORSE

Annotation. This article is devoted to the study of methods of teaching figure skating. The work substantiates the relevance, organization and methodology of the study. When conducting figure skating classes, it is necessary to take into account the psychological characteristics of the athlete's body. A competent approach and level of psychological preparation of a figure skater promotes training at various stages of many years of training.

Keywords: figure skating on the skates, a technique of holding training occupations, physical training of figure skaters.

Актуальность проблемы. В современном фигурном катании качественное исполнение элементов предъявляет высокие требования к координации движений, скоростно-силовым качествам, развитию гибкости, быстроты и ловкости спортсмена. Усложнение исполняемых элементов, увеличение числа оборотов в прыжках до 3,5 и 4 оборотов, повышение скорости вращений, усложнение техники в дорожках шагов также требуют постоянного совершенствования перечисленных физических качеств. Чем выше уровень физической подготовки, чем она разнообразнее, тем дольше фигурист способен сохранять состояние пика спортивной формы. Ведь в ряде случаев период соревнований может начаться в конце августа – начале сентября и с некоторыми перерывами продолжаться до апреля – мая. Практика отечественного и мирового фигурного катания указывает на то, что спортивная форма сохраняется в течение длительного периода у тех фигуристов, которые наиболее физически подготовлены.

Организация и методы исследования. Работа выполнена на кафедре теории и методики конькобежного спорта Уральского государственного университета физической культуры и спорта, специализация – фигурное катание на коньках. Были изучены и обобщены данные специальной литературы, методических разработок в фигурном катании на коньках в области построения тренировочного процесса.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая подготовка является основой для достижения высокого уровня спортивного мастерства в любом виде фигурного катания. Многообразная физическая подготовка помогает фигуристу справиться с огромным объемом учебно-тренировочной нагрузки. При небольшом уровне подготовки тяжело продуктивно проводить тренировочные занятия, спортсмен быстро переутомляется, чаще подвергается заболеваниям и травмам. Это, в свою очередь, вызывает перерывы в подготовке, нарушает ее целостность и ритмичность [2].

Рост мастерства в фигурном катании на коньках нельзя обеспечить лишь возрастающим объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок. При подготовке фигуристов, особенно спортсменов этапа высшего спортивного мастерства, чрезвычайно важна психологическая подготовка к соревнованиям.

Аккуратность, точность и высококачественность при выполнении элементов в фигурном катании во многом зависят от управления психико-эмоциональной деятельности спортсмена в саморегулировании двигательной деятельности (представления, мышление, ощущения, восприятия). На базе психических процессов формируется и совершенствуется техника фигурного катания. Психологическими основами технической подготовки можно считать совершенствование тех процессов, которые обеспечивают регуляцию движений, характерных для короткой и произвольной программ во всех видах фигурного катания [1].

Исследованиями А. Ц. Пуни и Е. Н. Суркова установлено, что двигательные представления выполняют весьма важные функции: программирующую, регулирующую и тренирующую.

Программирующая функция имеет значимую ценность при обучении спортсмена двигательным действиям. При использовании наглядного и словесного метода обучения, у спортсмена возникает представление того, что ему предстоит выполнить. Этот образ станет той последовательностью действий, без представления которых невозможно выполнить новое упражнение. Для ускорения процесса обучения новому упражнению, нужно сформировать правильное представление о нем. Для этого следует разобрать упражнение по частям, объяснить последовательность выполнения упражнения, показать направление движений, которые включены в выбранное упражнение, а также изучить по рисункам (схемам) или видеоматериалам. При регулирующей функции образ упражнения становится не столько программой, сколько идеалом, образцом, с которым спортсмен сравнивает собственное исполнение движения. Если исполнение движения фигуристом значительно отличается от эталона, то продолжается совершенствование техники исполнения.

Тренирующая функция представления движений связана с идеомоторной тренировкой. В соревновательной деятельности фигурист должен использовать свои знания, умения и навыки, которыми его обучили в процессе учебно-тренировочной работы. Так как соревновательные условия достаточно отличаются от тренировочных, то целью психологической подготовки стоит считать такое психическое состояние, при котором он сможет использовать свою готовность для достижения максимально высокого результата. А также дать отпор большому числу предсоревновательных и соревновательных ситуаций, которые оказывают отрицательное воздействие на высокие показатели в этом виде деятельности. Такое состояние называют состоянием психической готовности к соревнованию.

Психологическая подготовка – важная часть предсоревновательной и соревновательной подготовки фигуриста. Этой подготовкой, как и всеми другими видами подготовки, руководит тренер. Психологическая подготовка, как личный процесс, требует иного подхода. Чтобы спортсмен подошел к началу соревнований в состоянии психической готовности и сохранил это состояние до окончания соревнований, ему необходимо сформировать конкретную и категоричную установку на определенный соревновательный результат, на преодоление ради этого разнообразных, в том числе и неожиданно возникающих в ходе соревнований, препятствий [4]. Каждого спортсмена высокого класса обучают универсальным средствам психологической подготовки, к ним относят способы и приемы саморегуляции уровня эмоционального возбуждения. Обучение са-

морегуляции предпочтительнее всего начинать с обучения самоконтролю. Для того чтобы у спортсмена не возникало негативного эмоционального состояния, применяется прием, связанный с отвлечением внимания. Устранение (уменьшение) внешних проявлений эмоций, также является одним из приемов саморегуляции. Следует сказать еще об одном, самом эффективном методе саморегуляции – о самовнушении с использованием аутогенной тренировки или ее различных модификаций: психорегулирующей тренировки (А. В. Алексеев), психомышечной тренировки (А. В. Алексеев), эмоционально-волевой тренировки (А. Т. Филатов) [5].

Вывод. Методика тренировки соревновательных программ в различных видах фигурного катания, несмотря на различия в форме и содержании одиночного, парного катания и танцев на льду, на практике сформировалась по общей схеме. В основе ее лежит постепенный переход от разучивания движений по частям (расчлененно-конструктивный метод) к разучиванию целостного упражнения (целостно-конструктивный метод). Тренировки программ проводятся как на льду, так и в зале. При этом Тренировка программ в ледовых условиях проводится до их полной готовности к исполнению на соревнованиях, акцентируя внимание на психологической подготовке фигуристов. Для этого используют методы приближенные к соревновательной деятельности – контрольные прокаты, показательные выступления, открытые уроки.

Список литературы:

1. Абсалямова, И. В. Методика обучения в фигурном катании на коньках / И. В. Абсалямова. – М.: РГУФК, 2005. – 95 с.
2. Абсалямова, И. В. Система спортивной тренировки в фигурном катании / И. В. Абсалямова. – М.: Просвещение, 1985. – 101 с.
3. Попов, А. Л. Спортивная психология: учеб. пособие / А. Л. Попов. – М.: Флинта, 1999. – 152 с.
4. Родионов, А. Б. Психология спорта высших достижений / А. Б. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
5. Фигурное катание: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ / В. П. Кубаткин, Г. М. Панов, Л. Е. Ильина, И. В. Орлова. – М.: Советский спорт, 2006. – 128 с.
6. Мартыненко, И. В. Методика спортивной подготовки юных конькобежцев на начальном этапе в условиях крытых катков: дис. ... канд. пед. наук / И. В. Мартыненко. – Челябинск: УралГУФК, 2011. – 182 с.

Житняк К. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ФИГУРИСТОВ 7-8 ЛЕТ

Аннотация. Данная статья посвящена обучению развитию гибкости у юных фигуристов. В работе обосновывается актуальность, организация и методика исследования, а также результаты и их обсуждение. При проведении занятий по фигурному катанию необходимо обращать особое внимание развитию и совершенствованию гибкости у фигуристов 7-8 лет.

Ключевые слова: фигурное катание на коньках, развитие гибкости.

Zhitnyak K. V.

Federal state budgetary educational higher education institution
«Ural state University of physical culture», Chelyabinsk

DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY OF FIGURES OF 7-8 YEARS

Annotation. This article focuses on the development of flexibility among young skaters. The paper substantiates the relevance, organization and methodology of the study, as well as the results and their discussion. When conducting figure skating classes, it is necessary to pay special attention to the development and improvement of flexibility among skaters of 7-8 years.

Keywords: figure skating, development of flexibility.

Актуальность проблемы. Гибкость – одно из пяти основных качеств у человека. Она характеризуется степенью подвижности опорно-двигательного аппарата, а также способностью выполнять движения с наибольшей амплитудой. У человека различают несколько видов гибкости: активную и пассивную. Наименьшей амплитудой обладает активная гибкость, которая обеспечивается активной тягой мышц данного сустава. Пассивная гибкость достигается под действием внешних факторов. Гибкость необходимо развивать систематично и с самого юного возраста. Внешнее проявление гибкости отражает внутреннее изменение в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточное развитие гибкости у фигуриста приводит к травматизму, а также к неидеальной технике исполнения. Развитие гибкости ведет к уменьшению травматизма и более углубленному физиологическому воздействию на мышцы, связанные с мышечной координацией. Так, например, в фигурном катании упражнения на растяжку проводят медленно и с минимальным мышечным напряжением. Заканчивают упражнения тогда, когда чувство «хорошей» (терпимой) боли переходит в чувство «плохой» (невыносимой). Растяжка занимает много времени, но здесь осуществляется увеличение эластичности мышечных структур, что практически не отражается на силовых качествах фигуристов.

Организация и методика исследования. Базой исследования являлась кафедра конькобежного спорта УралГУФК, также МОУ ДО СДЮСШОР «Годес». В эксперименте принимали участие 25 девочек фигуристок 8-9 лет, выступающих по 1 юношескому разряду. Эксперимент проводился с 12 января по 22 февраля 2016 года.

Для решения поставленных перед исследованием задач был определен и применен следующий комплекс методов: педагогические наблюдения, обследование фигуристов по тестам, с применением линейных измерений; педагогический эксперимент.

На первом этапе работы экспериментальная группа выполняла упражнение «ласточка», растягивая резиновый амортизатор, стоя на правой ноге по 5 раз подряд, каждый раз удерживая ногу по 5-6 секунд на максимальной высоте.

Контрольная группа спортсменов, которая тренировалась по методике, утвержденной МБУ СШОР «Годес» для фигуристов 7-8 лет, делала серию из 5 пружинистых движений в шпагате правой ногой вперед. Испытуемые в течении 1,5 месяцев делали на каждом занятии по 10 серий.

Результаты исследования и их обсуждения. Среди упражнений на растягивание различают активные и пассивные. Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, мячи, обручи). Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняющиеся с помощью партнера; движения, выполняющиеся с отягощениями; движения, выполняющиеся, с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы.

В числе упражнений на гибкость следует назвать и статические упражнения, где с помощью партнера, собственной массы или силы, требуется сохранять неподвижное движение с предельной амплитудой длительностью от 6 до 9 секунд. Многие из упражнений на гибкость не имеют явной доминанты, то есть являются как бы активно-пассивными.

Через 1,5 месяца в экспериментальной группе активная гибкость («ласточка») на тренируемую ногу увеличилась в среднем на 20 %, в контрольной на 9 %; на нетренируемую ногу в экспериментальной группе на 9%, а в контрольной на 6 %.

Пассивная гибкость (шпагат) на тренируемую ногу в экспериментальной возросла в 2 раза больше чем в контрольной; на нетренируемую – в экспериментальной группе увеличилась, а в контрольной осталась без изменений.

Вывод. Гибкость, приобретенная упражнениями на растягивание, не устойчива. Силовые упражнения, выполняемые с предельной амплитудой, обеспечивают сохранение активной и особенно пассивной гибкости на высоком уровне более длительное время. Между активной и пассивной гибкостью существует положительная взаимосвязь.

Высокие показатели активной гибкости обеспечивают хорошую амплитуду при выполнении пассивных движений, а обратной взаимосвязи может и не существовать.

Список литературы:

1. Васильев, О. Тянем-потянем / О. Васильев // Фигурное катание : официальное издание федерации фигурного катания на коньках. – 2014. – № 1-2. – С. 44–47.
2. Лях, В. И. Гибкость : основы измерения и методики развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1999. – № 1. – С. 4–10.
3. Туманян, Г. С. Гибкость как физическое качество / Г. С. Туманян // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 48–50.
4. Мартыненко, И. В. Методика спортивной подготовки юных конькобежцев на начальном этапе в условиях крытых катков : дис. ... канд. пед. наук / И. В. Мартыненко. – Челябинск : УралГУФК, 2011. – 182 с.
5. Фигурное катание : примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ / В. П. Кубаткина, Г. М. Панов, Л. Е. Ильина, И. В. Орлова. – М. : Советский спорт, 2006. – 128 с.

Житняк К. В., Мелихова Т. М.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ОБУЧЕНИЕ КОМБИНИРОВАННОМУ ВРАЩЕНИЮ ЮНЫХ ФИГУРИСТОК

Аннотация. Данная статья посвящена обучению комбинированному вращению юных фигуристок на начальном этапе обучения. В работе обосновывается актуальность, организация и методика исследования. Оценка развития координационных способностей позволит объективно определить исходный уровень координационной подготовленности, осуществлять контроль за процессом формирования координационной способности на различных этапах многолетней подготовки.

Ключевые слова: фигурное катание на коньках, тренировочный процесс, обучение комбинированному вращению.

Zhitnyak K. V., Melihova T. M.

Federal state budgetary educational institution of higher education «Ural state University of physical culture», Chelyabinsk

TRAINING THE COMBINED ROTATION OF YOUNG FIGURALS

Annotation. This article is devoted to teaching the combined rotation of young figure skaters at the initial stage of training. The work substantiates the relevance, organization and methodology of the study. In assessing the development of coordination abilities, it will allow an objective assessment of the initial level of coordination readiness, to monitor the process of forming coordination capacity at various stages of multi-year preparation.

Key words: figure skating, training process, training for combined rotation.

Актуальность проблемы. Фигурное катание является ранним и сложнокоординационным видом спорта. Его особенность в тренировочной и соревновательной деятельности можно отнести к ациклическим видам спорта. Характерной чертой занятий по фигурному катанию, начиная с детского возраста, является постоянное повышение объема и интенсивности учебно-тренировочного процесса. Всё это обуславливается повышением сложности соревновательных программ фигуристов [1; 2].

Вращения являются необходимым элементом фигурного катания. Различают три классические позиции вращения: стоя, сидя и вращение в «ласточке». Комбинированное вращение – это вращение, в котором присутствуют хотя бы две разные базовые позиции. Комбинированное вращение может быть как без смены ноги, так и со сменой. В произвольных программах одиночного катания оно может начинаться входом через прыжок. Вращение (пируэт) – круговое движение вокруг вертикальной оси. Как и все спортивные движения они состоят из трех фаз: подготовительная – подход, въезд; основная – вращение; конечная – выезд [3].

Возросшая сложность элементов, острая конкуренция в борьбе за медали все более актуализируют выявление новых способов обучения комбинированным вращениям юных фигуристок, которые позволят им перейти на качественно более высокий уровень технического мастерства [4].

Организация и методика исследования. Работа выполнена в МБУ СШОР «Тодес» по фигурному катанию на коньках г. Челябинска. Были изучены и обобщены данные специальной литературы, методических разработок по фигурному катанию на коньках в области построения тренировочного процесса. Организован и проведен педагогический эксперимент с участием юных фигуристок 6-7 лет на этапе начальной подготовки. Были сформированы две группы – одна экспериментальная и одна контрольная по 12 человек в каждой.

Разница в обучении комбинированному вращению между контрольной и экспериментальной групп заключается в применении упражнений в равновесии и на спиннере.

В проведенной нами экспертной оценке техники выполнения комбинированного вращения в качестве экспертов выступали тренеры по фигурному катанию имеющие квалификацию судьи всероссийской категории в количестве пяти человек. Эксперты выставляли оценки по выполнению испытуемыми комбинированных вращений, сочетающих в себе три произвольных положения. Оценивание проводилось по 10 бальной шкале. Затем с помощью математических методов рассчитывалось среднее арифметическое значение по каждому испытуемому и определялась средняя оценка у фигуристок контрольной и экспериментальной групп.

Результаты исследования и их обсуждение. После констатирующего этапа педагогического эксперимента был проведен формирующий эксперимент, который длился в течение шести месяцев. Юные фигуристки занимались по программе спортивной школы по фигурному катанию на коньках. В процессе обучения комбинированному вращению юных фигуристок контрольной группы не применялись упражнения в равновесии и на спиннере.

В исследовании использовались следующие тесты:

1) Тест «Проба Ромберга». Данный тест определяет способность организма к сохранению равновесия в позе «ласточка». Испытуемый, стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты, пытается как можно дольше сохранить равновесие.

2) Тест «Челночный бег 3 x 10». Процедура тестирования: Испытуемый по команде становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны установленного на линии старта набивного мяча. По команде «Марш!» он обегает 10 метров до другой черты, над которой тоже установлен набивной мяч. Обегает набивной мяч, бежит в третий раз 10 метров и финиширует.

3) Тест «Пройти по линии». Длина линии 1,5 м, начерчена на полу. Испытуемый 1 раз идет по линии с открытыми глазами, а 2 последующих идет с закрытыми. Скорость движения испытуемого произвольная. Определяется отклонение в см. от линии и считается среднее значение по двум контрольным показателям.

4) Тест «Веселая юла». На полу чертится круг или кладется обруч, испытуемый по команде начинает повороты вокруг своей оси, стараясь сохранить равновесие и не выходить из круга. Фиксировалось время в сек. после 4-х поворотов.

5) Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 секунд (из стандарта по виду спорта).

6) Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 секунд (из стандарта по виду спорта) [5].

Таблица 1 – Результаты тестирования юных фигуристок до и после педагогического эксперимента

Название испытания, единица измерения	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ (n=12)	ЭГ(n=12)	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)
Проба Ромберга, с	13,5±1,3	13,4±1,2	15,7±1,8	21,4±2,2
Челночный бег 3 x 10, с	9,0±0,3	9,1±0,3	8,8±0,4	8,1±0,3
Пройти по линии, см	22,5±3,2	23,0±3,5	20,5±3,3	13,0±2,8
Веселая юла, с	8,5±1,1	9,0±1,3	11,5±1,4	18,5±1,8

Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 с, кол-во раз	74,5±4,5	73,4±4,8	76,0±5,5	84,5±4,7
Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 с. кол-во раз	42,5±2,5	41,5±3,0	45,5±2,6	52,5±3,5

Более наглядно результаты экспертной оценки выполнения комбинированного вращения юных фигуристок контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты экспертной оценки юных фигуристок до и после проведения педагогического эксперимента

Название испытания, единица измерения	До эксперимента		После эксперимента	
	Контрольная группа (n=12)	Экспериментальная группа (n=12)	Контрольная группа (n=12)	Экспериментальная группа (n=12)
Экспертная оценка комбинированного вращения	5,5±0,4	5,4±0,3	6,7±0,3	8,6±0,4

Полученные данные свидетельствуют об эффективности обучения комбинированному вращению юных фигуристок с выполнением упражнений в равновесии и на спиннере. Исходя из вышесказанного, можно говорить, что выдвинутая нами гипотеза получила экспериментальное подтверждение, о чем свидетельствуют результаты тестирования и экспертных оценок.

Выводы. Среди упражнений, которые позволяют эффективно обучать фигуристок комбинированному вращению, наиболее эффективны упражнения в равновесии и на спиннере. Благодаря активному включению вестибулярного аппарата занимающихся в упражнениях в равновесии и на спиннере совершенствуются их координационные способности. Также упражнения в равновесии и на спиннере позволяют совершенствовать технику вращения и исправлять указанные тренером замечания.

Повышение эффективности обучения комбинированному вращению юных фигуристок дополнило методику обучения выполнением упражнений в равновесии и на спиннере. Упражнения в равновесии следует выполнять в статические положения и динамические упражнения. Выполнение упражнений на спиннере рекомендуется включать в процесс вневедомственной подготовки фигуристок.

Список литературы:

- Абросимов, И. А. Основные аспекты безопасности в учебно-тренировочном процессе фигуристов / И. А. Абросимов, О. И. Абросимова, А. Н. Шакирова // Вестник НЦБЖД. – 2014. – № 4 (22). – С. 68-72.
- Власова, Ж. Н. Методика проведения занятий по конькобежной подготовке и фигурному катанию на коньках / учебно-методическое пособие / Ж. Н. Власова, Т. А. Жукова, В. С. Астафьев. – Чита: Забайкальский гос. гуманитарно-пед. ун-т им. Н. Г. Чернышевского, 2009. – 236 с.
- Дубровская, И. Н. Упражнения ритмической гимнастики в тренировке фигуристок на стадии базовой спортивной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. Н. Дубровская. – Малаховка: МГАФК, 2008. – 25 с.
- Мелихова, Т. М. Развитие координационных способностей юных конькобежцев: учебное пособие для студентов / Т. М. Мелихова. – Челябинск: Уральская академия, 2017. – 68 с.
- Кудрявцева О. В. Оптимизация планирования технической подготовки фигуристок-одиночниц в годичном цикле в тренировочных группах / О. В. Кудрявцева, В. С. Бегляев, М. В. Соловьев и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 5. – С. 38-41.

Зорина В. Д., Мелихова Т. М.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КОНЬКОБЕЖЕК-ЮНИОРОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация. Данная статья посвящена методике использования статодинамических упражнений при силовой подготовке конькобежек-юниорок. В ходе исследования был разработан и внедрен в подготовку статодинамический комплекс упражнений.

Ключевые слова: конькобежный спорт, юниоры, силовая подготовка, статодинамика.

Zorina V. D., Melihova T. M.
Federal state budgetary educational institution of higher education
«Ural state University of physical culture», Chelyabinsk.

POWER TRAINING SPEED SKATERS-JUNIORS USING STATIC-DYNAMIC EXERCISES

Annotation. This article deals with the technique of using static-dynamic exercises for strength training speed skaters-juniors. In the course of the study, a statodynamic set of exercises was developed and implemented in the preparation.

Keyword: skating, junior, power training, statodynamic.

Актуальность проблемы. Большое значение силовой подготовки приобретает в юношеском возрасте, так как в это время завершаются морфологические перестройки в организме девушек и совершенствование силовых способностей имеет приоритетное значение. Высокий уровень силовой подготовки конькобежек-юниорок необходим во всех видах многоборья, так как способствует повышению скорости преодоления дистанции. Достижение значительного уровня неразрывно связано с научно-обоснованными методиками подготовки спортсменок [1].

Выполнение статодинамических упражнений, направленных на совершенствование силовых способностей, в последнее время всё более активно внедряется в тренировки в различных видах спорта [2]. Большую роль в его популяризации в России сыграла работа профессора В. Н. Селуянова. Им была обоснована высокая эффективность выполнения статодинамических упражнений для развития силовых способностей спортсменок [3]. Следует отметить, что особенности выполнения статодинамических упражнений хорошо сочетаются с техникой скоростного передвижения в конькобежном спорте, так как во время их выполнения сохраняется постоянное напряжение в работающих мышцах, а амплитуда движения в упражнении ограничивается средним участком.

Таким образом, использование статодинамических упражнений в методике силовой подготовки конькобежек-юниорок является актуальным.

Организация и методы исследования. На первом этапе проводимого исследования был проведён педагогический эксперимент в ходе, которого применялась разработанная методика силовой подготовки с использованием статодинамических упражнений. Цель эксперимента – выявить эффективность предлагаемых средств и методов специальной подготовки конькобежек на этапе спортивного совершенствования.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в контрольной и экспериментальной группах в течение четырёх месяцев: с июня по сентябрь (включительно) 2018 года на базе МБУ «СПОР № 4» г. Миасса. В эксперименте участвовали конькобежки-юниорки в возрасте 17-18 лет. Были сформированы одна экспериментальная и одна контрольная группы из девушек по 10 человек в каждой, имеющих спортивные разряды и звания (первый взрослый и КМС).

В процессе проведения исследования, контрольная группа выполняла тренировки по традиционной методике. Экспериментальная группа проводила тренировки по методике, в которой спортсменки выполняли статодинамические упражнения. Таким обра-

зом, разница в тренировке между, контрольной и экспериментальной группами заключается в применении статодинамических упражнений, направленных на развитие силы.

Методы исследования:

- 1 Изучение и анализ научно-методической и специальной литературы.
- 2 Педагогическое наблюдение.
- 3 Педагогическое тестирование и эксперимент.
- 4 Математико-статистический анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе эксперимента было предположено, что эффективность силовой подготовки конькобежек-юниорок будет больше, если в процессе физической подготовки исполняются статодинамические упражнения. Данный комплекс был включен в подготовительный период подготовки 2 раза в неделю и состоял из серии приседаний со штангой.

Комплекс состоит из серии приседаний со штангой (вес 40% от максимума). Серия: присед 36 сек (6 сек вниз + 6 сек вверх * 3 раза) + 1 мин отдыха; присед 36 сек (6 сек вниз + 6 сек вверх * 3 раза) + 1 мин отдыха; присед 36 сек (6 сек вниз + 6 сек вверх * 3 раза) + 45 сек отдыха; присед 36 сек (6 сек вниз + 6 сек вверх * 3 раза).

Упражнения выполняются в низком темпе, с укороченной амплитудой движения (нога не должна разгибаться полностью); время выполнения одной серии – 5 мин 9 сек, время отдыха между сериями – 10 минут; количество серий – 3; в процессе выполнения упражнения должно присутствовать ощущение жжения в мышцах. Пример выполнения упражнения изображен на рисунке 1.

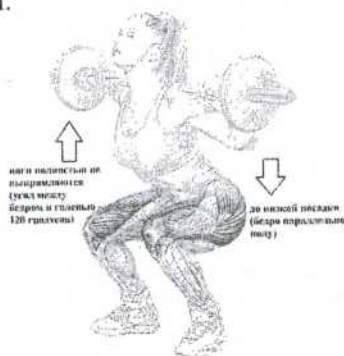


Рисунок 1 – Пример и характеристика выполнения упражнения

Конькобежки контрольной группы тренировались по стандартной методике силовой подготовки: приседания со штангой (65% от максимума) по 30 приседаний х 6 серий, отдых между сериями до полного восстановления.

В качестве педагогических и функциональных тестов для проверки гипотезы были использованы тесты по общефизической подготовке: прыжок в длину с места, присед со штангой (на максимальный вес); а так же специализированная дистанция – 1500 метров.

В ходе эксперимента были использованы математические методы, расчеты велись с помощью программы Excel, достоверность рассчитывалась по Т-критерию Стьюдента [1].

По итогам эксперимента были получены результаты, подтверждающие выдвинутую гипотезу. Силовые показатели юниорок в экспериментальной группе заметно увеличились. Поставленная цель была достигнута, задачи были решены.

Выводы. На основе проведенного эксперимента по проблеме подготовки спортсменок было выявлено, что включение в тренировочный процесс конькобежек-юниорок статодинамического комплекса упражнений привело к значительному увеличению силовых возможностей спортсменок. В то время как в силовых возможностях спортсменок контрольной группы такого значимого прироста не наблюдалось.

Данный статодинамический комплекс можно рекомендовать к использованию в тренировочном процессе конькобежеч-юниоров.

Список литературы:

1. Макаров, В. Н. Методика определения информационной значимости упражнений, применяемых в спортивно-технической подготовке конькобежца / В. Н. Макаров, Ш. З. Хуббиев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3. – С. 118-122.
2. Мелихова, Т. М. Научно-методическое обеспечение системы подготовки спортивного резерва : монография / Т. М. Мелихова. – Челябинск : УралГАФК, 1999. – 168 с.
3. Мелихова, Т. М. Управление подготовкой юных конькобежцев : учебное пособие для студентов вуза физической культуры / Т. М. Мелихова. – Челябинск : Уральская академия, 2012. – 54 с.

Иванов В. В., Проломова М. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ-ГАНДБОЛИСТОВ 16-17-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА

Аннотация. В статье представлена оценка уровня развития скоростно-силовых качеств у юношей-гандболистов 16-17 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства. Для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств использовались следующие тесты: бег 30 м., прыжок в длину с места, прыжок вверх по Абалакову, тройной прыжок, бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя и стоя, комплексное упражнение, бег 30 м. с ведением мяча. Авторами приведены результаты уровня развития скоростно-силовых качеств с учетом игрового амплуа в гандболе.

Ключевые слова: физическая подготовка, скоростно-силовые качества, спортивный резерв, игровое амплуа, этап совершенствования спортивного мастерства.

Ivanov V. V., Prolomova M. V.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

EVALUATION OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED-POWER QUALITIES IN YOUNG-HANDBALL PLAYERS 16-17 YEARS OF AGE ACCOUNT OF THE GAME RANGE

Annotation. The article presents an assessment of the level of development of speed-power qualities in youths-handball players 16-17 years old at the stage of improving sportsmanship. To assess the level of development of speed-power qualities, the following tests were used: 30 meters running, long jump from the spot, jumping up Abalakov, triple jumping, stuffed ball throw from behind the head from sitting and standing, complex exercise, 30 meters running with dribbling. The authors present the results of the level of development of speed-power qualities, taking into account the game role in handball.

Keywords: physical training, speed-strength qualities, sports reserve, playing role, the stage of improving sportsmanship.

Актуальность проблемы. Российский гандбол в настоящее время характеризуется достаточно высоким профессионализмом, разнообразием технико-тактических действий выполняемых на максимальных скоростях, сыгранностью и взаимозаменяемостью игроков. Путь к достижению игровой результативности у гандболистов лежит через рациональную систему подготовки, в которую постоянно вносятся коррективы, связанные с применением эффективных средств и методов тренировки и с учетом особенностей функционального состояния организма гандболистов [1; 2].

В последние годы произошли значительные изменения в системе подготовки гандболистов, что проявилось, прежде всего, в изменении самой структуры тренировочного

и соревновательного процесса, введении в него научно обоснованных методов работы. Наряду с положительными сдвигами, происходящими в сборных командах страны, большое внимание уделяется подготовке спортивного резерва в гандболе. В связи с этим приходится констатировать факт наличия реальной проблемы притока молодых игроков в ведущие клубы страны их оптимальной адаптации и закрепления в игровых составах. Лишь немногие из выпускников спортивных школ эффективно выступают в командах мастеров. Одной из возможных причин, лимитирующих оптимальный переход молодых перспективных гандболистов в команды мастеров, является недостаточная физическая и техническая подготовленность игроков [3].

Существенную роль в повышении темпа различных перемещений, прыжков, скорости полёта мяча при выполнении бросков, т. е. в осуществлении основных элементов составляющих соревновательную деятельность гандболистов, играет скоростно-силовая подготовка.

Современные технологии скоростно-силовой подготовки спортсменов не нашли ещё полного применения в тренировке юных гандболистов. Разработку теоретических методических основ скоростно-силовой подготовки гандболистов 16-17 лет целесообразно связывать с поисками оригинальных путей, определяемых спецификой гандбольной игры [4; 5].

Скоростно-силовая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастера (ССМ) является одним из доминирующих факторов как тренировочной, так и соревновательной деятельности.

Цель исследования – оценить уровень развития скоростно-силовых качеств юношей-гандболистов 16-17-летнего возраста с учетом игрового амплуа.

Организация и методика исследования. Исследование проводилось на базе МБУ СШОР № 13 по гандболу г. Челябинска. В исследовании принимали участие 20 юношей-гандболистов, по 10 человек как в контрольной, так и экспериментальной группах. Возраст испытуемых – 16-17 лет, этап – совершенствования спортивного мастерства, разряд – взрослый по гандболу. Организация исследования предусматривала три основных направления: теоретического, экспериментального и аналитического, которые объединялись в организационную структуру, которая состояла из трех этапов.

Результаты исследования и их обсуждение. В современном гандболе одними из приоритетных двигательных качеств остаются скоростно-силовые качества. Это связано с тем, что в ходе соревновательной деятельности гандболист в течение игры делает большое количество прыжков, рывков и ускорений, которые невозможно сделать без значительной скоростно-силовой подготовленности.

Для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств юношей-гандболистов использовались следующие тесты: бег 30 м., прыжок в длину с места, прыжок вверх по Абалакову, тройной прыжок, бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя и стоя, комплексное упражнение, бег 30 м. с ведением мяча.

Результаты оценки уровня развития скоростно-силовых качеств гандболистов контрольной и экспериментальной групп представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1 – Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств у юношей-гандболистов экспериментальной группы с учетом игрового амплуа

Тесты	Амплуа игроков			
	Разыгрывающие М±m	Полусредние М±m	Крайние М±m	Линейные М±m
Бег, 30 м.	5,1±0,3	5,3±0,2	5,0±0,1	5,7±0,3
Прыжок в длину с места, см.	230,4±3,2	239,5±2,8	228,8±1,9	226,3±2,4
Прыжок вверх по Абалакову, см	260,5±1,8	265,2±2,4	268,5±1,8	260,5±1,8
Тройной прыжок, см	830,6±4,2	834,6±5,3	835,4±3,6	820,5±2,8
Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя, м.	12,2±0,2	12,8±0,3	11,9±0,2	12,7±0,4
Бросок набивного мяча из-за головы из положения стоя, м.	14,8±0,3	15,2±0,2	14,9±0,4	15,8±0,6

Комплексное упражнение, с.	40,8±1,2	41,6±0,9	40,3±1,8	43,4±1,6
Бег 30 м., с ведением мяча	5,8±0,2	5,9±0,4	5,6±0,3	6,1±0,5

Анализируя полученные результаты отметим, что в начале экспериментальной части работы более высокие показатели в тесте бег на 30 м. наблюдались в крайних игроках, несколько меньше у разыгрывающих и полусредних, а самые низкие у линейных игроков. Это объясняется тем, что в процессе соревновательной деятельности именно крайние игроки выполняют наибольшее количество быстрых прорывов, для выполнения которых требуется значительное проявление скорости и скоростно-силовых качеств.

Исследуя показатели прыжковых тестовых заданий отмечено, что практически по всем упражнениям результаты крайних и полусредних игроков существенно отличаются от значений разыгрывающих и линейных игроков. Лишь только по показателям теста прыжок вверх с места по методике Абалакова полусредние игроки уступают крайним.

Таблица 2 — Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств у юношей-гандболистов контрольной группы с учетом игрового амплуа

Тесты	Амплуа игроков			
	Разыгрывающие M±m	Полусредние M±m	Крайние M±m	Линейные M±m
Бег, 30 м.	5,3±0,2	5,5±0,3	5,1±0,2	5,8±0,4
Прыжок в длину с места, см.	236,8±2,8	240,5±3,7	230,6±2,3	220,8±3,6
Прыжок вверх по Абалакову, см	258,6±2,4	264,4±3,8	263,8±3,5	258,4±2,3
Тройной прыжок, см	822,7±4,9	833,4±5,7	830,5±3,8	815,5±2,6
Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя, м.	12,5±0,7	12,6±0,4	11,7±0,3	12,8±0,5
Бросок набивного мяча из-за головы из положения стоя, м.	14,2±0,5	15,0±0,7	14,5±0,3	15,6±0,5
Комплексное упражнение, с.	41,6±1,8	41,8±0,8	40,1±1,6	45,8±1,9
Бег 30 м., с ведением мяча	5,8±0,3	6,0±0,5	5,7±0,4	6,3±0,8

Изучая и сравнивая результаты тестов, связанных с оценкой скоростно-силовых качеств верхних конечностей, а именно метанием мяча на дальность из разных исходных положений можно утверждать, что лучше данные качества развиты у линейных и полусредних игроков, а хуже у разыгрывающих и крайних игроков. Полученные результаты, по нашему мнению, обусловлены характером игровой деятельности игроков разных амплуа. Определив уровень развития общих показателей проявления скоростно-силовых качеств, мы исследовали уровень специальной скоростно-силовой подготовленности с помощью специально подобранных тестов. Проанализировав результаты тестирования, отметим, что лучшую скорость перемещения по площадке с мячом показали крайние и полусредние игроки, несколько меньшие показатели наблюдались у разыгрывающих игроков и наименьшие у гандболистов, которые играют на позиции линейных.

Обобщая результаты тестирования уровня общей и специальной скоростно-силовой подготовленности, отметим, что их проявление зависит от многих факторов, среди которых основными являются антропометрические показатели самих гандболистов. Более высокие показатели уровня развития скоростно-силовых качеств нижних конечностей наблюдались в крайних и полусредних игроков. Высокие значения скоростно-силовых качеств верхних конечностей, проявляющиеся в бросковых упражнениях характеризуют деятельность полусредних, разыгрывающих и линейных игроков. Однако необходимо отметить, что результаты исследования уровня развития скоростно-силовых качеств указывают на необходимость применения определенных методик совершенствования скоростно-силовой подготовленности гандболистов.

Выводы. Подводя итоги исследования, отметим, что прослеживается четкая взаимосвязь между особенностями двигательной деятельности во время игры и необходимостью проявления определенных физических качеств гандболистов. Поэтому, как правило, крайние игроки характеризуются небольшим ростом, но определенным умением выполнять значительное количество ускорений и рывков. Полусредние и разыгрывающие

игроки выполняют значительное количество бросков по воротам, что очень часто приходится делать из-за блокирования соперника, поэтому гандболисты данного игрового амплуа отличаются высоким ростом и значительным развитием скоростно-силовых качеств нижних конечностей, что находит отражение в высоких результатах прыжковых упражнений. Игрокам, которые играют на позициях линейных, в процессе игры присуще большое количество силовой борьбы с соперниками. Поэтому они характеризуются значительным проявлением скоростно-силовых качеств верхних конечностей с доминирования силовой подготовленности.

Список литературы:

1. Абрамов, В. Н. Методика развития скоростно-силовых способностей гандболисток 17-18 лет / В. Н. Абрамов, В. В. Ермаков // 58 науч.-практ. конф. студентов по итогам НИРС за 2008-2009 учеб. год : сб. материалов / под общ. ред. Д. Ф. Палеецкого; – Смоленск : Смолен. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма, 2009. – С. 114-116.
2. Албирахмат, К. М. Д. Блочно-модульная технология воспитания специальных скоростно-силовых качеств гандболистов на этапе спортивного совершенствования / Албирахмат Кахтан Мохаммед Джаббар; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2015. – 147 с.
3. Бабаян, С. С. Совершенствование скоростно-силовой подготовки гандболистов высокого класса / С. С. Бабаян, О. А. Курбонов, А. Усманов // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 6 – С. 19-20.
4. Барков, В. А. Анализ скоростно-силовых способностей гандболисток / В. А. Барков, В. П. Круковский, Л. В. Гладкова // Проблемы спортивной тренировки : материалы науч.-метод. конф. респ. Прибалтики и Белоруссии. – Минск, 1982. – С. 118-119.
5. Белоусов, Е. Д. Скоростно-силовая подготовленность гандболистов 15-17 лет различных амплуа / Е. Д. Белоусов; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2017. – 78 с.

Карматских А. А., Воронцов В. В.

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ТХЭКВОНДИСТОВ 10–12 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Аннотация. Цель работы: теоретически обосновать и экспериментально проверить средства и методы развития двигательных координационных способностей у тхэквондистов 10–12-лет. Для эффективного развития координации в тхэквондо существует совокупность упражнений, представляющую собой различные виды имитации боя, отработки простых ударов с ладьями, степовые передвижения на площадке, подвижные игры с элементами тхэквондо и многое другое. Многие из этих упражнений не требуют высокой тренированности спортсмена и могут быть использованы для развития координации спортсменов начальной подготовки, а также внедрены в учебные программы иных видов спорта.

Ключевые слова: координация, тхэквондо, двигательные способности.

Актуальность исследования. Проблема исследования заключается в том, что на современном этапе развития тхэквондо значительно увеличился объем двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, требующих проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и их биомеханической реальности. [1, с. 24]. Анализ литературных источников и исследований дает нам понять, что в теории спортивной подготовки в методике развития координационных возможностей отсутствует четкое понимание природы двигательных координационных способностей. Научных разработок прикладных к развитию координационных способностей тхэквондистов 10–12 лет на сегодняшний день недостаточно. Поэтому не

удивительно, что многие тренеры недооценивают такое качество как координация. Однако мы считаем, что такое качество имеет особое значение в спортивной подготовке тхэквондистов.

Определяя понятие «координационные способности» можно обратиться ко многим определениям. Двигательно-координационным способностями определяют как способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно [1, с. 36].

Анализ литературных источников показывает, что проблема развития двигательных координационных способностей у тхэквондистов нуждается в глубокой теоретической и экспериментальной разработке. Мы обращаем внимание на то, что очень важно изучить физиологические и психические механизмы развития данного физического качества, выявить уровни развития у детей разного пола и возраста, а также разработать и экспериментально обосновать эффективные средства и методы развития.

Координационные способности обеспечивают успех в тех видах деятельности, где необходимо быстро осмысливать и регулировать свои двигательные действия. К числу основных признаков координационных способностей относят быстроту реакции на непредвиденные изменения ситуации, целесообразность и точность управления движениями, способность ориентироваться в процессе двигательной деятельности тхэквондистов. Спортсмен с высоким уровнем развития координационных способностей, выполняя координационно-сложные движения, быстрее перестраивает свою деятельность при изменении внешних условий, быстрее осваивает новые движения, что крайне важно в тренировочном процессе юных тхэквондистов [2, с. 74].

Можно констатировать единство взглядов всех исследователей на то, что возраст 10–12 лет – благоприятный период для совершенствования скоростных и координационных способностей. Хорошо развитый двигательный анализатор позволяет овладеть техникой сложных движений и освоить базовые ударные техники тхэквондо. Рост размеров и массы тела юных спортсменов опережает прирост силы, и поэтому любые упражнения общефизической подготовки способствуют ее увеличению [3].

Процесс подготовки тхэквондистов представляет собой многофакторную систему использования разнообразных средств, методов, организационных форм и материально-технических условий, направленных на развитие спортсмена с целью обеспечения его готовности к спортивным достижениям. Процесс подготовки тхэквондистов включает в себя обучение, тренировку, соревнования и вне соревновательные факторы, повышающие результативность тренировки и соревнований [4, с. 177].

Сказанное заставляет полагать, что координационные способности намного более многомерны, чем блок физических качеств, и состоят из ряда таких составляющих, как точность движений по меткости, устойчивости, согласованности движений, которая обеспечивает координированность, и т.д.

Организация и методы исследования. Для того чтобы проверить гипотезу исследования мы провели педагогический эксперимент. Исследование проводилось на базе СНОР «Корё» по тхэквондо ВТФ г. Челябинска. Были сформированы две группы – контрольная и экспериментальная, по 15 человек в каждой. Контрольная группа занималась по обычной методике, предложенной спортивной школой по тхэквондо. Экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике основанной на положениях выдвинутой гипотезы.

Результаты исследования и обсуждение. Результаты в контрольной и экспериментальной группе на момент начала эксперимента друг от друга не отличаются. После проведения тестирования нами был проведён эксперимент по внедрению экспериментальной методики тренировки юных тхэквондистов. Контрольная группа занималась по методике тренировки спортивной школы «Корё» по тхэквондо ВТФ г. Челябинска, а экспериментальная группа по экспериментальной программе, с использованием комплексов упражнений, направленных на развитие двигательных-координационных способностей.

Спортсмены экспериментальной группы в тесте «Челюнный бег 3x10 (с)» стали быстрее на 8,5% спортсменов контрольной группы. Спортсмены экспериментальной группы в тесте «Стойка на одной ноге (с)» простояли дольше на 29% спортсменов кон-

трольной группы. Спортсмены экспериментальной группы в тесте «Бег по зигзагу» (с) были быстрее на 14,4% спортсменов контрольной группы.

Таким образом, по всем тестам результаты в экспериментальной группе лучше, чем в контрольной, это значит, что экспериментальная программа с разработанными комплексами упражнений, направленных на развитие двигательно-координационных способностей является более эффективной по сравнению с методикой спортивной школы «Корё» по тхэквондо ВТФ г. Челябинска.

Заключение. Занятия тхэквондо способствуют развитию координационных способностей только в том случае, если содержание их соответствует этой задаче. Из общеразвивающих упражнений, направленных на развитие координационных способностей наиболее эффективными считаются упражнения из акробатики, спортивных игр и др. Координация зависит от скорости переработки образно-двигательной информации. Если такое качество отсутствует, то увеличение количества избыточной информации и выработка адекватных действий только перегрузят перерабатывающую функциональную систему и отвлекут время и энергию. В процессе исследования был разработан комплект специальных упражнений, направленных на развитие двигательно-координационных способностей юных тхэквондистов.

Темпы прироста показывают на значительную разницу в темпах прироста результатов тестирования занимающихся опытных групп. Эти результаты подтверждают положения гипотезы об эффективности предложенных средств и методов развития двигательно-координационных способностей. В процессе исследования разработана программа развития двигательно-координационных способностей, которая включает в себя специальные комплексы упражнений, направленных на развитие координации и определены критерии их оценки.

Список литературы:

1. Ботяев, В. Л. Специфика проявления и контроль координационных способностей в сложнокоординационных видах спорта / В. Л. Ботяев // Теория и практика физической культуры : тренер : журнал в журнале. – 2010. – № 2. – С. 73-74.
2. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для студентов ИФК – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 27 с.
3. Назаренко, Л. Д. Стимулируемое развитие двигательных и координационных качеств / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 6. – 15 с.
4. Суслов, Ф. П. Теория и методика спорта / Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов. – М. : Воениздат, 2010. – 41 с

Кислицын М. В., Борисенкова Е. С.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

КЛАССИФИКАЦИЯ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ ИСПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПОЗИЦИЙ ТАНЦЕВ ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЫ

Аннотация. В статье рассмотрена проблема формирования вертикальных и горизонтальных линий танцевально-спортивной парой возрастной категории «Дети-2» при исполнении европейской программы. Помимо этого, представлена разработанная классификация наиболее часто встречающихся корпусных ошибок спортивной пары 10–11 лет в таких танцах, как Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Квикстеп. В приведенном исследовании раскрывается содержание понятий «техника основных позиций корпуса» и «техническая оснащенность» танцоров-спортсменов на начальном этапе подготовки. Выделены важные аспекты деятельности тренера-преподавателя по спортивным бальным танцам в области исправления или недопущения обозначенных недочетов. Материалы статьи рекомендованы танцевально-спортивным студиям, коллективам, центром для работы с танцорами-спортсменами возрастной категории 10–11 лет.

Ключевые слова: спортивно-бальный танец, европейская программа, основные позиции, танцоры-спортсмены, возрастная категория «Дети-2», вертикальные горизонтальные линии пары, техника, техническая оснащенность танцоров-спортсменов, корпусные ошибки.

Kislitsyn M. V., Borisenkova E. S.
Federal state budgetary educational institution
«Ural State University of Physical Culture», Chelyabinsk

CLASSIFICATION OF ERRORS IN THE TECHNIQUE OF EXECUTION OF THE MAIN POSITIONS OF DANCES OF THE EUROPEAN PROGRAM

Annotation. The article deals with the problem of the formation of vertical and horizontal lines of a dance and sports couple of the age category «Children-2» in the performance of the European program. In addition, the developed classification of the most common corpus mistakes of a sports couple of 10–11 years in such dances as Slow Waltz, Tango, Vienna Waltz, Quickstep is presented. The above study reveals the content of the concepts «technique of basic positions of the body» and «technical equipment» of dancers-athletes at the initial stage of preparation. Highlighted important aspects of the activity of the coach-teacher on sports ballroom dancing in the field of correction or prevention of the identified shortcomings. Materials of the article are recommended for dance and sports studios, teams, centers for working with dancers-athletes of the age category 10–11 years.

Keywords: sports and ballroom dance, European program, main positions, dancers-athletes, age category «Children-2», vertical horizontal lines of a couple, technique, technical equipment of dancers-athletes, body errors.

Актуальность. Спортивные танцы – это сложнокоординационный вид спорта, связанный с искусством выразительного движения. После того, как они были признаны видом спорта и приобрели приставку спортивные, вопрос развития технического мастерства юных танцоров, как одного из компонентов общей системы подготовки, стал активно обсуждаться среди теоретиков и практиков. Стоит отметить, что комплексное воздействие спортивного бального танца следующее: развивающее, воспитательное, образовательное. Поэтому данный вид спорта стремительно внедрился в сферу интересов, детей подростков и молодежи. Так возникла необходимость разностороннего анализа методики обучения и тренировки в спортивных танцах, в частности, аспектов формирования техники основных позиций при исполнении танцорами 10–11 лет танцев европейской программы. Важным также представляется учет возрастных и функциональных особенностей, потребностей, интересов и склонностей юных воспитанников. Поскольку это позволяет с помощью некоторых педагогических приемов найти подход к подготовке танцоров-спортсменов достойного уровня.

Организация и методы исследования. На данном теоретико-методическом этапе в рамках выбранного предмета обсуждения был осуществлен анализ и обобщение сведений научно-методической литературы, документации; обсуждение видеоматериалов; беседы с тренерами по танцевальному спорту; наблюдение за тренировочной деятельностью юных спортсменов; а также непосредственная организация и проведение занятий в тренировочной группе возрастной категории «Дети-2» в детско-юношеской студии бального танца «Танцевальный путь» г. Челябинск.

Результаты исследования и их обсуждение. Танцевальный спорт изыщен за счет легкости движений, и, конечно, «растянутых» линий пары, создающих ее объем. Исходя из собственного профессионально-спортивного опыта, данные линии особо сложно удерживать при смене позиций, столкновениях с другими парами, во вращательных фигурах или при противодвижениях корпуса. Как показывает тренерская деятельность, именно с 7–8 летнего возраста у юных танцоров-спортсменов следует формировать представление о понятии «техника основных позиций корпуса» пары, применять упражнения для развития силы мышц плечевого пояса и спины.

Под техникой основных позиций корпуса танцевально-спортивной пары следует понимать совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее растянутые по вертикали и горизонтали линии каждого из партнеров при сохранении определенных точек контакта пары, обусловленные спецификой исполняемого танца. Техническую оснащенность, в таком случае, составляет совокупность данных приемов и действий (например, «шейп»).

В танцевальном спорте, на сегодняшний день, существует 12 основных позиций рук и корпуса пары [1]. Однако для танцев европейской программы (Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Фокстрот, Квикстеп) характерны следующие.

1 Закрытая позиция. Партнеры расположены лицом друг к другу, находятся в контакте. Корпусы танцоров расположены примерно на $1/2$ вправо друг от друга. Левая рука партнера и правая рука партнерши соединены (рука дамы лежит между большим и указательным пальцами мужчины, которые образуют фигуру Y). Партнер держит даму второй рукой за лопатку, собранной кистью. А девушка свою левую руку – на плече партнера.

2 Променадная позиция. Корпусы партнеров находятся в V-ной позиции. Партнеры развернуты относительно друг друга примерно от $1/12$ до $1/8$ поворота, партнер – влево, а партнерша – вправо. Голова, бедра и стопы танцоров расположены в сторону движения пары. Стопы образуют угол 90 градусов. Дама расположена с правой стороны от мужчины.

3 Контр променадная позиция. Поворот в противоположенную сторону, по отношению к променадной позиции.

4 Фоллавей позиция. Такая же как, променадная, но оба партнера двигаются назад. Пара развернута влево относительно партнера. При этом разворот корпуса больше, чем в променадной позиции из-за исполняемого шага назад левой ногой у партнера и правой ногой у партнерши.

5 Позиция противодвижения корпуса. Поворот противоположной стороны корпуса в направлении двигающейся вперед или назад ноги.

6 Наружняя позиция. Она применяется в тех случаях, когда при совместном движении пары выполняется шаг мимо ног партнерши (партнера), или когда один из участников разворачивается наружу из пространства пары.

Как известно, к 10–11 летнему возрасту фигуры, исполняемые танцорам-спортсменами, усложняются и, соответственно, расширяется арсенал корпусных позиций. Так, в данном возрасте могут совершенствоваться закрытую лицевую, променадную позиции и осваивать противодвижение корпуса. Кроме того, следует отметить, что на турнирах участники возрастной категории «Дети-2» исполняют лишь четыре танца. Исключается из соревновательной программы Фокстрот. Это связано с соблюдением дидактического принципа природосообразности. Данный танец считается технически самым сложным в европейской программе танцевального спорта и требует созревания различных систем организма.

Как показывает собственная тренерская практика, существует пять видов наиболее распространенных технических ошибок при исполнении основных позиций танцев европейской программы спортсменами возрастной категории «Дети-2» (10–11 лет).

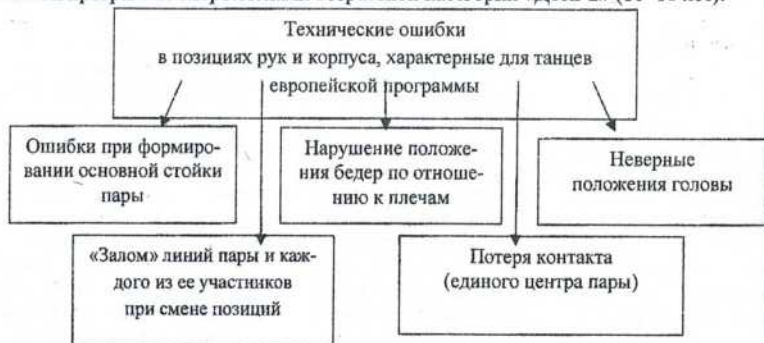


Рисунок 1 – Технические ошибки в позициях рук и корпуса, характерные для возрастной категории «Дети-2» при исполнении танцев европейской программы

Данные ошибки являются довольно часто повторяющимися и требуют искоренения. При этом работа над этим должна вестись строго по разделам. Безусловно, для их устранения также необходима выработка стандартности пары.

Выводы. Представленная классификация технических ошибок применительно к корпусу танцоров-спортсменов возрастной категории «Дети-2» позволит более качественно отобрать средства и методы тренировки с целью их коррекции и недопущения. В ходе исследования выявлена важная взаимосвязь технической структуры танцевальных движений и уровня развития физических качеств. Подтверждены данные о необходимости укрепления мышечного корсета воспитанников и при этом поиска паритета между физической и технической составляющими процесса подготовки с целью исключения излишней зажатости плечевого пояса танцоров. Новый подход к тренировке предполагает сокращение общего объема тренировочных занятий в рамках формирования позиций в танцевальном спорте и увеличение прироста спортивного результата за счет специальных упражнений.

Список литературы:

1. Правила вида спорта «танцевальный спорт». – Режим доступа : <http://v.fisart.ru/dance/documents/> (дата обращения : 15.02.2019 г.).

Клентухова Т. В., Новичкова Н. Г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье автор представил методику развития координационных способностей детей младших классов в рамках третьего урока физической культуры. В экспериментальной группе, третий урок физической культуры был основан на подвижных играх.

Ключевые слова: координационные способности, подвижные игры, урок физической культуры, учебный процесс, физическое развитие младших школьников.

Klentukhova T. V., Novichkova N. G.

Federal state budgetary educational institution «Ural State University of Physical Culture», Chelyabinsk

METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Annotation. In the article the author presented the method of development of coordination abilities of children of younger classes within the third lesson of physical culture. In the experimental group, the third lesson of physical culture was based on outdoor games.

Keywords: coordination abilities, outdoor games, physical education lesson, educational process, physical development of younger students.

Актуальность проблемы. Значение координационных способностей играет важную роль во всех видах спорта. По мнению ряда авторов, они являются критерием высокого спортивного мастерства. В связи с ранней специализацией, сокращением сроков обучения и усложнения спортивной техники к юным спортсменам предъявляются высокие требования в плане физической подготовленности [1, с. 128].

В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития физических качеств, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений различного характера. Этот период является наиболее благоприятным для развития координационных способностей. Поэтому развитие координационных способностей является одной из главных задач физического воспитания в младшем школьном возрасте [2, с. 13].

Организация и методы исследования. Наше исследование проходило в 2 этапа: 1 этап – поисково-теоретический, его основное содержание поиск и анализ литературных источников. 2 этап – процессуальный, нами сформированы контрольная и экспериментальная

группы, проведен педагогический эксперимент, сформулированы выводы. В экспериментальной группе проводились 2 стандартных урока по физической культуре, 3 урок был построен на подвижных играх координационной направленности. Учащиеся контрольной группы занимались 3 раза в неделю по стандартной программе.

Для определения координационных способностей мы использовали распространенные тесты для определения уровня координационных способностей:

– челночный бег 3×10 м (с.). С помощью этого теста определялась способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями быстро меняющейся обстановки.

– статическое равновесие (с.) – проводился для выявления координационных возможностей у детей младшего школьного возраста.

– три кувырка вперед (с.) – проводился для выявления координационных возможностей у детей младшего школьного возраста.

– ведение баскетбольного мяча «змейкой» (с.) – проводился для выявления координационных возможностей у детей младшего школьного возраста.

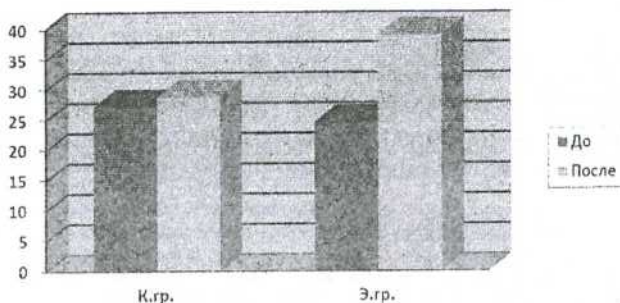


Рисунок 1 – Гистограмма показателей теста «Статическое равновесие (с.)»

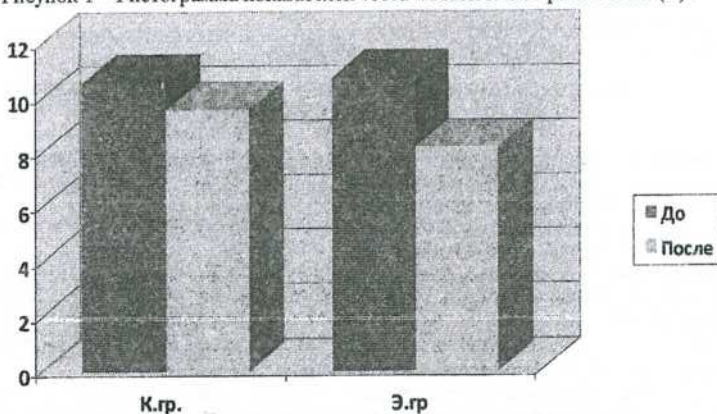


Рисунок 2 – Гистограмма показателей теста «Челночный бег 3×10 м (с.)»

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ данных показал следующее, что до проведения экспериментальной работы статистически значимых различий между опытными группами не было. После проведения исследования показатели в экспериментальной группе значительно улучшились и

являются статистически достоверны, тогда как в контрольной группе показатели в тестах улучшились не значительно.

Так статическое равновесие – в контрольной группе после проведенного эксперимента данные улучшились на 1,6 секунды, а в экспериментальной группе на 14,4 секунды.

Показатели в тесте «Челночный бег 3*10 м» в контрольной группе улучшились на 1 секунду, тогда как в экспериментальной группе на 2,5 секунды.

В тесте «Три кувырка вперед», показатели в контрольной группе улучшились на 0,6 секунд, а в экспериментальной группе на 1,2 секунды.

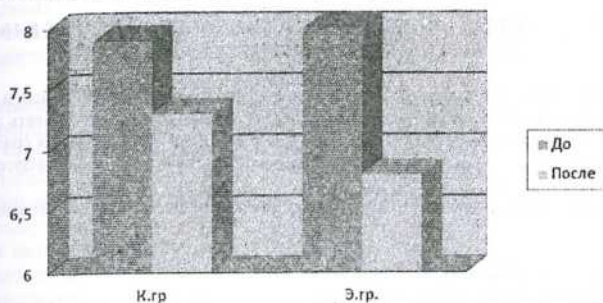


Рисунок 3 – Гистограмма показателей теста «Три кувырка вперед (с.)»

Показатели в тесте «Ведение баскетбольного мяча «змейкой» в контрольной группе улучшились на 2,3 секунды, в экспериментальной группе 4,3 секунды.

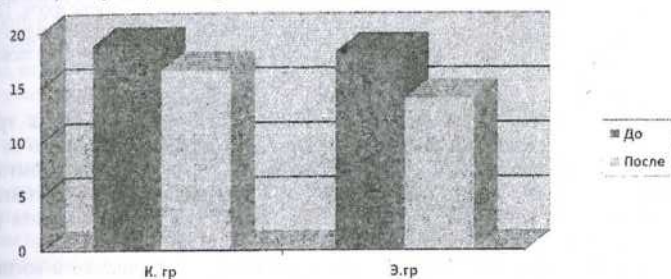


Рисунок 4 – Гистограмма показателей теста «Ведение баскетбольного мяча «змейкой» (с.)»

Вывод. В процессе экспериментальной работы нами определялся уровень координационных способностей у учащихся 4-х классов. Анализ результатов тестирования позволил установить достоверные различия результатов выполнения всех предложенных тестовых упражнений. Достоверное улучшение в результатах наблюдалось только в экспериментальной группе.

При проведении исследования установлено, что третий урок по физической культуре с включением подвижных игр координационной направленности оказал положительное влияние на динамику физических показателей:

- в статическом равновесии – с 24,6 до 39,0 секунды;
- в челночном беге 3*10 м. – с 10,7 до 8,2 секунды;
- в тесте «Три кувырка вперед» – с 8,0 до 6,8 секунды;
- в ведении баскетбольного мяча «змейкой» – с 18,2 до 13,9 секунды.

Список литературы:

1. Лях, В. И. Физическая культура : 1-4 класс / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2013. – 372 с.

2. Сулейманов, И. И. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста / И. И. Сулейманов // Актуальные вопросы современной педагогики. – 2015. – № 6. – С. 12-14.

Ковалева А. В., Новичкова Н. Г.
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

Аннотация: фитнес-аэробика является одним из сложно-координационных и динамичных видов спорта. Поэтому на этапе начальной подготовки необходимо сформировать основу физической подготовки организма к высоким нагрузкам. В статье рассматриваются средства и методы развития выносливости, как одного из важнейших качеств в подготовке спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой.

Ключевые слова: аэробика, фитнес, выносливость, физическая подготовка, физическое воспитание

Kovaleva A. V., Novichkova N. G.
Federal state budgetary educational institution
«Ural State University of Physical Culture», Chelyabinsk

DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE OF GIRLS OF 8-10 YEARS WHICH ARE ENGAGED IN FITNESS-AEROBICOY

Annotation: fitness aerobics is one of the most difficult-coordinating and dynamic sports. Therefore, at the stage of initial preparation it is necessary to form the basis of physical preparation of the organism for high loads. The article examines the means and methods of endurance development as one of the most important qualities in the training of athletes engaged in fitness aerobics.

Keywords: aerobics, fitness, endurance, physical training, physical education

Актуальность. На протяжении нескольких десятилетий отмечается тревожная тенденция ухудшения физической подготовленности молодежи. Это связано не только с изменениями, произошедшими в экономике, экологии, условиях труда и быта российского населения, но и с недооценкой в обществе оздоровительной и воспитательной функции физической культуры, что отразилось дефицитом на гармоничном развитии личности [1, с. 459].

Одним из наиболее популярных и массовых способов физического воспитания и оздоровительной тренировки являются занятия фитнес-аэробикой.

Аэробика – это сочетание традиционных физических упражнений с элементами йоги, акробатики и танца. При этом качественный результат от занятий возможен лишь при соблюдении правильного питания и здорового образа жизни. При низкой двигательной активности современных школьников, состояние их здоровья представляет серьезную проблему, и аэробика может стать важным компонентом гармоничного развития учащихся. Занятия фитнес-аэробикой могут способствовать не только физическому развитию и оздоровлению детей, но также развивают чувство ритма и музыкальность, пластичность тела и грацию движений, воспитывать спортивную дисциплину, способность работать в команде, ответственность и целеустремленность.

Данная проблема рассматривалась с различных позиций. Так, Ф. А. Иорданская говорит о том, что «состояние здоровья и физическая подготовленность девочек, девушки определяет не только настоящее, но и будущее здоровье населения нашей страны: девочки – будущие мамы» [4, с. 24].

В процессе занятий фитнес-аэробикой необходимо – выносливость. При выполнении композиций соревновательной программы, необходимо уделять внимание развитию специальной выносливости.

Под выносливостью спортсмена понимают противостояние утомлению организма в какой-либо деятельности [5, с. 104].

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов и требует углубленного изучения особенностей организма девочек 8-10 лет: медико-биологических, психофизиологических, личностных и других, что подтверждает актуальность данной проблемы. Физиологической основой выносливости являются аэробные возможности организма, происходящие в организме спортсмена при выполнении работы в умеренной мощности [2, с. 187].

Специальная выносливость — это способность выполнять двигательную деятельность на протяжении длительного отрезка времени в умеренном режиме, либо кратковременную деятельность с высокой интенсивностью и быстрой сменой вида работы [3, с. 104].

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования детей «Дворец детского творчества г. Челябинска», структурное подразделение «Родничок».

В исследовании приняли участие 24 девочки в возрасте 8-10 лет, занимающихся фитнес-аэробикой. Контрольная группа составила 12 спортсменов проходящих подготовку по стандартной программе; экспериментальную группу составляли 12 спортсменов, которые выполняли специальную программу подготовки, направленную на развитие выносливости за счет использования комплексной методики, включающей в себя следующие средства тренировок: специальная композиционная подготовка (соревновательная программа), круговая тренировка и дыхательные упражнения.

Соревновательная программа включала в себя несколько этапов подготовки. На каждом этапе подготовки решались определенные задачи. На первом этапе «аэробисты» осваивали отдельные связки из базовых аэробных шагов. На втором этапе изучались комбинации ранее разученных связок с перемещениями и перестроениями. На третьем этапе, осуществлялась работа над отдельными частями композиций и целыми программами. И на четвертом этапе проводилась работа над целыми композициями, совершенствовались отдельные части программы, отдельно верхние и нижние конечности, затем в сочетании.

Круговая тренировка в комплексе с интервальным методом. Комплекс круговой тренировки представляет собой последовательное выполнение физических упражнений, направленных на проработку различных групп мышц. Круговая тренировка включала в себя 7 «станций»: приседания, сгибание и разгибание туловища из положения — лежа на спине с согнутыми ногами, разгибание спины из положения — лежа на животе, сгибание и разгибание рук от платформы в упоре лежа, махи ногами, поднимание прямых ног из виса на шведской стенке, берпи с запрыгиванием на платформу. На каждой «станции» выполнялось одно из указанных выше упражнений по 3 раза, то есть 3 круга. После каждого круга выполнялось аэробное упражнение, которое представлено прыжками через короткую скакалку, выполняемыми в нормальном или ускоренном ритме без остановок, в течение 1 минуты.

В качестве дополнительных средств повышения физической работоспособности «аэробистов» и снижения высокого психоэмоционального напряжения в рамках предлагаемой программы применялись дыхательные упражнения мобилизующего, активизирующего и успокаивающего типа, по системе О. Г. Лобановой.

В основе трехфазного дыхания лежат принципы, основанные на физиологических процессах дыхания. Это воспитание навыков носового дыхания, укрепление мускулатуры дыхательного аппарата, а также овладение техникой правильного выдоха. Последовательность трехфазного дыхания такова: выдох, пауза, вдох. Очень важно начинать упражнения по этой системе с выдоха. Система О. Г. Лобановой состоит из трех фаз: выдох через небольшое сопротивление в губах, пауза, момент отдыха, подготовка к следующему вдоху, вдох носовой, легких, бесшумный.

Результаты исследования. В начале и после окончания эксперимента было проведено контрольное тестирование исследуемых показателей. В ходе педагогического тестирования

уровня развития физических качеств были получены следующие данные. Результаты тестирования представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Сравнение показателей физических подготовленности спортсменок до эксперимента

Показатели, единицы измерения	Контрольная группа ($\bar{X} \pm \sigma$)	Экспериментальная группа ($\bar{X} \pm \sigma$)	t расч.	P
Приседания за 30 с, раз	24±3,34	25±4,12	0,7	> 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 10 с, раз	8,58±2,11	8,92±1,68	0,4	> 0,05
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами за 30 с, раз	18,42±1,62	18,25±1,91	0,2	> 0,05
Разгибание спины из положения лежа на животе за 30 с, раз	28,92±2,47	29,67±3,09	0,7	> 0,05

Примечание: \bar{X} – среднее арифметическое значение; σ – среднее квадратическое (стандартное) отклонение; t расч. – расчетное значение t-критерия Стьюдента; P – уровень значимости.

Таким образом, в результате проведенной экспериментальной работы, результаты экспериментальной группы значительно улучшились, по сравнению с контрольной группой. Это подтверждается результатами исследования и, говорит, о значимости целенаправленного развития специальной выносливости.

Таблица 2 – Сравнение показателей физических подготовленности спортсменок после эксперимента

Показатели, единицы измерения	Контрольная группа ($\bar{X} \pm \sigma$)	Экспериментальная группа ($\bar{X} \pm \sigma$)	t расч.	P
Приседания за 30 с, раз	25,17±3,59	29±3,30	2,7	< 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 10 с, раз	9,25±1,96	11,5±2,02	2,8	< 0,05
Сгибание и разгибание туловища из и.п. лежа на спине с согнутыми ногами за 30 с, раз	19±1,71	23±3,22	3,8	< 0,05
Разгибание спины из и.п. лежа на животе за 30 с, раз	30,92±1,83	35,17±2,98	4,4	< 0,05

Выводы. Результаты исследования, представленные в таблицах показывают, что за время эксперимента уровень развития выносливости у спортсменок, занимающихся фитнес-аэробикой на тренировочном этапе, улучшился. Таким образом, на основе динамики показателей выносливости девочек 8-10 лет можно сделать вывод об эффективности использования данных средств и методов фитнес-аэробики. Результаты исследования показывают, что уровень показателей увеличился, это подтверждает эффективность содержательной части исследования, с использованием комплексной программы, направленной на развитие специальной выносливости.

Список литературы:

1. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. Пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. Л-ра, 2009. – С. 457–527.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Слудкер, О. С. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики / О. С. Слудкер, Т. Г. Полукина, В. С. Козырев. – М. : 2011. – 133 с.
4. Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки. – М., 2009. – 67 с.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – С. 103–106.

Корлыханова А. А., Шакирова М. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

УПРАВЛЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ ЛЫЖНИКОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Аннотация. Статья посвящена проблеме управления специальной физической подготовкой лыжников на этапе совершенствования спортивного мастерства. В вводной части отмечается, что специальная физическая подготовка на рассматриваемом этапе в наибольшей степени коррелирует со спортивным результатом лыжника. При этом не все аспекты данной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства в должной мере рассмотрены в научно-методической литературе. В основной части приводится авторский комплекс организационно-методических рекомендаций, построенный на основе индивидуального подхода и соревновательного метода, а также отражены результаты его экспериментальной апробации. В ходе эксперимента доказано, что управление специальной физической подготовкой юношей этапа совершенствования спортивного мастерства осуществляется более эффективно при соблюдении предлагаемого в работе комплекса.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, этап совершенствования спортивного мастерства, лыжный спорт.

Korlyhanova A. A., Shakirova M. V.

Federal state budgetary educational institution
«Ural State University of Physical Culture», Chelyabinsk

MANAGEMENT OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF SKIERS AT THE STAGE OF PERFECTION OF SPORTS MASTERY

Summary. The article is devoted to the problem of managing special physical training of skiers at the stage of improving sportsmanship. In the introductory part it is noted that special physical training at the considered stage of sports training is most correlated with the sports result of the skier. However, not all aspects of this training at the stage of improving sportsmanship are adequately addressed in the scientific and methodological literature. The main part contains the author's complex of organizational and methodological recommendations, built on the basis of an individual approach and a competitive method, and also reflects the results of its experimental approbation. In the course of the experiment, it was proved that the management of special physical training of young men at the stage of improving sportsmanship is carried out more efficiently while observing the complex proposed in the work.

Key words: special physical training, the stage of improvement of sportsmanship, skiing.

Актуальность. Этап совершенствования спортивного мастерства в системе многолетней спортивной подготовки в лыжных гонках направлен на подведение спортсменов к уровню спорта высших достижений. При этом на данном этапе занимаются те спортсмены, которые не попали на этап высшего спортивного мастерства по итогам тренировочного этапа в силу различных обстоятельств [2]. Важнейшим аспектом спортивной тренировки, обеспечивающим во многом достижение уровня спортсмена высокого класса является специальная физическая подготовка [1; 3; 4]. Среди наименее исследованных аспектов можно выделить поиск организационно-педагогических условий управления специальной физической подготовкой лыжников на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Цель – выявить и апробировать комплекс организационно-методических рекомендаций, направленных на эффективное управление специальной физической подготовкой лыжников на этапе совершенствования спортивного мастерства в процессе теоретического анализа и опытно-экспериментальной работы.

Организация и методы исследования. В качестве экспериментальной базы было выбрано Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 5» по лыжным видам спорта г. Челябинска. Участниками эксперимента стали 30 спортсменов, относящихся к этапу совершенствования спортивного мастерства.

Результаты исследования и их обсуждение. Специальная физическая подготовка представляет собой процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной деятельности [3]. Рекомендованное соотношение специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства в лыжных гонках с другими сторонами подготовки составляет 50-55 % [2].

Изучение практики подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства позволило выявить, что специальная физическая подготовка будет наиболее эффективной, если осуществляется на основе комплекса следующих организационно-методических рекомендаций:

- использование рекомендованного соотношения общей и специальной подготовки с индивидуальной коррекцией;
- индивидуализация подбора соотношения соревновательной и тренировочной деятельности исходя из данных медико-биологического и педагогических контроля;
- индивидуализация подбора средств и методов восстановления;
- целенаправленное развитие наиболее значимых для лыжного спорта физических качеств с использованием соревновательного метода.

Данный комплекс внедрялся в работу с 15 спортсменами, проходящими подготовку в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва № 5» по лыжным видам спорта г. Челябинска.

Тестами, отражающими уровень специальной подготовленности в лыжных гонках на этапе совершенствования спортивного мастерства выступают следующие [2]:

- передвижение на лыжах 10 км (свободный и классический стиль);
- передвижение на лыжах 5 км (свободный и классический стиль).

Тестирование было проведено в начале и в конце эксперимента. Дополнительно были протестированы 15 лыжников, составляющих контрольную группу. Процесс их подготовки не подвергался изменениям. Процесс реализации комплекса практических рекомендаций в экспериментальной группе составил три месяца. По истечению четырех месяцев было проведено повторное тестирование. Результаты представлены на рисунке 1.

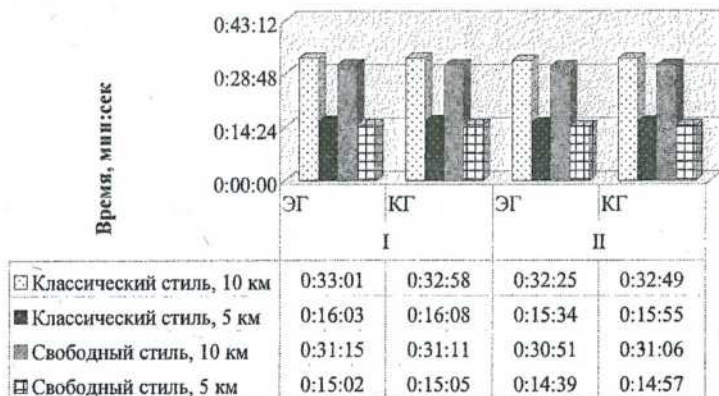


Рисунок 1 – Гистограмма результатов тестирования специальной подготовленности лыжников этапа совершенствования спортивного мастерства

Данные рисунка 1 показывают, что на момент начала эксперимента по всем дистанциям средний результат контрольной и экспериментальной групп был примерно равным. Разница носит статистически недостоверный характер ($p > 0,05$).

После проведения эксперимента во втором тестировании наблюдается прирост результативности в обеих группах. Но в экспериментальной группе прирост по всем упражнениям носит статистически достоверный характер и достоверно лучше результата контрольной группы ($p < 0,05$).

Выводы. Проведенное исследование позволяет сделать вывод, что использование комплекса рекомендаций на основе индивидуального подхода и соревновательного метода для специальной физической подготовки лыжников позволяет добиться достоверно более эффективного управления данным процессом, что выражается в улучшении результатов тестов.

Список литературы:

1. Багин, Н. А. Лыжный спорт (гонки) : учеб. пособие для заочного обучения / Н. А. Багин. – Великие Луки : ВЛГАФК, 2011. – 85 с.
2. Иванов, В. А. Лыжные гонки : примерные программы тренировок / В. А. Иванов. – М. : РГУФК, 2013. – 132 с.
3. Ковязин, В. М. Лыжный спорт : учеб. пособие / В. М. Ковязин, В. Н. Потапов. – Тюмень : Изд-во Тюменского ун-та, 2011. – 299 с.
4. Корлыханова, А. А. Управление специальной физической подготовкой лыжников 13-15 лет / А. А. Корлыханова, В. А. Редеев // «Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии» : материалы рег. науч.-метод. конф. магистрантов. – Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2018. – С. 270-275.

Королёва В. В., Новичкова Н. Г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ 8-9 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье представлены специальные комплексы физических упражнений с использованием тренажеров, которые используются в процессе занятий по фигурному катанию с детьми 8-9 лет на этапе начальной подготовки. В процессе исследования было проведено тестирование по определению уровня развития координационных способностей фигуристов. Результаты тестов наглядно представлены в таблицах.

Ключевые слова: координационные способности, начальная подготовка, фигурное катание.

Korolyova V. V., Novichkova N. G.

Federal state budgetary educational institution
«Ural State University of Physical Culture», Chelyabinsk

DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS OF YOUNG SKATERS 8-9 YEARS IN PRIMARY PREPARATIONS

Annotation. The article presents a special set of physical exercises using simulators, which are used in the process of figure skating with children 8-9 years at the stage of initial training. In the course of the study, testing was conducted to determine the level of development of coordination abilities of the figures. The test results are clearly presented in the tables.

Keywords: coordination abilities, initial training, figure skating.

Актуальность проблемы. Для развития координации в современном спорте появляются все новые методики и тренажеры, способствующие развитию координационных способностей. Положительным моментом использования которых является одновременное развитие координации, силы, выносливости. Это позволяет решать сразу задачи

как общей, так и специальной физической подготовки, следовательно, интенсифицировать процесс подготовки спортсменов [1, с. 108].

В фигурном катании тренерами активно используются инновационные методы и средства тренировки. В сборной России находят широкое применение современные инженерные технологии. Для развития координации и вестибулярной устойчивости инженерами разрабатываются вращательные платформы для тренировки вестибулярной устойчивости, сигнальные жилеты для отработки точности позиции фигуриста в различных фазах прыжков, а также многочисленные системы страховки, лонжи, в том числе Тренажер Гросса для страховки и отработки фаз полета в многооборотных прыжках. На тренерам спортивных школ регионов зачастую недоступны подобные тренажеры вследствие их высокой стоимости. Тренер по фигурному катанию стремится ограниченными средствами, которыми располагает небольшая спортивная школа обеспечить необходимую подготовку своих спортсменов и добиться необходимого уровня физической подготовленности [2, с. 52].

Организация и методы исследования. Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить методику развития координационных способностей фигуристов с помощью разработанных комплексов для развития координации.

Исследование проводилось на базе МБУДО «ДЮСШ «Олимпия» г. Снежинска в отделении фигурного катания на коньках. В исследовании приняли участие 15 фигуристов 8-летней группы начальной подготовки третьего года обучения.

С января по август 2018 г. где проводилась апробация комплексов специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей фигуристов. С сентября по декабрь 2018 г. проводилось определение и анализ достигнутых результатов развития координационных способностей исследуемых групп, выявление значимости изменений в физической подготовленности спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. На момент начала исследования были проведены тесты по определению уровня развития координационных способностей фигуристов. В исследовании были использованы следующие тесты: прыжки на скакалке на двух ногах (количество раз за 1 минуту), прыжки на скакалке на одной ноге (количество раз за 1 минуту), челночный бег (3 по 10 м, в секундах), проба Яроцкого, проба Ромберга, проба Бирюк. Средние показатели по группе представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние показатели развития координационных способностей фигуристов ДЮСШ «Олимпия» на начало исследования

Прыжки на скакалке на 2 ногах за 1 мин., кол-во раз	Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин., кол-во раз	Челночный бег 3x10м, с.	Проба Бирюк, с.	Проба Яроцкого, с.	Проба Ромберга, с.
92,2	73,33	9,88	7,37	9,45	10,27

В ходе исследования были разработаны комплексы для развития координационных способностей фигуристов с учетом специфики вида спорта, с использованием имитационных упражнений фигурного катания и тренажерных устройств степ-платформ, платформ Bosu, тренажера спиннер и гимнастической скакалки.

Блоки упражнений на развитие координации:

1 блок упражнений с использованием степ-платформы.

– Комплекс упражнений «Статика на степе»:

– Комплекс упражнений «Прыжки на степе» с прыжками и их вариации

2 блок упражнений на Bosu платформе

– Комплекс упражнений «Статика на Bosu»

– Комплекс динамических силовых упражнений «Сила на Bosu»

– Комплекс имитационных динамических упражнений «Прыжки на Bosu»

3 блок упражнений на тренажере «Спиннер»

– Комплекс на имитацию вращений «Вращение на спиннере»

– Комплекс на имитацию «Прыжки на спиннере»

- 4 блок упражнений на скакалке
 – Комплекс упражнений «Скакалка на месте»
 – Комплекс упражнений в движении «Скакалка по прямой» (30м)
- 5 блок Игры на развитие координации и ловкости, модернизированные в соответствии особенностям вида спорта
 – Игра «Море волнуется раз» с использованием статических поз, специфичных для фигурного катания.
 – Игра «Воробы-вороны» из усложненных стартовых положений, соответствующих позициям фигурного катания.
 – Игра «Выше ноги от земли», где «Домик» – это платформа Bosu, на которой можно находиться только на одной ноге.
 – Эстафеты на льду
 – Эстафеты в зале

Данные комплексы использовались в тренировочном процессе юных фигуристов на тренировках общей и специальной физической подготовке.

На момент окончания исследования были взяты повторные тесты. Результаты приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Средние показатели развития координационных способностей фигуристов ДЮСШ «Олимпия» на конец исследования

Прыжки на скакалке на 2 ногах за 1 мин., кол-во раз	Прыжки на скакалке на 1 ноге за 1 мин., кол-во раз	Челночный бег 3x10м, с.	Проба Би-рюк, с.	Проба Яроцкого, с.	Проба Ромберга, с.
130,067	109,6	8,34867	9,0	10,87	12,96

После проведенного исследования мы получили количественную оценку прироста результатов тестирования фигуристов. Количество прыжков на скакалке на двух ногах за 1 минуту в процентном соотношении повысился на 45 %. Процентный прирост количества прыжков на скакалке на одной ноге за 1 минуту составил 62%. Результаты теста «челночный бег» соответственно уменьшились в среднем на 19%.

Выводы. Данные полученные в результате использования средств математической статистики говорят о том, что использование разработанных комплексов упражнений развивает координационные способности фигуристов, повышает уровень их развития, что говорит об эффективности их применения.

Список литературы:

1. Виноградова, В. И. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках : монография / В. И. Виноградова – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.
2. Тузова, Е. Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов / Е. Н. Тузова. – М. : Человек, Sport, 2015. – 80 с.

Кормушина Е. А., Борисенкова Е. С.
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ПОНЯТИЕ КООРДИНАЦИИ И ЕЕ РОЛЬ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Аннотация. В данной статье автором рассматривается понятие координации, ее виды и определения с точки зрения таких ученых как В. И. Лях, Л. П. Матвеев, Л. А. Орбели. Также в работе приводится классификация координационных способностей: специальных, специфических и общих. Отмечается важная роль координационных навыков в танцевальном спорте и вместе с тем, невысокая степень научной разработанности данной темы именно в отношении данного вида спорта.

Ключевые слова: координация, координационные способности, танцевальный спорт, двигательные навыки.

Kormushina E. A., Borisenkova E. S.
Federal state budgetary educational institution
«Ural State University of Physical Culture», Chelyabinsk

COORDINATION CONCEPT AND ITS ROLE IN DANCE SPORTS

Annotation. In this article, the authors consider the concept of coordination, its types and definitions from the point of view of such scientists as V. I. Lyakh, L. P. Matveev, L. A. Orbeli. The work also considers various types of coordination abilities: special, specific and general. The important role of coordination skills in dance sports, and at the same time, a low degree of scientific elaboration of this topic in relation to this very sport is noted in the article.

Keywords: coordination, coordination abilities, dance sport, motor skills

Актуальность. На протяжении уже многих десятилетий большое внимание уделяется изучению функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека при физических нагрузках. Однако механизм физиологического обеспечения сложно координированных двигательных действий у спортсменов остается и сегодня достаточно востребованной темой по причине появления «новых» действий и изменения условий их выполнения.

Танцевальный спорт относится к тем видам деятельности, где важнейшую роль играют способности спортсменов образовывать ранее неизвестные, усложняющиеся формы движений, а также увеличивать амплитуду и сокращать время выполнения движений различными частями тела при наименьшей площади опоры. Поэтому практики и исследователи в области спортивных танцев однозначно относят балльные танцы к сложно координационным видам спорта. Таким образом, развитие координационных способностей у танцоров-спортсменов играет основополагающую роль для достижения положительного результата-грации и изящества исполнения хореографий.

Организации и методы исследования. Согласно выбранной тематике, обсуждение ее проблематики осуществлялось на кафедре теории и методики танцевальных видов спорта УралГУФК, а также на методических совещаниях тренерского состава Челябинской областной физкультурно-спортивной общественной организации детско-юношеской студии балльного танца «Танцевальный путь». Кроме того, проводился анализ и изучение научных и научно-периодических изданий, представленных в конце статьи.

Результаты исследования и их обсуждение. Прежде всего, рассмотрим понятие координации с точки зрения различных авторов. Само слово «координация» произошло из латинского языка и означает взаимопорядочение.

По мнению известного ученого В. И. Ляха, координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия [1; 2].

Другой ученый Матвеев Л. П. понимает под координацией способность перестраивать движения, при необходимости изменять параметры освоенного действия или переходить на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий [4].

Как отмечает в известном издании Л. А. Орбели, координация движения представляет собой согласование в работе отдельных мышц, которые входят в состав тела человека. Это согласование приводит к тому, что движения становятся пластичными, гладкими, экономными и размеренными [5].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что определенный уровень развития координационных способностей дает возможность в спортивных танцах совершать двигательные действия целесообразно, согласованно и организованно каждому из танцоров и в паре. Кроме того, как показал анализ литературных источников [1–5], координация – это способность перестраивать свои движения в соответствии с меняющимися внешними условиями, что также значимо для рассматриваемой деятельности.

Наиболее важная среди характерных черт турниров по танцевальному спорту – одновременное нахождение на паркете от 6 до 18 спортивных пар (в зависимости от этапа и ранга соревнования). В этой связи важно в тренировочном процессе пар всех уровней уделять достаточно внимания развитию и совершенствованию специфических координационных способностей.

Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить специальные, специфические и общие координационные способности [3]. Специальные являются однородными по психофизиологическим механизмам управления двигательными действиями. В связи с этим, специальные координационные способности проявляются в основном в нелокомоторных движениях тела в пространстве; в метательных двигательных действиях с упором на дальность и силу метания; в метательных движениях на меткость; в движениях прицеливания; в атакующих и защитных двигательных действиях единоборств; в нападающих и защитных действиях спортивных игр.

К наиболее важным из специфических, или частных, координационных способностей, в том числе и в танцевальном спорте, относят: способность к ориентированию в пространстве, равновесие, ритм, способности к восприятию, дифференцированию, временных и силовых параметров движений, способности к реагированию, быстроту переключения двигательной деятельности, способности к согласованию движений, произвольное мышечное напряжение и статокINETическую устойчивость.

Уровень развития специфической координации целесообразно повышать за счет определенных упражнений и использования дополнительного инвентаря. Так, например, способность к скорости реакции, перестройке движений возможно улучшать за счет изменения параметров танцевальной площадки фишками, придания ей нестандартных форм. Кроме того, допустимо использование статических и динамических препятствий (фишки, обручи, световой лазер, танцоры). Работа с утяжелителями, в конечном итоге, позволяет более качественно дифференцировать силовые параметры движений спортсменам. Использование упражнений на вращение обеспечивает тренированность равновесия и ориентирования в пространстве. Следует отметить, что это лишь часть приемов. Более подробно следует их описывать применительно к каждому этапу спортивной подготовки.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод о том, что, исходя из особенностей спортивных танцев, как вида спорта, и требований, предъявляемых к танцорам-спортсменам, наиболее значимым для них является именно развитие специфических координационных способностей. Кроме того, отсутствие достаточного количества работ научного и научно-методического характера, затрагивающих координацию непосредственно в спортивных танцах, – позволяет нам и далее детально рассматривать выбранную тему.

Список литературы:

1. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
2. Лях, В. И. О классификации координационных способностей / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7 – С. 28-30.
3. Лях, В. И. Совершенствование специфических координационных способностей / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2001. – № 2. – С. 7-14.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.
5. Орбели, Л. А. Избранные труды: в 5 т. / Л. А. Орбели. – Т. 4. Вопросы общей физиологии и патофизиологии. – М.; Л.: Наука, 1966. – 299 с.

Красильников В. Н., Мехдиева К. Р., Захарова А. В.
 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
 высшего образования «Уральский федеральный университет им. первого Президента
 России Б. Н. Ельцина», г. Екатеринбург

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ СВЕТОВОГО ТРЕНАЖЕРА «FITLIGHT»

Аннотация. В статье описаны разработанные методики тестирования и оценки специальных координационных способностей у футболистов с применением светового тренажера FitLight Trainer – отдельно для полевых игроков и вратарей. Тестирование прошли девятнадцать футболистов мини футбольного клуба «ВИЗ-Синара» 2004 года рождения. Как тест для вратарей, так и для полевых игроков сделали на «отлично» – 21%, «хорошо» – 58%, «плохо» – 21% испытуемых. Вратари имели преимущество в тесте FitLight (для вратарей) из-за схожести движений, выполняемых во время теста, с действиями в воротах, также вратари имели некоторые антропометрические преимущества (рост и размах рук).

Ключевые слова: специальные координационные способности, футболисты, мини-футбол, световой тренажер.

Krasilnikov V. N., Mekhdiyeva K. R., Zakharova A. V.
 Federal state autonomous
 educational institution of the higher education
 «Ural Federal University named after the first President of Russia
 B. N. Yeltsin», Yekaterinburg

EVALUATION OF THE SPECIAL COORDINATION THE ABILITIES OF THE PLAYERS WITH THE USE OF A LIGHT SIMULATOR «FITLIGHT»

Abstract. Paper describes originally developed methods of testing and evaluation of specific coordination abilities of football players with the use of FitLight Trainer light simulator – separately for field players and goalkeepers. Nineteen football players of the futsal club «VIZ-Sinara», born in 2004 were tested. Results of overall subjects in both tests (for goalkeepers and field players) were «excellent» in 21%, «good» in 58%, «bad» in 21%. Goalkeepers had an advantage in the FitLight test for goalkeepers due to the similarity of movements performed during the test, with actions at the goal; also goalkeepers had some anthropometric benefits (height and arm span).

Keywords: special coordination abilities, football players, futsal, light trainer.

Актуальность проблемы. Футбол является сложнокоординационным видом спорта. В связи с этим от спортсмена требуется высокий уровень развития скорости, точности и разносторонней координации движений во времени и пространстве [4].

Темп игры увеличился, игроки стали мощнее, игра становится более контактной, скорость полета мяча при передачах и ударах увеличилась. Все это требует от футболиста незаурядного уровня развития специальных координационных способностей [2].

По данным зарубежных и отечественных источников, существует большое количество способов развития специальных координационных способностей у спортсменов, в частности у футболистов. Тем не менее, на сегодняшний день нет оптимальной методики их тестирования и оценки. Данный вопрос остается еще недостаточно изученным.

Цель – разработать эффективную методику тестирования и оценки специальных координационных способностей футболистов с помощью светового тренажера FitLight Trainer.

Организация и методы исследования. Группу исследования составили 19 футболистов клуба «ВИЗ-Синара» (г. Екатеринбург) 2004 года рождения (вес 59 ± 11 кг; рост – $171,7 \pm 6,8$ см; ИМТ – $20,2 \pm 1,2$).

Спортсмены и их родители были проинформированы о целях, задачах и методах исследования перед тем, как у них было получено письменное информированное согласие на участие в исследовании и публикации полученных данных. Работа была проведе-

на в соответствии с принципами Хельсинской Декларации Всемирной Организации Здравоохранения.

Обследование проводилось в лаборатории «Технологии восстановления и отбора в спорте» ЦКП УрФУ в ноябре 2018 года.

Для определения специальных координационных способностей были разработаны два теста с использованием светового тренажера FitLight Trainer (FITLIGHT, Канада). FitLight Trainer представляет собой беспроводной тренажер, состоящий из 24 светящихся датчиков и контроллера. Датчики выполняют роль целей-мишеней для спортсмена, который должен активировать их в соответствии с заданным режимом тренировки или тестирования. Датчики могут быть активированы касанием или простым проведением руки напротив датчика на заданном в настройках расстоянии.

Статистический анализ данных проводился с использованием пакета программ «Excel» (Microsoft Office 2007).

Разработка оценочного тестирования специальных координационных способностей.

1 Тест 1 для вратарей. В площади мини футбольных ворот 2x3 метра было установлено 12 световых датчиков, распределенных по 3 на каждый угловой сегмент, как показано на рисунке 1. В течение 30 секунд датчики загорались в произвольном порядке. Время между загоранием датчика и его автоматическим выключением – 2 секунды. Задача тестируемого: за 30 секунд погасить максимальное количество световых датчиков руками или ногами по выбору испытуемого.



Рисунок 1 – Расположение световых датчиков в тесте для вратарей

2 Для полевых игроков. В углу располагаются 8 датчиков, как показано на рисунке 2.

Расстояние от пола до верхних датчиков составляет 1 м, между датчиками – от 0,9 до 1,2 м. Датчики можно гасить только при помощи ног: верхние – коленями (поднимая бедро), нижние – стопами («шекой», имитируя прием паса).

Как первое, так и второе тестирование спортсмены проходили по 3 раза.

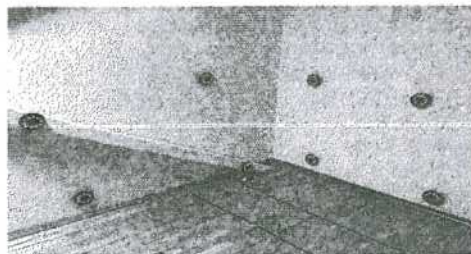


Рисунок 2 – Расположение световых датчиков в тесте для полевых игроков

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 представлены результаты двух координационных тестов на световом тренажере FitLight.

Таблица 1 – Результаты тестирования координационных способностей футболистов с применением светового тренажера FitLight

	Тест 1		Тест 2	
	Реакция, мс	Время, с	Реакция, мс	Время, с
Среднее	829,53	50,88	1028,37	56,42
Откл	93,48	2,34	91,02	3,82
Мах значение	965	55,31	1184	63,28
Мин значение	589	45,37	846	49,93

Индивидуальные результаты оценивались по следующему принципу:

Ср. знач – $\frac{1}{4}$ Станд. откл. = все, что хуже полученного результата – это «плохо».

Ср. знач + $\frac{1}{4}$ Станд. откл. = все, что больше полученного результата – это «отлично».

Тест 1 для вратарей выполнили на «отлично» 4 человека; 4 человека выполнили тест «плохо»; остальные выполнили тест на оценку «хорошо». Среди отличников выраз оказались 2 вратаря, что говорит о целесообразности проведения подобного теста для определения специальных координационных способностей у вратарей.

Тест для полевых игроков выполнили на «отлично» 4 человека; 4 человека выполнили тест «плохо»; остальные выполнили тест на оценку «хорошо».

Выводы. Были разработаны методики тестирования специальных координационных способностей футболистов (отдельно для полевых игроков и вратарей) с применением светового тренажера FitLight.

Тест FitLight для вратарей сделали на «отлично» – 21%, «хорошо» – 58%, «плохо» – 21%. Тест FitLight для полевых игроков сделали на «отлично» – 21%, «хорошо» – 58%, «плохо» – 21%.

Вратари имели преимущество в тесте FitLight, выполняемом руками и ногами, благодаря более развитые специальные координационные способностям и антропометрическому преимуществу (высокий рост, размах рук).

Список литературы:

1. Борисова, А. В. Морфофункциональные критерии отбора юных футболистов : автореф. дис. ... канд. мед. наук / А. В. Борисова. – СПб. : ПСПбГМУ, 2016. – 26 с.
2. Дулибский, А. В. Повышение эффективности спортивного отбора в футболе / А. В. Дулибский // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 8. – С. 29-33.
3. Иорданская, Ф. А. Функциональная подготовленность спортсменов игровых видов спорта с учетом их игрового амплуа : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Ф. А. Иорданская // Медико-биологические проблемы спорта. – 2015. – № 9. – С. 34-43.
4. Кречетова, Е. В. Методологический аспект определения одаренности в связи с отбором для занятий футболом / Е. В. Кречетова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 12. – С. 78-83.
5. Писаренкова, Е. П. Развитие специфических координационных способностей у школьников 7-15 лет разных типов конституции : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. П. Писаренкова – Тула : Тул. гос. ун-т., 2010. – 20 с.

Курочкин, С. Д., Иваненко, О. А.

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ, С ПРИМЕНЕНИЕМ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация: в статье рассматриваются возможности применения фитнес технологий в физической подготовке юношей 15-16 лет, так как в современном спорте значительно увеличился объем двигательной активности, которая проявляется в постоянно возникающих неожиданных

ситуациях, требующих проявления быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности и применение таких программ как функциональная тренировка, TRX, кроссфит и различные виде фитнеса могут способствовать повышению эффективности методов физической подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовка, спортсмены, юноши, фитнес-технологии.

Kurochkin, S. D., Ivanenko, O. A.
Federal state budgetary educational institution
«Ural State University of Physical Culture», Chelyabinsk

PHYSICAL TRAINING OF YOUNG MEN OF 15-16 YEARS, WITH APPLICATION OF FITNESS-TEHNOLOGY

Summary: in article the possibilities of application are considered the fitness of technologies in physical training of young men of 15-16 years as in modern sport the volume of the physical activity which is shown in constantly arising unexpected situations demanding manifestations of speed of reaction, ability to concentration and switching of attention, space-time accuracy and application of such programs as the functional training, TRX considerably increased krossfit and various the type of fitness can promote increase in efficiency of techniques of physical training.

Keywords: physical training, athletes, young men, fitness-technologies.

Актуальность. Одной из тенденций развития фитнеса является применение его технологий в системе подготовки спортсменов. Решение задач с помощью фитнеса обладает необходимыми технологическими, методическими и другими ресурсами. О. А. Иваненко считает, что среди различных фитнес-программ особой востребованностью пользуются те, которые включают элементы упражнений различных видов спорта [1]. Среди этих программ следует отметить кроссфит, метод Табата и другие.

Как считает Сайкина Е. Г. фитнес-технологии – совокупность научных способов, приемов, шагов, сформированных в определенном алгоритм действий, реализуемый определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающих достижения результата на основе организационных форм занятий фитнеса, современного оборудования и инвентаря.

Фитнес-технологии применяются в различных видах спорта, игровые виды спорта, единоборства и другие.

Существует мнение, что применение новых методик в тренировочном процессе, повышает интерес к занятиям.

Функциональный тренинг – это этап фитнеса, предлагающий широкие возможности для тренировок людям любого уровня подготовки, возраста, физиологических особенностей и самых разнообразных потребностей относительно своей физической формы.

TRX – это подвесные петли, вид спортивного оборудования для занятий с весом собственного тела. Он представляет собой две стропы, которые объединены между собой и закреплены на определенной высоте.

Кроссфит – это система общей физической подготовки, направленной на достижение отличной физической формы, включает в себя фитнес в самом широком понимании, основной задачей является развитие выносливости, силы, гибкости, координации, ловкость, баланса и точности движений. Уникальность кроссфита заключается и в том, что используются одновременно гимнастические и силовые элементы, чередующиеся базовые движения из различных видов спорта: тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, гребля, легкая атлетика и др., выполняемых с высокой интенсивностью. Благодаря специфике подбора средств, в частности, с использованием интервальных методов тренировки позволяют провести интенсивные занятия, позволяющие получать эффективные результаты, а именно изменения весовых показателей в сторону уменьшения, улучшение координационных навыков, для дальнейших квалифицированных занятий различными видами спорта на любом уровне [2].

В современном спорте значительно увеличился объем двигательной активности, которая проявляется в постоянно возникающих неожиданных ситуациях, требующих проявления быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания,

пространственно-временной точности. Все эти характеристики специалисты связывают с проявлением координационных способностей, которые являются одним из ведущих для футболистов [3].

Цель: оценить эффективность методики физической подготовки юношей 15-16 лет, с применением фитнес-технологий.

Организация и методика работы. Использование упражнений из фитнеса в тренировках позволяет повысить интенсивность занятий, тем самым возрастает физическая подготовленность у юношей 15-16 лет. Исследования проводились на базе автономная некоммерческая организация СК «Патриот» города Челябинска. Были сформированы контрольная группа и экспериментальная группа из 12 юношей 15-16 лет (1 спортивный разряд – этап совершенствования спортивного мастерства). Тренировки проводились три раза в неделю, одно занятие с применением средств кроссфита у экспериментальной группы, у контрольной группы проводились три традиционных занятия в неделю. Тестирование проводилось по тестам из федерального стандарта спортивной подготовки по футболу (быстрота: в беге на 30 м с высокого старта, скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места, сила: бросок набивного мяча весом 1 кг) и два упражнения: на выносливость (бег 1000 м.), на силовую выносливость мышц рук (количество отжиманий за 60 с.)

Результаты исследования. В начале исследования юноши показали уровень физической подготовленности, не соответствующий стандарту по физической подготовке для этапа спортивного совершенствования. На начало эксперимента юноши КГ и ЭГ показали статистически незначимые результаты по всем тестам ($> 0,05$). На конец эксперимента – получили повышение показателей. В качестве контрольных тестов были взяты нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки по футболу. Результаты формирующего эксперимента исследования до начала эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты, показанные юношами 15-16 лет на начало формирующего эксперимента

Тесты (ед. изм.)	КГ $X \pm m$	ЭГ $X \pm m$	P_0
Бег на 30 м с высокого старта (сек.)	$4,82 \pm 0,03$	$4,6 \pm 0,04$	$<0,05$
Прыжок в длину с места (м)	$2,07 \pm 0,02$	$2,21 \pm 0,03$	$<0,05$
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	$7,5 \pm 0,3$	$8,9 \pm 0,25$	$<0,05$
Бег 1000 м (мин)	$4,2 \pm 0,03$	$4,01 \pm 0,08$	$<0,05$
Отжимания за 60 с (кол-во раз)	$22,75 \pm 1,06$	$30,75 \pm 2,1$	$<0,05$
Примечания: КГ – контрольная группа ЭГ – экспериментальная группа Р ₀ – уровень значимости X – среднее арифметическое значение m – стандартная ошибка среднего арифметического			

Из результатов физической подготовленности видно, что изменения появились в тесте на быстроту (бег на 30 м с высокого старта), скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места), сила (бросок набивного мяча), выносливость (бег 1000м), силовая выносливость (отжимания за 60 с)

Таблица 2 – Результаты, показанные юношами 15-16 лет после формирующего эксперимента

Тесты (ед. изм.)	КГ $X \pm m$	ЭГ $X \pm m$	P_0
Бег на 30 м с высокого старта (сек.)	$4,73 \pm 0,05$	$4,35 \pm 0,22$	$<0,05$
Прыжок в длину с места (м)	$2,06 \pm 0,08$	$2,33 \pm 0,1$	$<0,05$
Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	$6,62 \pm 0,45$	$8,64 \pm 0,417$	$<0,05$

Бег 1000 м (мин)	3,88±0,11	3,33±0,08	<0,05
Отжимания за 60 с (кол-во раз)	29±2,9	41,08±4,36	<0,05
Примечания те же, что и в таблице 1			

Выводы. Исследования показывают, что использование фитнес технологий (кроссфита, функционального тренинга, TRX и МФР и др.) позволяют повысить эффективность занятий, тем самым повысить уровень физической подготовленности. Таким образом, на основе динамики показателей физической подготовленности юношей 15-16 лет, можно сделать вывод об эффективности применения фитнес-технологий в физической подготовке.

Список литературы:

1. Иваненко, О. А. Фитнес технологии : учеб. пособие / О. А. Иваненко, Т. М. Мелихова. – Челябинск : УралГУФК, 2007. – 57 с.
2. Кроссфит [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://fitimage.ru/extra/articles/105-fat-burner-fitness-forte.html>
3. Лях, В. И. Развитие и тренировка координационных способностей юных футболистов 11-19 лет / В. И. Лях, З. Витковски // Физиология человека. – 2010. – Т. 36. – №1. – С.74-82.

Малий А. А., Новичкова Н. Г.
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ 12-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ В СЕКЦИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Аннотация. В статье рассматривается эффективность использования разработанной методики, направленной на совершенствование тренировочного процесса юношей 12-13 лет во время секционных занятий по волейболу, с использованием специальных тренажерных устройств.

Ключевые слова: тренировочный процесс, техническая подготовка, специальные тренажерные устройства.

Maliy A. A., Novichkova N. G.
Federal state budgetary educational institution
«Ural State University of Physical Culture», Chelyabinsk

TECHNICAL PREPARATION FOR YOUNG CHILDREN 12- 13 YEARS USING VOLLEYBOL IN GENERAL SCHOOLS SECTIONS

Annotation. The article discusses the effectiveness of the use of the developed methodology, aimed at improving the training process of 12-13 years old men during sectional volleyball classes, using special training devices.

Keywords: training process, technical training, special training devices.

Актуальность проблемы. Современные дети и подростки страдают от гиподинамии, вследствие чего происходят отклонения в состоянии здоровья. В настоящее время одной из главных задач общества является решение этой проблемы, путем привлечения детей к систематическим занятиям массовыми видами спорта. Одним из таких видов спорта является волейбол. Техническая подготовка составляет основу движений в этой игре, что необходимо нынешним детям, с малоподвижным образом жизни.

Волейбол – это вид спорта, способствующий разностороннему физическому развитию человека. Игра характеризуется богатым и разнообразным двигательным содержанием.

Широкий диапазон физиологического воздействия игры в волейбол на организмы занимающихся в сочетании с несложными правилами и посильными игровыми приемами позволяют заниматься этой доступной игрой, начиная уже с 12 лет.

Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением играющих, вызывает активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем [1, с. 172].

Существенные изменения происходят в организме детей при систематических занятиях волейболом. Мышцы становятся более эластичными, увеличивается подвижность суставов, костная система укрепляется, развивается координация движений, сила, быстрота, ловкость. Дети, занимающиеся волейболом лучше ориентируются в пространстве, у них более развито периферическое и глубинное зрение из-за постоянных упражнений с мячом. Необходимость многократного выполнения приемов, доведения их до автоматизма требует от волейболиста проявления выносливости, то есть умения противостоять утомлению [2, с. 64].

В процессе игровой деятельности у занимающихся возникают положительные эмоции: интерес к игре, жизнерадостность, бодрость, инициативность, желание победить.

В целом занятия волейболом способствуют развитию двигательных навыков и физических качеств, которые необходимы для дальнейшей трудовой, бытовой и спортивной деятельности [3, с. 173].

Организация и методы исследования. Цель данной работы было разработать и экспериментально обосновать методику обучения юношей 12-13 лет техническим приемам игры в волейбол с использованием тренажерных устройств. Исследование проводилась на базе МОУ «СОШ № 2» Копейского городского округа. В эксперименте принимали участие две группы юношей 12-13 летнего возраста, которые составили контрольную и экспериментальную группу, по 12 человек в каждой. Тренировочные занятия в контрольной и экспериментальной группе проводились 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия составляла 120 минут. Для работы с занимающимися экспериментальной группы использовались специальные тренажерные устройства: подвешенные мячи, «Ласты», пружинный держатель, мячи на амортизаторах. Тренировки в экспериментальной группе организовывались в следующей последовательности: общеразвивающие упражнения, подводящие упражнения, упражнения направленные на совершенствования технической подготовки занимающихся. В заключительной части использовались подвижные игры на основе волейбола и сама игра в волейбол. Разница тренировочного процесса в двух группах заключалась во внедрении специальных тренажерных устройств в основной части занятия в экспериментальной группе.

Выявление уровня развития технической подготовки осуществлялось при помощи сопоставления достигнутых учащимися результатов в процессе контрольных упражнений (тесты) экспертной группой.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследования результаты показали, что уровень технической подготовки в обеих группах находился приблизительно на одном уровне. После проведения экспериментальной работы показатели улучшились в опытных группах, но в экспериментальной группе, куда была внедрена и апробирована методика, направленная на техническую подготовку волейболистов, показатели стали выше.

Результаты контрольной группы (среднее значение): количество верхних передач 16,5; нижних передач 18; нападающий удар 3,8; блокирований 3,8; подач 6,5.

Результаты экспериментальной группы (среднее значение): количество верхних передач 16,2; нижних передач 17,4; нападающий удар 4,1; блокирований 4,08; подач 6,8.

Результаты контрольной группы по окончании эксперимента (среднее значение): количество верхних передач 18,5; нижних передач 20; нападающий удар 4,9; блокирований 5,3; подач 8,3.

Результаты экспериментальной группы (среднее значение): количество верхних передач 20,9; нижних передач 12,5; нападающий удар 5,8; блокирований 7; подач 9,5.

Для сравнения результатов контрольной группы и экспериментальной мы использовали метод математической статистики, t-критерий Стьюдента. Результаты представлены в таблице 1 и рисунке 1.

Как видно из таблицы 1 и рисунка 1, до начала эксперимента, группы не имели статистически значимых различий. После эксперимента анализ данных показал, что результаты улучшились у обеих групп, но в экспериментальной группе прирост показателей оказался больше.

Вывод. Полученные в ходе эксперимента данные свидетельствуют о положительном воздействии разработанной методики с использованием специальных тренажерных устройств на техническую подготовку юношей 12- 13 лет, что указывает на эффективность и целесообразность ее применения. Результаты по итогам эксперимента имели статистически значимые различия. Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза исследования подтверждена экспериментально.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей технической подготовленности юношей 12-13 лет в процессе эксперимента

Контрольные испытания		Контрольная группа ($X \pm m$)	Экспериментальная группа ($X \pm m$)	t-кр.	P
Верхняя передача мяча	До	16,5±2,3	16,2±2,0	0,2	> 0,05
	После	18,5±1,5	20,9±1,4	4,0	< 0,05
Нижняя передача мяча	До	18,0±2,1	17,5±2,0	0,7	> 0,05
	После	20,0±2,0	22,5±1,8	3,1	< 0,05
Прямая боковая подача	До	6,5±1,3	6,7±1,1	0,5	> 0,05
	После	8,3±1,3	9,5±0,5	2,9	< 0,05
Блокирование	До	3,8±0,9	4,08±0,9	0,7	> 0,05
	После	5,3±1,4	7,0±1,04	3,2	< 0,05
Нападающий удар	До	3,8±0,9	4,1±0,7	0,9	> 0,05
	После	4,9±0,9	5,8±0,4	2,8	< 0,05

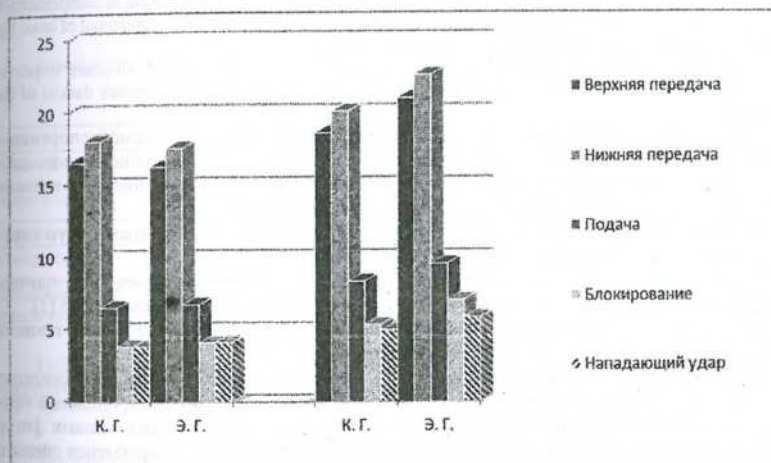


Рисунок 1 – Результаты технической подготовленности Занимающихся до и после эксперимента

Список литературы:

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе : прак. советы преподавателям / С. Г. Арзуманов. – Р/на Дону : Феникс, 2009. – 443 с.

2. Беляев, А. В. Волейбол : теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булькина. – М. : ГВТ Дивизион, 2011. – 176 с.

3. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов : монография / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2007. – 329 с.

Малькова П. Я., Кравец-Абдуллина А. В.

Башкирский институт физической культуры (филиал) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Уфа

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БАЗОВЫХ ФИГУР ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЫ У ТАНЦОРОВ 15-16 ЛЕТ

Аннотация. В научной работе представлены результаты анкетного опроса по вопросам определения наиболее технически сложных танцев европейской программы у танцоров 15-16 лет; результаты педагогического наблюдения для выявления базовых фигур данных танцев, влияющих на оценку выступления в соревнованиях у танцоров этого возраста. Определены компоненты и направленность методики совершенствования техники базовых фигур европейской программы у танцоров 15-16 лет.

Ключевые слова: базовые фигуры Европейской программы танцоров, танцоры 15-16 лет, совершенствование техники, методика совершенствования техники, наиболее сложные танцы Европейской программы.

Malkova P. Ya., Kravets-Abdullina A. V.

Bashkir institute of physical culture (branch) Federal state budgetary educational institutions of higher education «Ural State University of physical culture», Ufa

METHOD OF IMPROVEMENT OF THE EQUIPMENT OF BASIC FIGURES OF THE EUROPEAN PROGRAM AT DANCERS OF 15-16 YEARS

Abstract. In scientific work results of questionnaire concerning definition of the most technically complex dances of the European program at dancers of 15-16 years are presented; results of pedagogical observation for identification of basic figures of these dances influencing performance assessment in competitions at dancers of this age. Components and orientation of a technique of improvement of the equipment of basic figures of the European program at dancers of 15-16 years are defined.

Keywords: basic figures of the European program of dancers, dancers of 15-16 years, improvement of the equipment, technique of improvement of the equipment, the most complex dances of the European program.

Актуальность проблемы. В настоящее время важнейшей проблемой спортивно-бальных танцев является поиск оптимальных средств и методов повышения технического мастерства занимающихся. Повысить мастерство спортсменов можно двумя путями: индивидуализируя работу с ними и совершенствуя сами занятия [2].

По мнению ряда авторов, уровень владения техникой обязательных фигур европейской программы танцоров в возрасте 15-16 лет не высокий [3].

В то же время, анализ научно-методической литературы показал, что научно-методическое обеспечение технической подготовки танцоров раскрыто недостаточно [1].

Цель работы – обосновать и разработать методику совершенствования техники базовых фигур европейской программы у танцоров 15-16 лет.

Организация и методы исследования. В течение 2018 года нами были проведены анкетирование для определения наиболее технически сложных танцев европейской программы у танцоров 15-16 лет; педагогическое наблюдение для выявления базовых фигур данных танцев, влияющих на оценку выступления в соревнованиях у спортсменов данного возраста; анализ научно-методической литературы для обоснования применения эффективных средств и методов совершенствования техники.

Результаты и их обсуждение. В ходе анкетного опроса десяти экспертов было определено, что наиболее технически сложными танцами Европейской программы для танцоров 15-16 лет являются медленный фокстрот – (4,1±0,3) баллов, быстрый фокстрот

– (3,3±0,5) баллов и танго (2,5±0,4) баллов. К менее сложным танцам эксперты отнесли медленный и венский вальс – соответственно (1,1±0,6) и (0,7±0,3) баллов. Следовательно, для повышения эффективности технической подготовки танцоров 15-16 лет рекомендуется в большей степени совершенствовать базовые элементы таких танцев как танго, медленный фокстрот и быстрый фокстрот.

Для определения базовых фигур выше указанных танцев, влияющих на оценку выступления в соревнованиях у танцоров 15-16 лет, проводилось педагогическое наблюдение. Экспертами были просмотрены пять российских соревнований категории А и МС 16 танцевальных пар в категории Юниоры-2 в европейской программе в трех танцах: «танго», «медленном фокстроте» и «быстром фокстроте». Результаты педагогического наблюдения представлены в таблицах 1, 2 и 3.

Таблица 1 – Показатели сбавок за технику исполнения фигур в танце «Танго» у танцоров 15-16 лет

Базовые фигуры	Сбавки за исполнение, (M±m)				
	Мелкие	Средние	Большие	Общая сбавка за фигуру	Оценка за исполнение
Фоллзвэй променад	0,4±0,1	0,7±0,2	0,5±0,1	1,6±0,2	3,4±0,3
Правый твист поворот	0,3±0,05	0,6±0,1	0,6±0,1	1,5±0,1	3,5±0,1
Наружный свивл	0,2±0,1	0,1±0,2	0,1±0,2	0,4±0,2	4,6±0,2
Браш-тэп	0,2±0,05	0,2±0,2	0,1±0,05	0,5±0,2	4,5±0,2
Закрытый променад	0,3±0,1	0,8±0,15	–	1,1±0,1	3,9±0,1

Примечание: М – средний арифметический показатель, m – ошибка среднего арифметического показателя

Таблица 2 – Показатели сбавок за технику исполнения фигур в танце «Медленный фокстрот» у танцоров 15-16 лет

Базовые фигуры	Сбавки за исполнение, (M±m)				
	Мелкие	Средние	Большие	Общая сбавка за фигуру	Оценка за исполнение
Перо шаг	0,1±0,1	0,2±0,2	0,1±0,1	0,4±0,2	4,6±0,3
Тройной шаг	0,1±0,05	0,1±0,1	–	0,2±0,1	4,8±0,1
Левая волна	0,5±0,1	0,6±0,2	0,5±0,2	1,6±0,2	3,4±0,2
Правый телемарк	0,4±0,05	0,6±0,2	0,7±0,05	1,7±0,2	3,3±0,2
Ховер перо	0,3±0,1	0,3±0,15	0,6±0,1	1,2±0,1	3,8±0,1

Примечание: М – средний арифметический показатель, m – ошибка среднего арифметического показателя

Таблица 3 – Показатели сбавок за технику исполнения фигур в танце «Быстрый фокстрот» у танцоров 15-16 лет, (M±m)

Базовые фигуры	Сбавки за исполнение, (M±m)				
	мелкие	средние	большие	общая сбавка за фигуру	оценка за исполнение
Кросс шассе	0,4±0,1	0,8±0,2	0,5±0,1	1,7±0,2	3,3±0,3
Левый пивот	0,2±0,05	0,4±0,1	0,4±0,1	1,0±0,1	4,0±0,1

Правый спин-поворот	0,2±0,1	0,1±0,2	–	0,3±0,2	4,7±0,2
Быстрый открытый левый поворот	0,4±0,05	0,4±0,2	0,6±0,05	1,4±0,2	3,6±0,2
Четыре быстрых бегущих	0,3±0,1	0,1±0,15	–	0,4±0,1	4,6±0,1
Примечание: М – средний арифметический показатель, m – ошибка среднего арифметического показателя					

В ходе педагогического наблюдения было выявлено, что в танце «Танго» фигурами, которые влияют на окончательную оценку в соревнованиях, являются: «фолдзвэй променад» (3,4±0,3) и «правый твист поворот» (3,5±0,1), так как данные фигуры были оценены на меньший балл в связи с большим количеством ошибок – (1,6±0,2) и (1,5±0,1) баллов соответственно. Меньше влияют на оценку в данном танце такие фигуры, как «закрытый променад» (3,9±0,1), практически не влияют в связи с их хорошим исполнением, – «наружный свивл» (4,6±0,2), «браш-тэп» (4,5±0,2).

В танце «Медленный фокстрот», как видно из таблицы 2, фигурами, которые влияют на оценку выступления в соревнованиях, являются: «левая волна» (3,4±0,2) «правый телемарк» (3,3±0,2), сбавки за их выполнение составляет – (1,6±0,2) и (1,7±0,2) баллов соответственно. Меньше на оценку в данном танце влияет «ховер перо» (3,8±0,1) и практически не влияют – «перо шаг» (4,6±0,3), «тройной шаг» (4,8±0,1).

Как видно из таблицы 3, в танце «Быстрый фокстрот» фигурами, влияющими на оценку в соревнованиях, являются: «кросс пассае» (3,3±0,3), «быстрый открытый левый поворот» (3,6±0,2), сбавки за выполнение которых составляет (1,7±0,2) и (1,4±0,2) баллов соответственно. Меньше влияет «левый пивот» (4,0±0,1), практически не влияют «правый спин-поворот» (4,7±0,2), «четыре быстрых бегущих» (4,6±0,1).

Кроме того было определено, что эффективными средствами, направленными на совершенствование техники базовых фигур Европейской программы являются: специальные подготовительные и соревновательные упражнения [3]. Для совершенствования техники базовых фигур в спортивно-бальных танцах эффективнее всего в данном возрасте применять метод целостно-конструктивного упражнения с изменением темпа музыкального сопровождения [2].

Выводы. Для повышения эффективности процесса технической подготовки у танцоров 15-16 лет, выступающих в Европейской программе, следует большее внимание уделять совершенствованию базовых фигур наиболее сложных танцев для спортсменов данного возраста, влияющих на соревновательную оценку, а именно, в танце «Танго» – «фолдзвэй променад» и «правый твист поворот», в танце «Медленный фокстрот» – «левая волна» и «правый телемарк», в танце «Быстрый фокстрот» – «кросс пассае» и «быстрый открытый левый поворот». Для их совершенствования следует применять специально-подготовительные и соревновательные упражнения, выполняемых методом целостно-конструктивного упражнения с замедлением и ускорением темпа музыкального сопровождения.

Список литературы:

1. Базанова, Г. Н. Европейская программа в спортивно-бальных танцах : учебник / Г. Н. Базанова. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 179 с.
2. Галейко, А. Р. Техника в европейской и латиноамериканской программах : учебное пособие / А. Р. Галейко. – Киев : Здоров'я, 2005. – 45 с.
3. Терехова, М. А. Техника исполнения в европейских танцах : учебник / М. А. Терехова. – М. : Экста, 2000. – 123 с.

Матвеев, М. Г., Афанасьев, А. А.
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ОПТИМИЗАЦИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация. Статья направлена на исследование средств для развития скоростно-силовых способностей у юных боксёров в подготовительном периоде. Данная тематика имеет актуальный характер, так как развитие таких способностей является одним из самых важных аспектов в физической подготовке боксёра и в дальнейшем способствует для достижения лучшего результата в соревновательной деятельности. Нами был предложен комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Эффективность этого комплекса определялась в три временных этапа. В исследовании были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. В течение четырёх недель контрольная группа тренировалась по стандартной методике, а к экспериментальной группе был применён комплекс скоростно-силовых упражнений. По итогам исследования было выявлено, что результат экспериментальной группы превышал результат контрольной на 8-10 %, что доказывает эффективность данных упражнений.

Ключевые слова: подготовительный период, скоростно-силовая подготовка, боксеры, спортсмены, средства, методы.

Matveev, M. G., Afanasyev, A. A.
Federal state budgetary educational institution
«Ural State University of Physical Culture», Chelyabinsk

OPTIMIZATION OF MEANS AND METHODS OF SPEED- STRENGTH TRAINING YOUNG BOXERS IN THE PREPARATORY PERIOD

Abstract: the Article is aimed at the study of means for the development of speed-power abilities in young boxers in the preparatory period. This topic is relevant, as the development of such abilities is one of the most important aspects in the physical training of the boxer and further contributes to achieve the best result in competitive activity. We have proposed a set of exercises for the development of speed-strength abilities. The effectiveness of this complex was determined in three time stages. Two groups were formed in the study: control and experimental. Within four weeks, the control group trained according to the standard technique, and a set of speed-strength exercises was applied to the experimental group. According to the results of the study it was found that the result of the experimental group exceeded the control result by 8-10%, which proves the effectiveness of these exercises.

Key words: preparatory period, speed-power preparation, boxers, sportsmen, means, methods.

Актуальность. Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, в которых вместе с силой необходима достаточно высокая скорость движений. Развитие скоростно-силовых способностей является неотъемлемой частью физической подготовки боксера. Недостаточное их развитие существенно увеличивает время формирования у боксера специальных навыков при овладении техникой бокса и снижает эффективность их использования в условиях соревновательного поединка. Боксер с не достаточно развитыми скоростно-силовыми способностями при дефиците времени в бою будет с опозданием выполнять атакующие и защитные приемы, терять при этом необходимую мощность и интенсивность действий, что неизбежно скажется на результативности поединка [5]. Развитие скоростно-силовых способностей юных боксеров является одним из ключевых факторов в повышении уровня их подготовленности, а значит и в росте результатов и спортивного мастерства спортсменов. В тренировочном процессе наблюдается явное противоречие между высокими требованиями к специальной подготовленности юных боксеров для участия в соревнованиях и не достаточной осведомлённостью данной темы в научной специализированной литературе. При поиске путей для повышения эффективности спортивной тренировки, а также более доступных средств физической подготовки юных боксеров в подготовительном периоде представляется на сегодняшней день актуальной проблемой. Возникает необходимость поиска наиболее подходящих и

оптимальных средств и методов повышения уровня скоростно-силовых способностей юношей, которые создают благоприятные предпосылки для повышения соревновательной эффективности [1].

Целью работы является повышение уровня скоростно-силовых способностей юных боксёров в подготовительном периоде.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в три этапа: во время первого этапа (декабрь 2018) было определено направление научного поиска, определена тема исследования, актуальность, в результате анализа литературных источников по направлениям: педагогика, психология, теория спорта и физической культуры определена степень разработанности данного исследования. Во время второго этапа (январь-март 2019), проводилась экспериментальная часть работы, формирующий эксперимент. Во время третьего этапа – (март 2019) осуществлялась обработка полученных данных при помощи методов математической статистики, их описание, формулировались выводы. Исследование проводилось в МБУ СШОР «Юный динамовец» г. Челябинска с боксерами 13-14 лет. Выделим специальные методы развития скоростно-силовых способностей: 1. Комбинированный метод; 2. Ударный метод, который направлен на увеличение взрывной силы. 3. Динамический метод как основной, при развитии скоростно-силовых способностей. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непределённым отягощением с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей разделяются на три группы: 1) Преодоление сопротивлений, величина которых выше соревновательных вследствие чего скорость при движении уменьшается, а уровень силы повышается; 2) Преодоление сопротивлений, величина которых меньше соревновательных, скорость движений повышается; 3) Преодоление сопротивлений, величина которых равна соревновательному, скорость движений максимальна и выше [7]. Для улучшения скоростно-силовых качеств применяются следующие упражнения:

Упражнение 1. Стоя во фронтальной стойке выбрасывание грифа от груди в течении 30 секунд и с передвижениями «вперед-назад» в течении 30 секунд. Время выполнения упражнения 2 мин. отдых 1 мин. между раундами. Количество выполнения 2 раунда.

Упражнение 2. Прыжки с подтягиванием коленей к груди с продвижением вперед - 30 сек., а затем бег трусой 30 м. в течении 2 мин с отдыхом в 1 минуту.

Упражнение 3. Из исходного положения боевая стойка имитация одиночных либо серийных ударов с предельной скоростью с сочетанием различных защитных и тактических действий, упражнение выполняется с отягощением на руках и ногах в течении 2 раундов по 2 мин. с интервалом отдыха между раундами 1 мин.

Упражнение 4. Из исходного положения боевая стойка имитация одиночных ударов с максимальной скоростью с гантелями по 1 кг. за 10 сек, затем через 20 сек. Имитация серийных ударов с максимальной скоростью без гантелей в течении 20 сек. Упражнение выполняется в течении 2 минут за 1 раунд, отдых 1 минута. Количество выполнений 2 раунда.

Упражнение 5. Напротив партнера из исходного положения боевая стойка выполняются броски набивного мяча с чередованием левой и правой рукой в структуре удара с максимальной скоростью в течении 20 сек. Затем выполняется имитация серийных ударов с отягощением в течении 30 сек. Время выполнения упражнения 2 минуты. Количество выполнения 2 раунда.

Упражнение 6. Из исходного положения боевая стойка выполняются защитные или атакующие действия в максимальном темпе по сигналу тренера. Количество выполнений 2 раунда по 1,5 минуты.

Упражнение 7. Скоростной бег по 10-15 м., количество выполнений 5-6 серий, отдых между сериями 30 сек. 2 подхода с интервалом отдыха по 1 мин.

Упражнение 8. Выполнение условного боя с партнером на дальней дистанции с максимальной скоростью нанесения ударов в сочетании с финтами, передвижениями

Вывод. В процессе исследования нами осуществлён подбор специальных, общеподготовительных и соревновательных упражнений для спортсменов юношей. В условиях тренировочной деятельности применены комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, которые характерны для соревновательной деятельности боксёров и позволили добиться достоверно положительных результатов у спортсменов экспериментальной группы. В тренировочный процесс включены и гибко интегрированы упражнения, которые способствуют более активному повышению исследуемых показателей. Спортсмены экспериментальной группы достигли статистически существенно го улучшения скоростно-силовых способностей, по сравнению с контрольной, что позволяет говорить об эффективности проведённого исследования.

Список литературы:

1. Атилов, А. Бокс на 100% / А. Атилов, Б. Бэкман. – М. : АСТ, 2009. – 319 с.
2. Балучи, Р. Физическая работоспособность спортсменов с различными соматопсихологическими особенностями : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Р. Балучи. – М. : РГУФК, 2010. – 25 с.
3. Горбачев, С. С. Психофизиологические состояния боксера в различных по экстремальности ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности / С. С. Горбачев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 5. – С. 44-45.
4. Качурин, А. И. Бокс в системе физической культуры студента : учеб. пособие / А. И. Качурин. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 342 с.
5. Ковтик, А. Н. Бокс: секреты профессионала / А. Н. Ковтик. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2010. – 220 с.
6. Методика оценки внешней нагрузки при скоростно-силовой подготовки на тренажёрах / Н. А. Дьяченко, А. Н. Жищенко, В. П. Аксенов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – С. 38-39.
7. Копцев, К. Н. Повышение эффективности специальной скоростно-силовой подготовки боксёров высокой квалификации на предсоревновательном этапе : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / К. Н. Копцев. – Санкт-Петербург, 2012. – 24 с.

Мищенко Н. Ю.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕГРИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье представлена экспериментальная методика интегрированных занятий по физической культуре, направленная на сопряженное решение задач физического и экологического воспитания детей дошкольного возраста, обозначены педагогические условия организации и проведения интегрированных занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста.

Ключевые слова: интегрированные занятия по физической культуре; дети дошкольного возраста; педагогические условия организации и проведения интегрированных занятий по физической культуре с дошкольниками.

Mishchenko N. Yu.

Federal state budgetary educational institution
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF THE ORGANIZATION AND CARRYING OUT THE INTEGRATED CLASSES IN PHYSICAL CULTURE WITH CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Summary. The experimental technique of the integrated classes in physical culture directed to the interfaced solution of problems of physical and ecological training of children of preschool age is presented in article, pedagogical conditions of the organization and holding the integrated classes in physical culture with children of preschool age are designated.

Keywords: the integrated classes in physical culture; children of preschool age; pedagogical conditions of the organization and holding the integrated classes in physical culture with preschool children.

Актуальность. В настоящее время система дошкольного образования перешла на новый этап. Так, согласно новому Закону «Об образовании в Российской Федерации» оно впервые стало самостоятельным уровнем общего образования. Кроме того, был утвержден Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), который представляет собой совокупность обязательных требований к структуре основной образовательной программе, к условиям её реализации, в том числе кадровым, финансовым, материально-техническим и иным, а также результатам освоения основной образовательной программы [5]. В связи с этим идет интенсивное развитие дошкольного образования в разных направлениях: повышается интерес к личности ребенка дошкольного возраста, его уникальности; предъявляются качественно новые требования к организации образовательного процесса, становятся актуальными вопросы, связанные с разными аспектами интеграции вообще, и, повышения двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста с использованием интегративного подхода, в частности.

Рассмотрим реализацию интегрированного подхода в ООДО на примере образовательных областей «Физическое развитие» и «Познание».

Цель исследования – обоснование методики интегрированных занятий по физической культуре, направленной на сопряженное решение задач физического и экологического воспитания детей дошкольного возраста.

Методика и организация исследования. Исследование было организовано на базе МДОУ № 432 и МОУ школа-детский сад № 337 г. Челябинска с участием детей 4-5-летнего возраста в количестве 40 человек с использованием таких методов, как анализ индивидуальных медицинских карт детей (учетная форма 026); антропометрия; физиометрия; педагогическое тестирование; диагностика экологической воспитанности; педагогический эксперимент (формирующий); педагогическое наблюдение; хронометрирование; опрос (в форме беседы).

Результаты исследования. Нами разработана методика организации физкультурных занятий на основе интегрированного подхода, предназначенная для детей пятого года жизни [2] (рисунок 1).

Интегрированные занятия – это занятия, которые в рамках одного раздела воспитания решают различные задачи развития детей, строятся на разных видах деятельности и соединяют знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга.

Разработанная методика предусматривает интеграцию разделов физического и экологического воспитания образовательных программ для ООДО, что предполагает интегрированное решение следующих основных задач (таблица 1) [1].

Таблица 1 – Задачи интегрированных занятий по физической культуре

Задачи физического воспитания	Задачи экологического воспитания
1. Формирование осознанного отношения к физической активности на основе освоения представлений и знаний о физической культуре	1. Формирование экологически развитого сознания на основе овладения доступными представлениями и знаниями о природе
2. Повышение уровня физической подготовленности на основе формирования и совершенствования двигательных умений и навыков и развития двигательных качеств и способностей	2. Формирование практических умений и навыков в природоохранной деятельности на основе усвоения норм и правил экологически обоснованного взаимодействия с окружающим миром
3. Воспитание потребности в физическом совершенствовании на основе формирования интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями	3. Воспитание гуманного отношения к природе на основе экологически ориентированных личного опыта и эмоциональных переживаний

Предусматривается круглогодичное проведение одного из учебных занятий по физической культуре в форме интегрированного занятия на экологической тропинке здоровья. Учебный материал распределен по сезонам на четыре тематических блока: «Осень», «Зима», «Весна», «Лето». С учетом возрастных психических особенностей детей дошкольного возраста для повышения их интереса к занятиям, изготавливается «сказочный тропей» – сказочный персонаж Лесовичок, который принимает участие практически во всех занятиях.

Определены педагогические условия реализации методики интегрированных занятий по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении, которые предусматривают [3; 4]:

- обеспечение целостности педагогического процесса на основе согласования содержания образовательных программ по физическому и экологическому воспитанию дошкольников;
- создание экологической тропинки здоровья как необходимого элемента не только предметно-пространственной, но и физкультурно-игровой развивающей среды;
- осуществление комплексного воздействия на сознательную, эмоционально-чувственную и деятельностную сферы личности ребенка.

Выводы. Предложенная методика организации физкультурных занятий дошкольников на основе интегрированного подхода позволяет педагогу выстроить свою работу в соответствии с требованиями ФГОС ДО, предъявляемыми к образовательному процессу.

Процесс перехода к реализации принципов интеграции в системе дошкольного образования будет длительным и сложным, но опыт нашей работы показал, что эффективное, целостное, интеграционное построение образовательного процесса возможно.

Список литературы:

1. Мищенко, Н. Ю. Педагогические условия реализации интегрированного подхода в физическом воспитании детей дошкольного возраста / Н. Ю. Мищенко // Взаємодія духовного та фізичного виховання в становленні гармонійно розвинутої особистості [Електронне видання збірник статей за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 21-22 березня 2019 р.) / гол. ред. В. М. Пристинський. – Слов'янськ, 2019. – 100 електрон. опт. дисків (CD-R). – С. 490-500
2. Мищенко, Н. Ю. «Портрет осени»: интегрированные занятия-прогулки по экологической тропинке здоровья в естественных условиях природной среды с детьми дошкольного возраста / Н. Ю. Мищенко. – Челябинск : УралГАФК, 2002. – 173 с.
3. Мищенко, Н. Ю. Применение интегрированного подхода в физическом воспитании детей дошкольного возраста в контексте Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) / Н. Ю. Мищенко // Материалы XV Междунар. науч.-практич. конф. «Стратегические вопросы мировой науки – 2019», 07-15 февраля 2019 года. – В. 1. – Белгород : Наука и обучение, 2019. – С. 45-67.
4. Мищенко, Н. Ю. Реализация интегрированного подхода в физическом воспитании детей дошкольного возраста / Н. Ю. Мищенко // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта : РИО ГПА, 2019. – Вып. 62. – Ч. 4. – С. 140-144
5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования утвержден Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 // Управление ДОУ. – 2014. – № 1. – С. 42-53.

Цель – формирование
базиса физической
и экологической культуры
у детей дошкольного возраста

**Методика
интегрированных занятий
по физической культуре
для детей 4-5 лет**

Результат – положительная динамика
показателей физического развития,
физической подготовленности
и экологической
воспитанности детей

Направленность – сопряженное решение задач
физического и экологического воспитания

Формы организации		Средства		Методы		Педагогические условия	
<p>Учебная работа: интегрированные занятия по физической культуре</p>		<p>Гигиенические факторы: чистота одежды и обуви, целесообразное время и место в режиме дня</p>		<p>Наглядные: наблюдения за природой, показ упражнений, имитация, наглядные пособия, зрительные ориентиры</p>		<p>Обеспечение целостности педагогического процесса на основе согласования содержания разделов программ</p>	
<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: подвижные игры на прогулках</p>		<p>Оздоровительные силы природы: лесопарковая зона, воздух, насыщенный фитонцидами, природный ландшафт</p>		<p>Словесные: образные названия упражнений, объяснения, указания, распоряжения; беседы и рассказы о природе, слуховые ориентиры и сигналы</p>		<p>Экологическая тропинка здоровья – необходимый элемент предметно-пространственной и физкультурно-игровой развивающей среды</p>	
<p>Активный отдых: интегрированные физкультурный досуг, праздник, день здоровья</p>		<p>Физические упражнения, имитирующие объекты и явления живой и неживой природы и деятельность в ней</p>		<p>Практические: игры, игровые обучающие ситуации, упражнения, опыты, природоохранная деятельность</p>		<p>Комплексное воздействие на сознательную, эмоционально-чувственную и деятельностную сферы личности ребенка</p>	

Мищенко Н. Ю., Бадретдинова А. Р.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АЭРОБИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕВОЧЕК 12-14 ЛЕТ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация. Представлена экспериментальная методика применения средств аэробики в физическом воспитании девочек 12-14 лет, с использованием современных информационных технологий. Раскрыты особенности использования мультимедийных презентаций на различных этапах урока по аэробике с девочками 12-14 лет. Показано влияние экспериментальной методики на уровень физической подготовленности девочек 12-14 лет.

Ключевые слова: аэробика, средства аэробики, физическое воспитание, школьники 12-14 лет, современные информационные технологии, урок физической культуры, Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО).

Mishchenko N. Yu., Badretdinova A. R.

Federal state-funded educational institution

the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

APPLICATION OF MEANS OF AEROBICS IN PHYSICAL TRAINING OF GIRLS OF 12-14 YEARS, WITH USE OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES

Summary. The experimental technique of application of means of aerobics in physical training of girls of 12-14 years, with use of modern information technologies is presented. Features of use of the multimedia presentations at various stages of a lesson of aerobics with girls of 12-14 years are revealed. Influence of an experimental technique on the level of physical fitness of girls of 12-14 years is shown.

Keywords: aerobics, means of aerobics, physical education, school students of 12-14 years, modern information technologies, physical education class, Federal state educational standard of the main general education (FGOS of Ltd company).

Актуальность настоящей работы обусловлена наличием противоречия, между:

– низким уровнем организации и проведения уроков физической культуры в школе и требованиями, к качеству современного образования, которые определены стратегией его модернизации;

– требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) ООО второго поколения и запросами практики;

– необходимостью внедрения в образовательный процесс школьников 12-14 лет средств аэробики с использованием современных информационных технологий и недостаточным изучением вопросов оптимального подбора средств аэробики и их применения в процессе уроков физической культуры в рамках общеобразовательной школы.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику применения средств аэробики в физическом воспитании школьников 12-14 лет с использованием современных информационных технологий.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что разработанная методика применения средств аэробики в физическом воспитании девочек 12-14 лет с использованием современных информационных технологий окажет положительное влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма занимающихся, уровень физической и теоретической подготовленности школьников 12-14 лет, а также повысит интерес у школьников к урокам физической культуры, если:

– разработаны комплексы аэробики для школьников 12-14 лет в соответствии с возрастными особенностями психического, физического развития, физической подготовленности и двигательными навыками занимающихся;

– в содержание комплексов аэробики для школьников 12-14 лет включены средства, способствующие развитию выносливости, силовых качеств, гибкости;

– предложенные информационные технологии обладают доступностью и достаточной информированностью, а также являются основой формирования позитивного отношения к методам и приемам, используемым на уроках физической культуры с применением средств аэробики.

Задачи исследования

1 Определить современные требования к уроку физической культуры в соответствии с ФГОС ООО.

2 Выявить направления и виды аэробики для школьников 12-14 лет, применяемые в процессе уроков физической культуры.

3 Обосновать необходимость и возможность использования современных информационных технологий на уроках физической культуры с использованием средств аэробики.

4 Разработать методику применения средств аэробики в физическом воспитании школьников 12-14 лет с использованием современных информационных технологий, определить ее эффективность.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в три этапа на базе МАОУ СОШ № 13 г. Челябинска. В проведении опытно-экспериментальной работы принимали участие девочки 12-14 лет. Общее количество девочек, задействованных в исследовании, составило 24 человека (девочки 6-7 классов). У девочек контрольной группы третий урок физической культуры проводился в соответствии с содержанием действующей комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2008) [3]. У девочек экспериментальной группы третий урок физической культуры строился в течение учебного года с использованием средств аэробики. Девочки экспериментальной группы занимались аэробикой 1 раз в неделю по 45 минут. Общее количество часов по экспериментальной программе составило 36 часов. Программа включала в себя теоретическую и практическую части.

Выполненный анализ специальной литературы [1; 2], а также актуализация опыта практической деятельности учителей физической культуры позволила выстроить нам определенную систему использования базовых аэробных шагов в различных частях урока физической культуры с девочками 12-14 лет:

– в подготовительной части урока использовались практически все виды базовых аэробных шагов;

– в основной части выбор базовых аэробных упражнений определялся задачами, которые ставились на уроке. В тоже время, предпочтение отдавалось таким упражнениям как «выпад» и «скачок», которые можно отнести к упражнениям, вызывающим наибольшие сдвиги в состоянии сердечно-сосудистой системы занимающихся девочек. При этом диапазон используемых аэробных упражнений не ограничивается только семью базовыми аэробными шагами;

– в заключительной части урока использовались упражнения «марш», «бег».

Для девочек 12-14 лет в комплексы упражнений аэробики мы включали средства, которые способствуют развитию выносливости, силовых качеств и гибкости. Поэтому в подготовительной части комплекса упражнений нами были предложены: простые упражнения локального действия – движения в суставах конечностей, движения головой, плечами, тазом; упражнения регионального влияния – движения, в которых участвует несколько суставов или частей тела: элементы гимнастических и танцевальных шагов, общеразвивающие упражнения в сочетании с элементами танца, растягивание мышц голени, передней и задней части бедра.

Основная часть комплекса упражнений для учащихся (девочек) средних классов носила аэробный характер и включала: аэробную разминку (хореографические сочетания базовых шагов аэробики с вариантами движений руками на 32 счета), «аэробный пик» (танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариации, бег, прыжки в сочетании с движениями руками), «аэробную заминку» (базовые движения, варианты шагов с уменьшением амплитуды движений руками, сгибание и разгибание туловища с опорой руками на бедра).

Заключительная часть комплекса была направлена на снижение нагрузки, восстановление и включала упражнения на растягивание передней, задней и внутренней поверхности бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Регулирование нагрузки во время выполнения комплекса упражнений аэробикой девочками 12-14 лет достигалось с помощью следующих приемов:

- количества упражнений в комплексе;
- количества повторений выполнения упражнения;
- амплитуды выполнения упражнений;
- сложности упражнений;
- темпа музыкального сопровождения;
- темпа выполнения упражнений, количества их повторений в единицу времени;
- времени и характера отдыха;
- продолжительности комплекса;
- использования инвентаря;
- изменения выполнения упражнений аэробики за счет усложнений танцевальных

связок.

Выполнение девочками 12-14 лет предложенных комплексов происходило непрерывно (поточным способом выполнения упражнений). Интенсивность выполнения упражнений задавалась темпом и ритмом музыкального сопровождения.

При составлении аэробной программы для урока физической культуры для девочек 12-14 лет предусматривалась определенная последовательность действий учителя:

- определение контингента занимающихся;
- формирование целей и задач программы;
- составление содержания уроков физической культуры;
- отбор базовых аэробных шагов и их модификаций для занятий со школьницами

12-14 лет;

- формирование связок и комплексов базовых аэробных упражнений для отдельных частей урока;
- определение численных параметров программы;
- просмотр видеоролика (презентации);
- осуществление педагогического контроля за выполнением программы;
- оформление аэробной программы.

Мультимедийные дидактические средства при освоении аэробики девочками 12-14 лет в общеобразовательной школе применялись в следующих вариантах:

- обеспечение наглядности при разучивании новых элементов;
- демонстрация закономерностей модификации разучиваемых элементов, правил построения комплексов;

- обеспечение наглядности комплекса упражнений, предназначенного для решения конкретных задач урока;

- сопровождение самостоятельной работы девочек 12-14 лет по закреплению разученных на уроке движений;

- реализация контрольно-оценочной деятельности учителя на основе сопоставления с эталонным исполнением техники двигательных действий.

Для проведения теоретических занятий по аэробике было разработано 3 презентации. Для проведения практических занятий – 12 презентаций.

Формы и место использования мультимедийных презентаций на уроке по аэробике зависели от цели и содержания урока (таблица 1).

Таблица 1 – Использование мультимедийных презентаций на различных этапах урока по аэробике с девочками 12-14 лет

Этапы урока	Содержание	Цели	Условия достижения положительных результатов
Организационный	демонстрация темы и целей урока по аэробике	Подготовить учащихся к работе на уроке	доброжелательный настрой учителя и учащихся; быстрое включение класса в деловой ритм; обеспечение полной готовности класса и оборудования к работе
Проверка домашнего задания	демонстрация правильного решения для заданий, вызывающих затруднения (могут быть подготовлены учащимися), вопросы для проверки знаний, тестовый опрос по теории, базовые шаги	выявить уровень знаний учащихся по заданному на дом заданию выявление факта выполнения домашнего задания у всего класса;	устранение типичных ошибок; обнаружение причин невыполнения домашнего задания отдельными учащимися
Актуализация опорных знаний и способов действий	вопросы и задания, подводящие к необходимости изучения темы; краткое обобщение по пройденному материалу	восполнить недостающие у учащихся знания, вспомнить необходимые опорные знания и способы действий	формирование дидактической цели вместе с учащимися; использование различных приемов организации деятельности учащихся по принятию цели.
Формирование новых понятий и способов действий	основные понятия, схемы, таблицы, рисунки, анимация, видеофрагменты иллюстрирующие особенности нового материала по аэробике	демонстрация нового учебного материала	применение различных способов активизации мыслительной деятельности учащихся, включение их в поисковую работу, в самоорганизацию обучения
Контроль и учет знаний	задания разного уровня сложности, использование нестандартных ситуаций в применении проверяемых знаний	организация контроля и самоконтроля	использование различных способов контроля и самоконтроля знаний; рецензирование работ учащихся с указанием положительных моментов и недостатков в знаниях

Результаты исследования. Уровень физической подготовленности девочек среднего школьного возраста определялся по уровню развития основных физических способностей, которые, в свою очередь оценивались по результатам выполнения контрольных упражнений (тестов). В начале педагогического эксперимента уровень развития физической подготовленности девочек опытных групп достоверно не различался. Это подтверждает, что для проведения педагогического эксперимента были сформированы однородные группы.

Эффективность разработанной методики подтвердилась достоверным улучшением результатов физической подготовленности девочек 12-14 лет экспериментальной группы над аналогичными показателями девочек контрольной группы в конце педагогического эксперимента (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности девочек 12-14 лет опытных групп после проведения эксперимента

Контрольные упражнения	ЭГ ($X \pm \sigma$)	КГ ($X \pm \sigma$)	t	p
1 Бег 30 м (с)	4,9±0,2	5,6±0,2	2,38	<0,05
2 Челночный бег 3x10 м (с)	7,8±0,4	8,8±0,3	2,70	<0,05
3 Прыжок в длину с места (см)	189,0±1,7	172,0±1,6	2,41	<0,05
4 Наклон вперед из положения стоя (см)	4,0±2,0	1,8±2,0	4,67	<0,05
5 Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	7,0±2,0	5,0±2,0	2,34	<0,05
6 6-минутный бег (м)	1240±119	1110±103	2,75	<0,05

Результаты исследования свидетельствуют о более высоком темпе прироста показателей физической подготовленности девочек 12-14 лет экспериментальной группы, по сравнению с темпами прироста девочек 12-14 лет контрольной группы (рисунок 1).

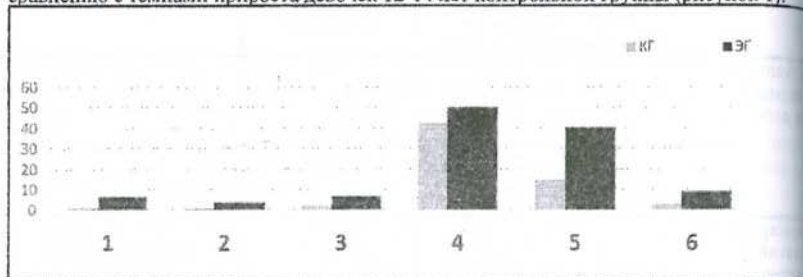


Рисунок 1 – Темпы прироста показателей физической подготовленности девочек 12-14 лет опытных групп в процессе педагогического эксперимента

Выводы. Уроки физической культуры по предложенной экспериментальной методике оказали положительное влияние на развитие физических качеств, что выражено достоверным изменением показателей физической подготовленности девочек 12-14 лет экспериментальной группы над аналогичными показателями девочек контрольной группы, а также более высоким темпе прироста показателей физической подготовленности девочек 12-14 лет экспериментальной группы, по сравнению с темпами прироста девочек 12-14 лет контрольной группы. Прирост результатов физической подготовленности за период педагогического эксперимента девочек экспериментальной группы 12-14 лет составил в тесте:

- бег на 30 м (с) – 6,3%;
- в челночном беге 3x10 м (с) – 3,9%;
- в прыжке в длину с места (см) – 6,9%;
- в наклоне вперед из положения стоя (см) – 50,0%;
- в подтягивании на низкой перекладине (кол-во раз) – 40%;
- в 6-минутном беге (м) – 9,0%.

В контрольной группе прирост результатов физической подготовленности девочек 12-14 лет был заметно ниже и составил:

- в беге на 30 м (с) – 1,3%;
- в челночном беге 3x10 м (с) – 0,7%;

- в прыжке в длину с места (см) – 1,9%;
- в наклоне вперед из положения стоя (см) – 42,1%;
- в подтягивании на низкой перекладине (кол-во раз) – 14,3%;
- в 6-минутном беге (м) – 3,0%.

Список литературы:

1. Беспутчик, В. Г. Средства азробики в физическом воспитании школьников: учеб.-метод. пособие / В. Г. Беспутчик, В. Р. Бейлин. – Мн : Армита-Маркетинг, 2007. – 105 с.
2. Иваненко, О. А. Комплексная методика занятий по оздоровительной азробике с женщинами молодого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. А. Иваненко. – Челябинск : УралГУФК, 2002. – 22 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-ХI классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2008. – 127 с.

Мищенко Н. Ю., Турменко Е. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ТУРИЗМА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ 12-14 ЛЕТ

Аннотация. В статье показаны возможности туризма для приобретения школьниками многих важных для жизни специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, а также укрепления здоровья и разностороннего формирования личности. Представлена методика комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании школьников 12-14 лет. Определено влияние экспериментальной методики на показатели туристской подготовленности школьников 12-14 лет по разделам подготовки: теоретические знания, умения по комплектованию и транспортировке личного снаряжения, умения проводить бивуачные работы, умения ориентироваться в условиях туристского похода, умения передвигаться в условиях пересеченной местности, умения оказать помощь пострадавшим.

Ключевые слова: туристская деятельность, школьники 12-14 лет, общеобразовательная школа, учебно-воспитательный процесс, средства спортивно-оздоровительного туризма.

Mishchenko N.Yu., Tyurmenko E. V.

Federal state-funded educational institution of the higher education
«Ural State University physical culture», Chelyabinsk

COMPLEX APPLICATION OF MEANS OF TOURISM IN PHYSICAL TRAINING OF SCHOOL STUDENTS OF 12-14 YEARS

Summary. Possibilities of tourism for acquisition by school students of many special knowledge, various motive skills, important for life, and also strengthening of health and versatile formation of the personality are shown in article. The technique of complex use of means sports tourism in physical training of school students of 12-14 years is presented. Influence of an experimental technique on indicators by the tourist of readiness of school students of 12-14 years is determined by sections of preparation: theoretical knowledge, abilities of completing and transportation of personal equipment, ability to carry out bivouachny works, abilities to be guided in the conditions of a tourist campaign, ability to move in the conditions of the cross-country terrain, ability to help victims.

Keywords: tourist activity, school students of 12-14 years, comprehensive school, teaching and educational process, means of sports tourism.

Актуальность. Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания детей школьного возраста на современном этапе является поиск эффективных средств и методов, способствующих ускоренному развитию двигательных функций обучающихся, привитию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, а также совершенствование и разработка новых программ по физическому воспитанию школьников, имеющих спортивную, оздоровительную и образовательную направленности.

Наш опыт и практика показывают, что одним из эффективных направлений повышения двигательной активности подрастающего поколения является туристская деятельность, которая также является важным фактором в решении проблем комплексного воспитания школьников и приобщения их к трудовой деятельности. В образовательных учреждениях в реализации туристической работы большими возможностями, в первую очередь, располагает учебный предмет «физическая культура».

Следует подчеркнуть, организация и проведение уроков физической культуры с использованием средств спортивно-оздоровительного туризма имеет отличительные особенности. Как подчеркивают Т. Г. Климова (2007), Н. Ю. Мищенко (2019), в первую очередь, в содержание таких уроков включают не только выполнение разнообразных физических упражнений, но и теоретические знания, направленные на формирование знаний о природе, отношения человека к природе.

Во-вторых, проведение уроков физической культуры с использованием средств спортивно-оздоровительного туризма способствует формированию интереса и потребности в физических упражнениях у занимающихся.

В-третьих, уроки физической культуры с использованием средств спортивно-оздоровительного туризма проводятся на открытом воздухе, в естественных условиях природной среды, что способствует решению одной из главных задач физического воспитания – оздоровительной [1; 3].

Таким образом, туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности.

Между тем, выполненный анализ образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных школ показал, что туризм не включен в урочную и внеурочную систему занятий учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста. Данное положение многие специалисты объясняют тем, что в общеобразовательной школе отсутствует специальное туристское оборудование и снаряжение, а также недостаточно разработано программно-методическое обеспечение, необходимое для введения спортивно-оздоровительного туризма на основных уроках физической культуры. Кроме того, проведенный опрос учителей физической культуры выявил, что у педагогов имеются незначительные, отрывочные, или отсутствуют вовсе, знания в области туристской деятельности, необходимые для качественной организации и проведения уроков физической культуры с применением средств спортивно-оздоровительного туризма.

Необходимо также подчеркнуть, что на основании Приказа Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийской физкультурно-спортивной комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), и в соответствии с подпунктом «в» пункта 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, 25, ст. 3309), образовательные учреждения обязаны создать все условия для того, чтобы обучающиеся школы смогли самостоятельно заниматься, и готовиться к сдаче нормативов ГТО.

В этой связи необходимо на спортивных площадках создать учебно-тренировочные полигоны, которые дают дополнительные возможности заниматься школьникам не только физической культурой, но и использовать средства спортивно-оздоровительного туризма для формирования у школьников здорового образа жизни. Кроме того, туристская подготовка может выступать в качестве эффективного средства повышения физической подготовленности школьников и, как следствие, является фундаментом подготовки к сдаче норм ГТО. Однако, как показывает практика, в настоящее время это условие не выполнено во многих общеобразовательных школах Тюменской области.

Существует противоречие между потребностью в сохранении и повышении уровня здоровья школьников, увеличении их физической активности и ограниченностью комплексного использования возможностей средств спортивно-оздоровительного туризма в учебно-воспитательном процессе общеобразовательной школы.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании школьников 12-14 лет.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что применение методики комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в процессе физического воспитания школьников 12-14 лет окажет положительное влияние на состояние здоровья, в частности, функциональные возможности дыхательной системы, уровень физической и туристской подготовленности учащихся, что, в свою очередь, позволит достичь более высокой двигательной активности занимающихся, если:

– применяемые средства и формы спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании школьников 12-14 лет, соответствуют возрастным возможностям и фактическому состоянию занимающихся;

– средства спортивно-оздоровительного туризма применяются в урочных и внеурочных формах физического воспитания школьников 12-14 лет;

– туристская подготовка школьников 12-14 лет осуществляется на созданном учебно-тренировочном полигоне, расположенном на спортивной площадке;

– разработаны и внедрены в физическое воспитание школьников 12-14 лет варианты туристской полосы препятствий;

Задачи исследования

1 Выявить средства и формы занятий спортивно-оздоровительным туризмом, применяемые в физическом воспитании школьников 12-14 лет.

2 Определить содержание базовой туристской подготовки школьников 12-14 лет.

3 Разработать варианты туристской полосы препятствий для школьников 12-14 лет, используемые в условиях спортивного зала, учебно-тренировочного полигона, похода выходного дня.

4 Разработать методику комплексного использования средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании школьников 12-14 лет, оценить ее эффективность.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 5 г. Пыть-Яха (Тюменская область), в котором приняли участие школьники 6-8 классов в количестве 40 человек. Из них: 20 человек (10 мальчиков и 10 девочек) были отобраны для экспериментальной группы и 20 человек (10 мальчиков и 10 девочек) в качестве контрольной группы. Испытуемые контрольной и экспериментальной группы занимались по комплексной программе по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2008) [2]. В опытных группах уроки физической культуры проводились три раза в неделю по 1 академическому часу под руководством учителя высшей квалификации, имеющего квалификацию спортивного судьи по туризму. В контрольной группе уроки физической культуры проводились в соответствии с комплексной программой по физическому воспитанию по традиционной методике. В экспериментальной группе в процесс физического воспитания школьников были внедрены средства спортивно-оздоровительного туризма. Третий урок физической культуры проводился на спортивной площадке, на которой был создан обучающий специализированный учебно-тренировочный полигон.

С целью обучения школьников 12-14 лет туристским знаниям и умениям нами использовалась туристская полоса препятствий. Примерное содержание туристских полос препятствий представлено в таблице 1. Всего на учебный год было составлено и внедрено в физическое воспитание школьников 12-14 лет девять вариантов туристских полос препятствий, которые проводились как в процессе уроков физической культуры в условиях спортивного зала, учебно-тренировочного полигона, созданного на спортив-

ной площадке, так и во время походов выходного дня в близлежащую лесопарковую зону. Длина туристской полосы препятствий для школьников 12-14 лет составила 400 метров.

Таблица 1 – Примерное содержание полос препятствий для оценки базовой туристской подготовки школьников 12-14 лет

Элементы полосы препятствий	Классы	
	5-6	7-8
Знание основ законодательства об охране природы, памятников культуры и искусства	+	+
Знание прав и обязанностей участников походов выходного дня	+	
Знание съедобных и несъедобных дикорастущих растений (грибов, ягод и др.)	-	-
Знание мер безопасности при бивуачных работах	+	
Определение сторон горизонта по компасу	+	
Определение сторон горизонта по местным предметам и различным признакам	-	-
Определение топографических знаков	+	+
Движение по заданному азимуту	+	+
Чтение карты	-	+
Глазомерное определение расстояния	+	-
Вязка узлов	+	+
Переправа по бревну	-	-
Переправа по веревке с перилами	+	-
Переправа по болоту (кочкам)	-	+
Преодоление канавы, ручья, рва с помощью шеста	-	+
Оказание доврачебной помощи	-	+
Очистка и обеззараживание воды (простейшими способами)	-	-
Разжигание костра	-	+
Укладка рюкзака	-	-
Всего элементов в возрастной группе	9	9

Результаты исследования. Проверка уровня базовой туристской подготовленности школьников опытных групп в начале эксперимента выявила с одной стороны, что учащиеся 12-14 лет в основном имели низкий и средний уровень знаний и умений по разделам туристской подготовки. С другой стороны, мы выявили, что эти знания школьников отрывочны и случайны. Полученные данные подтверждают актуальность разработки методики комплексного применения средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании школьников 12-14 лет.

На завершающем этапе исследования нами была проведена повторная оценка уровня базовой туристской подготовленности школьников 12-14 лет. Анализ полученных результатов показал, что в экспериментальной группе количество школьников, имеющих высокий уровень по всем обследуемым показателям (туристским знаниям и умениям) оказалось значительно больше, чем в контрольной группе (таблица 2; рисунок 1; 2).

Таблица 1 – Распределение школьников 12-14 лет по уровням базовой туристской подготовленности на завершающем этапе исследования

Туристские знания и умения	Опытные группы	Уровень базовой туристской подготовки (%)					
		Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во чел	В % соотн.	Кол-во чел	В % соотн.	Кол-во чел	В % соотн.
1 Теоретические знания	КГ (n=20)	8	40	10	50	2	10
	ЭГ (n=20)	0	0	10	50	10	50

2 Умения по комплектованию и транспортировке личного снаряжения	КГ (n=20)	7	35	11	55	2	10
	ЭГ (n=20)	0	0	8	40	12	60
3 Умения проводить бивачные работы	КГ (n=20)	6	30	12	60	2	10
	ЭГ (n=20)	0	0	10	50	10	50
4 Умения ориентироваться в условиях туристского похода	КГ (n=20)	6	30	10	50	4	20
	ЭГ (n=20)	0	0	6	30	14	70
5 Умения передвигаться в условиях пересеченной местности	КГ (n=20)	8	40	10	50	2	10
	ЭГ (n=20)	0	0	6	30	14	70
6 Умения оказать помощь пострадавшим	КГ (n=20)	9	45	10	50	1	5
	ЭГ (n=20)	0	0	5	25	15	75

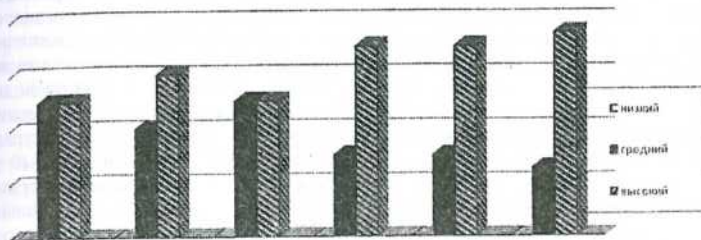


Рисунок 1 – Распределение школьников экспериментальной группы по уровням туристской подготовленности на завершающем этапе исследования (%)

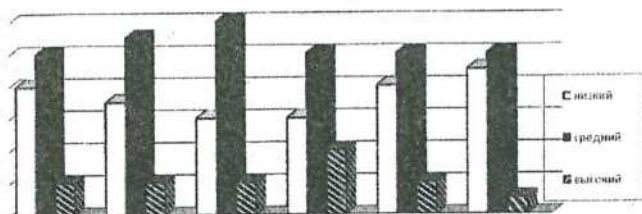


Рисунок 2 – Распределение школьников контрольной группы по уровням туристской подготовленности на завершающем этапе исследования (%)

Проведенный сравнительный анализ показателей, характеризующих базовый уровень туристской подготовленности школьников 12-14 лет на завершающем этапе исследования, выявил достоверные различия во всех исследуемых показателях между школьниками экспериментальной и контрольной групп (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей базовой туристской подготовленности школьников 12-14 лет опытных групп по основным разделам подготовки на завершающем этапе исследования (в баллах)

Туристские знания и умения	КГ ($X \pm \sigma$)	ЭГ ($X \pm \sigma$)	t	p
1 Теоретические знания	3,2±0,9	4,4±0,8	2,5	<0,05
2 Умения по комплектованию и транспортировке личного снаряжения	3,2±3,6	4,7±3,0	2,6	<0,05
3 Умения проводить бивуачные работы	3,4±1,7	4,8±2,7	2,8	<0,05
4 Умения ориентироваться в условиях туристского похода	3,5±2,2	4,9±3,8	2,6	<0,05
5 Умения передвигаться в условиях пересеченной местности	3,4±2,9	4,8±3,2	2,4	<0,05
6 Умения оказать помощь пострадавшим	3,3±2,6	4,7±3,9	2,7	<0,05

Таким образом, полученные результаты педагогического эксперимента доказали эффективность разработанной экспериментальной методики, что выразилось в значительном улучшении показателей туристской подготовленности школьников 12-14 лет экспериментальной группы по всем разделам подготовки (теоретические знания; умения по комплектованию и транспортировке личного снаряжения; умения проводить бивуачные работы; умения ориентироваться в условиях туристского похода; умения передвигаться в условиях пересеченной местности; умения оказать помощь пострадавшим). В результате сравнительного анализа показателей, характеризующих базовый уровень туристской подготовленности школьников 12-14 лет после проведения эксперимента выявлены достоверные различия во всех исследуемых показателях между школьниками экспериментальной и контрольной групп.

Список литературы:

1. Климанова, Т. Г. Методика проведения уроков физической культуры в начальной школе с использованием средств туризма : дис. ... канд. пед. наук / Т. Г. Климанова. – Коломна : Коломенский государственный педагогический институт, 2007 – 181 с.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-ХI классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2008. – 127 с.
3. Мищенко, Н. Ю. Применение интегрированного подхода в физическом воспитании детей дошкольного возраста в контексте Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) / Н. Ю. Мищенко // Проблемы научной мысли. Под ред. С. В. Екимова. – Дзельр : ООО Калистон, 2019. – В. 2. – С. 45-67.

Мищенко Н. Ю., Худяков А. С.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ТУРИЗМА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Аннотация. Показана значимость использования средств туризма для физического развития дошкольников. Представлена экспериментальная методика применения средств туризма в физическом воспитании детей 6-7 лет. Определено положительное влияние экспериментальной методики на состояние здоровья, физическую и туристическую подготовленность дошкольников 6-7 лет.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, физическое воспитание, туристская деятельность, средства туризма.

Mishchenko N. Yu., Khudyakov A. S.
Federal state-funded educational institution of the higher education
«Ural State University physical culture», g. Chelyabinsk

USE OF MEANS OF TOURISM IN PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN OF 6-7 YEARS

Summary. The importance of use of means of tourism for physical development of preschool children is shown. The experimental technique of application of means tourism in physical education of children of 6-7 years is presented. Positive influence of an experimental technique on the state of health, physical and tourist fitness of preschool children of 6-7 years is defined.

Keywords: children of preschool age, physical education, tourist activity, means of tourism.

Актуальность. Проблема эффективного физического воспитания детей в современных условиях определена социально-экономическим эффектом, получаемым от регулярных занятий физическими упражнениями. Между тем, низкая физическая активность сегодня выявлена у 80% дошкольников, две трети из них имеют хронические заболевания и только 10% выпускников образовательных организаций дошкольного образования могут по-настоящему считаться здоровыми. Повсеместно наблюдается тенденция значительного уменьшения посещаемости учебных занятий по физической культуре во всех видах образовательных учреждений, в том числе и в детском саду [5].

Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания является поиск эффективных средств и методов, способствующих ускоренному развитию двигательных функций детей дошкольного возраста, привитию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, воспитанию личностных качеств. По мнению Н. И. Дворкиной (2015), Н. Ю. Мищенко (2018), чем более разнообразны организации (оздоровительные, тренировочные, гигиенические, природные и другие) будут использоваться как система формирования личности, тем более значительный эффект будет получен от этих воздействий [3; 4].

Опыт и практика показывают, что туристская деятельность, является важным фактором в решении проблем комплексного воспитания подрастающего поколения. Данная форма работы позволяет удовлетворить естественную потребность ребенка в движении и оптимизировать его двигательную активность за счет максимального пребывания на свежем воздухе. Значимость простейших некатегоричных туристических походов для физического развития дошкольников отмечена во многих исследованиях [1; 2].

Туристическая деятельность детей дошкольного возраста позволяет нейтрализовать такие негативные процессы дошкольного образования и семейного воспитания, как увеличение продолжительности образовательных занятий в дошкольных учреждениях с преобладанием статических поз, интенсивный просмотр телепередач и видеокассет детьми дошкольного возраста, значительная замена традиционных подвижных игр компьютерными и т. п. Особенно большими возможностями в реализации туристической работы в образовательных организациях дошкольного образования (ООДО) располагает образовательная область «Физическое развитие», которая объединяет в себе два направления: «Физическую культуру» и «Здоровье».

Между тем, организация туристической деятельности в дошкольных учреждениях нередко вызывает затруднения даже у опытных педагогов дошкольного образования, так как требует большой и кропотливой предварительной работы: разработки маршрута, подготовки снаряжения, одежды и предусматривает одновременное участие нескольких специалистов дошкольного учреждения.

Выполненный анализ литературных источников позволил констатировать недостаточную изученность данного вопроса в связи с ограниченным количеством исследований относительно использования средств туризма в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. Изучение практического опыта педагогов ООДО выявило, что такие формы туризма, как экскурсия, прогулка, туристская прогулка используются в ООДО, в основном, в познавательных и воспитательных целях. В то же время,

двигательная деятельность с туристской направленностью не заняла еще должного места в системе физического воспитания дошкольников.

Опрос педагогов ООДО показал, что организация туристической деятельности детей в ООДО носит непланомерный и несистематический характер, а во многих дошкольных учреждениях вообще отсутствует.

Таким образом, существует **противоречие** между потребностью в повышении уровня здоровья дошкольников, увеличения их двигательной активности и ограниченностью использования оздоровительных возможностей средств туризма в образовательном процессе образовательных организаций дошкольного образования (ООДО).

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику применения средств туризма в физическом воспитании детей 6-7 лет.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что применение средств туризма в процессе физического воспитания детей 6-7 лет окажет положительное влияние на состояние здоровья, физическую и туристическую подготовленность дошкольников, а также положительно повлияет на мотивационно-потребностную сферу дошкольников, что позволит достичь более высокой двигательной активности, если:

- используемые средства и формы туризма адекватны возрастным возможностям фактическому состоянию занимающихся детей 6-7 лет;
- средства туризма применяются в различных формах по физической культуре дошкольников 6-7 лет;
- определены оптимальные нагрузочные режимы занятий туризмом в сочетании со средствами физического воспитания дошкольников 6-7 лет;
- разработаны различные варианты туристкой полосы препятствий для детей 6-7 лет.

Задачи исследования

- 1 Обосновать средства и формы туризма, применяемые в физическом воспитании дошкольников 6-7 лет.
- 2 Определить содержание базовой туристкой подготовки дошкольников 6-7 лет.
- 3 Выявить оптимальные нагрузочные режимы занятий туризмом в сочетании со средствами физического воспитания дошкольников 6-7 лет.
- 4 Разработать методику применения средств туризма в физическом воспитании дошкольников 6-7 лет, оценить ее эффективность.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в три этапа на базе МАДОУ ЦРР ДС № 432 г. Челябинска с участием дошкольников 6-7 лет в количестве 40 человек. Из них: 20 детей составили контрольную группу и 20 детей вошли в экспериментальную группу. В контрольной группе занятия проводились в традиционной форме, в экспериментальной группе мы сочетали применение традиционных средств физического воспитания со средствами туризма. Третье занятие проводилось на спортивной площадке, на которой была создана туристическая полоса препятствий. В туристкую полосу препятствий были включены двигательные действия (препятствия), которые относятся к основным видам движений разделов изучаемого материала по туризму детей старшего дошкольного возраста: «Бревно»; «Параллельные перила»; «Бабочка», «Паутина», «Мышеловка». Туристская полоса препятствий также включалась и в физкультурные занятия туристической направленности, проводимые в физкультурном зале и включала пять этапов прохождения. Использование различных вариантов туристкой полосы препятствий было направлено на повышение эффективности физкультурных занятий, повышение эмоционального фона и интереса дошкольников к физкультурным занятиям туристической направленности. На год было составлено 10 вариантов туристкой полосы препятствий. При составлении комплексов туристкой полосы препятствий учитывалось: очередность расположения упражнений в полосе препятствий; исходное положение; усложнение условий выполнения; характер выполнения двигательных заданий (перемещения от этапа к этапу); вес предметов; использование различного оборудования и инвентаря. Один раз в месяц проводилась туристическая прогулка по заранее разработанному маршруту в близлежащую лесопарковую зону. Дистанция маршруту составляла 400-800 м.

На каждом этапе, в зависимости от решаемых задач, применялись соответствующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; опрос; педагогическое тестирование; методы математического анализа и статистики.

Результаты исследования. Для выявления эффективности применения средств туризма в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста, было проведено тестирование детей, с целью определения функционального состояния, физической и туристской подготовленности занимающихся.

До проведения эксперимента были проведены функциональные измерения детей 6-7 лет опытных групп, которые показали, что в полученных показателях отсутствуют статистически достоверные отличия (таблица 1). После проведения эксперимента были обнаружены статистически достоверные изменения в полученных показателях, характеризующих функциональное состояние детей – в ЧСС (уд/мин) и частоте дыхания (количество раз) (таблица 1). Полученный прирост результатов, который рассчитывался по формуле S. Brody, показал, что в экспериментальной группе прирост этих показателей, значительно выше, чем в контрольной группе. Так, ЧСС в покое (уд/мин) в экспериментальной группе снизилась на 18,6%, в контрольной лишь на 8,6%. Частота дыхания (ЧД) (кол-во раз) в экспериментальной группе снизилась на 23,2%, в контрольной группе только на 12,7% (рисунок 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих функциональное состояние детей 6-7 лет в процессе проведения эксперимента

Контрольные показатели	КГ ($X \pm \sigma$) (n=20)	ЭГ ($X \pm \sigma$) (n=20)	t	p
До эксперимента				
ЧСС в покое (уд/мин)	97,2±2,3	96,9±2,9	0,8	>0,05
ЧД (кол-во раз в мин)	25,0±1,8	24,0±2,2	0,3	>0,05
После эксперимента				
ЧСС в покое (уд/мин)	89,2±2,4	80,4±3,0	2,2	<0,05
ЧД (кол-во раз в мин)	22,0±2,6	19,0±2,1	2,1	<0,05
Динамика показателей, %				
ЧСС в покое (уд/мин)	8,6	18,6		
ЧД (кол-во раз в мин)	12,7	23,2		

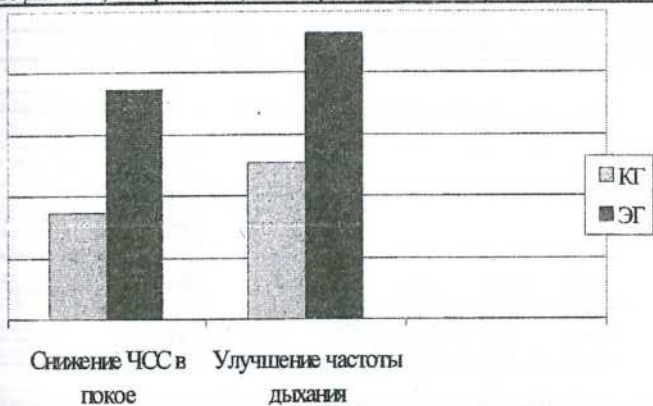


Рисунок 1 – Динамика показателей, характеризующих функциональное состояние детей 6-7 лет

Таким образом, можно констатировать, что экспериментальная методика оказала более выраженное положительное влияние на функциональное состояние детей, чем традиционная.

Оценка физической подготовленности дошкольников подготовительных групп проведения эксперимента не выявила статистически достоверных различий в полученных показателях. После проведения эксперимента выполненный анализ результатов, отражающих физическую подготовленность детей опытных групп показал, что произошли статистически достоверные изменения во всех показателях между испытуемыми опытных групп, как девочек, так и мальчиков (таблица 2; 3). Прирост результатов физической подготовленности оказался выше у детей экспериментальной группы, как у мальчиков, так и у девочек (рисунок 2; 3).

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих физическую подготовленность девочек 6-7 лет после проведения эксперимента

Контрольные упражнения	КГ ($X \pm \sigma$) (n=10)	ЭГ ($X \pm \sigma$) (n=10)	t	p
Бег на 30 м (с)	7,6±2,9	6,5±3,9	2,7	<0,05
Челночный бег 3x10 м (с)	8,6±2,1	7,7±2,9	2,2	<0,05
Бег на 300 м (с)	110,0±3,8	102,0±3,1	3,1	<0,05
Подъем туловища в сед за 30 с (кол-во раз)	9,0±2,2	12,0±3,8	2,0	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	101,2±4,0	110,4±3,5	3,0	<0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	9,4±3,6	11,0±3,9	3,2	<0,05

Таблица 3 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих физическую подготовленность мальчиков 6-7 лет после проведения эксперимента

Контрольные упражнения	КГ ($X \pm \sigma$) (n=10)	ЭГ ($X \pm \sigma$) (n=10)	t	p
Бег на 30 м (с)	7,0±1,4	6,2±0,8	2,1	<0,05
Челночный бег 3x10 м (с)	8,6±3,0	7,2±3,6	2,3	<0,05
Бег на 300 м (с)	102,2±3,7	92,0±4,0	2,0	<0,05
Подъем туловища в сед за 30 с (кол-во раз)	11,0±2,0	14,0±2,3	2,0	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	110,0±3,1	115,2±2,0	2,7	<0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	7,0±2,9	9,0±3,1	2,1	<0,05

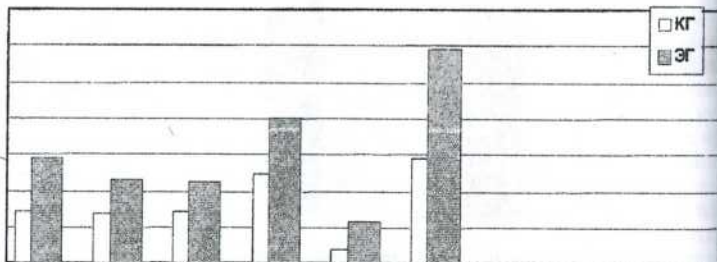


Рисунок 2 – Прирост показателей физической подготовленности девочек опытных групп 6-7 лет в процессе педагогического эксперимента, %

Примечание: 1 – бег на 30 м (с); 2 – челночный бег 3x10 м (с); 3 – бег на 300 м (с); 4 – подъем туловища в сед за 30 с (кол-во раз); 5 – прыжок в длину с места (см); 6 – наклон вперед из положения сидя (см)

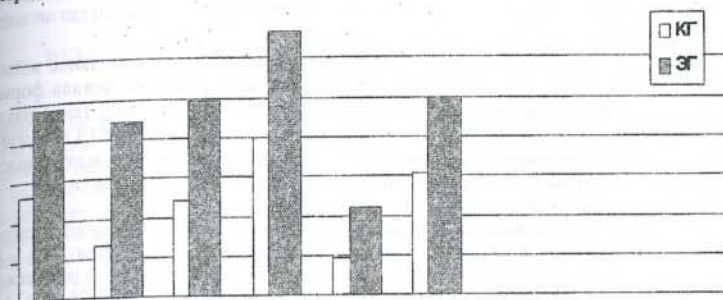


Рисунок 3 – Прирост показателей физической подготовленности мальчиков опытных групп 6-7 лет в процессе педагогического эксперимента, %

Примечание: то же, что и в рисунке 2

До проведения эксперимента была проведена оценка уровня туристической подготовленности дошкольников 6-7 лет, которая показала, что дети как контрольной группы, так и экспериментальной в основном имеют низкий и средний уровень по всем разделам туристической подготовки. После проведения эксперимента уровень туристической подготовленности у детей экспериментальной группы заметно улучшился по всем разделам, дети в основном стали иметь средний и высокий уровень. Детей, имеющих низкий уровень обнаружено не было (таблица 4).

Таблица 4 – Уровень туристической подготовленности детей опытных групп после проведения педагогического эксперимента, %

Туристские знания и умения	Опытные группы	Уровень базовой туристской подготовленности (%)		
		Н	С	В
1 Теоретические знания	КГ (n=20)	45	50	5
	ЭГ (n=20)	0	60	40
2 Умения организовывать и проводить подвижные игры на туристические темы	КГ (n=20)	50	40	10
	ЭГ (n=20)	0	50	50
3 Умения по комплектованию и транспортировке личного снаряжения	КГ (n=20)	40	50	5
	ЭГ (n=20)	0	50	50
4 Умения проводить бивачные работы	КГ (n=20)	35	60	5
	ЭГ (n=20)	0	50	50
5 Умения ориентироваться в лесу с помощью туристических атрибутов (маршрутные схемы, карты, планы), по расположению природных объектов	КГ (n=20)	35	60	5
	ЭГ (n=20)	0	60	40
6 Умения передвигаться в условиях пересеченной местности	КГ (n=20)	40	50	10
	ЭГ (n=20)	0	40	60
7 Умения оказать помощь пострадавшим	КГ (n=20)	50	40	10
	ЭГ (n=20)	0	55	45

Примечание: Н – низкий уровень, С – средний уровень, В – высокий уровень

В контрольной группе изменения были не значительные, в основном дети стали иметь средний уровень, но было обнаружено много детей, у которых был выявлен высокий уровень туристической подготовленности по всем разделам подготовки. Дети, имеющие высокий уровень, было выявлено незначительное количество и составило лишь 5%, (таблица 4).

Таким образом, экспериментальная методика оказала положительное влияние на функциональное состояние, развитие физических качеств, способствовала формированию, закреплению и совершенствованию, как теоретических знаний, так и различных умений, необходимых юному туристу. Подобная форма проведения НОД по физической культуре вызывает положительные эмоции у детей старшего дошкольного возраста, способствует развитию их интереса к занятиям физическими упражнениями.

Список литературы:

1. Бочарова, Н. И. Туристские прогулки в детском саду: пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений / Н. И. Бочарова. – М.: Аркти, 2004. – 115 с.
2. Завьялова, Т. П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учебно-метод. пособие / Т. П. Завьялова. – Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2006. – 112 с.
3. Дворкина, Н. И. Система формирования базовой личностной физической культуры дошкольников: монография / Н. И. Дворкина. – М.: Теория и практика физической культуры, 2015. – 464 с.
4. Мищенко, Н. Ю. Реализация интегрированного подхода в дошкольном образовании в контексте Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (на примере интеграции образовательных областей «Физическое развитие» и «Познавательное развитие») // Актуальные проблемы физкультурного образования: коллективная монография / под ред. Л. В. Пигаловой, Г. К. Калугина, М. А. Карповой, Н. Ю. Мищенко, Ан. А. Найн, Н. Г. Новичкова, Л. В. Пигалова, С. Б. Шарманова. – Челябинск: УралГУФК, 2018. – С. 50-66.
5. Ретюньских, М. Е. Теоретико-методические основы физкультурного образования дошкольного возраста: учеб. пособие / М. Е. Ретюньских, Т. С. Никанорова. – Воронеж: Научная книга, 2014. – 386 с.

Найзабеков Б. К., Косолапов О. Н.
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Курганский государственный университет», г. Курган

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы развития физических качеств у детей. Обосновывается необходимость физического воспитания детей, поскольку занятия физическими упражнениями способствует решению оздоровительных, образовательных, воспитательных задач. В статье автор описывает основные положения развития физических качеств и безопасного образа жизни, целью которого является формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья. Раскрываются этапы реализации программы, определены критерии оценки эффективности реализации программы. Сделать выводы о возможности формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся только при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания целенаправленным развитием личности в специально созданной и гигиенической организованной социальной среде.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, физическое воспитание, физическая культура, воспитание, безопасный образ жизни.

Naizabekov B. K., Kosolapov O. M.
Federal state budgetary
educational institution of the higher education
«Kurgan state university», Kurgan

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN CHILDREN, ENGAGED IN PHYSICAL CULTURE

Abstract: the article deals with the development of physical qualities in children. The necessity of physical education of children as physical exercises promotes the decision of improving, educational and educational tasks is proved. The article describes the main provisions of the development of physical qualities and a safe lifestyle, the purpose of which is the formation of knowledge, attitudes, personal guidelines and norms of behavior that ensure the preservation and strengthening of physical and psychological health. The stages of the program implementation are revealed, the criteria for evaluating the effectiveness of the program implementation are defined. The conclusions about the possibility of forming a culture of healthy and safe lifestyle of students only with the effective relationship of physical education with the purposeful development of the individual in a specially created and hygienically organized social environment.

Key words: health, health care, physical education, physical culture, education, safe way of life.

Цель исследования – разработать методику развития физических качеств старших дошкольников, основанную на подвижных играх.

Достижение поставленной цели обусловило решение следующих задач исследования:

1. Проанализировать состояние проблемы в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить уровень развития физических качеств старших дошкольников и их физической подготовленности.
3. Разработать методику развития физических качеств старших дошкольников, основанную на использовании подвижных игр.
4. Оценить эффективность разработанной методики развития физических качеств старших дошкольников.

Объект исследования – процесс развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – методика развития физических качеств старших дошкольников.

Гипотеза исследования. Эффективное развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста возможно, если разработана и используется методика, включающая:

- целенаправленное применение системы подвижных игр, ориентированная на развитие определенных физических качеств (быстроты, ловкости, скорости и т.д);
- более расширенный объем подвижных игр по сравнению с традиционной методикой.

Методы исследования.

Теоретические:

- анализ педагогической литературы по теме исследования;
- интерпретация литературных источников;
- обобщение;

Эмпирические:

- наблюдение;
- тестирование;
- беседа;
- методы математической обработки данных эксперимента.

Этапы исследования.

1 Изучение и обобщение учебной и наручной психолого-педагогической литературы по проблеме развития физических качеств старших дошкольников с помощью подвижных игр с целью осознания актуальности проблемы данной темы.

2 Осуществление экспериментальной работы с целью выявления уровня физической подготовленности старших дошкольников и оценки эффективности методики развития физических качеств.

3. Обобщение и интерпретация теоретического и практического исследования выявление научной ценности проделанной работы, разработка методических рекомендаций для педагогов и родителей.

Поэтому, опираясь на сведения о наследственной предрасположенности детей к тому или иному роду мышечной деятельности при планировании процесса физического развития, авторы рекомендуют учитывать как общие, так и индивидуальные особенности развития организма детей младшего дошкольного возраста [1; 2; 3; 4; 5]. В связи с этим мы решили, что если обратиться к уровням, задачам, критериям, методам оценки физической подготовленности детей, то в системе массового тестирования дошкольников отсутствуют единые требования и критерии оценки физической подготовленности.

В нее вошли:

- бег на 30м;
- бег на 200м и 300м (в старшей и подготовительной группах соответственно);
- челночный бег 3x10м;
- прыжок в длину с места;
- метание предмета на дальность.

Таблица 1 – Состав экспериментальной группы

7,0-7,5	28 и выше	23-27	18-22	12--17	11 и ниже
Прыжок в длину с места (см) Девочки					
6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	81-98	90 и ниже
Прыжок в длину с места (см) Мальчики					
6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже

Результат контрольных тестов до начала педагогического эксперимента контрольной и экспериментальной группе

Таблица 2 – Контрольная группа

№ п/п	Ф.И.О.	Выпрыгивание вверх	Сила	Коэффициент выносливости
1	Л.С.	45	10,3	280
2	М.А.	44	10,1	300
3	Ю.С.	47	10,1	283
4	С.С.	44	10,4	286
5	А.М.	44	10,2	295
6	А.В.	45	10,3	280
7	С.А.	48	10,3	275
8	Д.В.	46	10,2	262
9	В.А.	50	10,0	264
10	И.А.	46	10,2	270

Таблица 3 – Экспериментальная группа

№ п/п	Ф.И.О.	Выпрыгивание вверх	Сила	Коэффициент выносливости
1	Буркин Жена	46	10,0	270
2	Волочаев Андрей	46	10,2	264
3	Дубровина Ольга	46	10,3	262
4	Кошкин Витя	42	10,4	275
5	Михайлов Юрий	45	10,2	280
6	Мазурренко Юля	44	10,4	295
7	Невельских Оксана	44	10,1	286
8	Попов Костя	47	10,0	284
9	Прушкина Аня	44	10,3	302
10	Урусов Максим	45	10,3	276

В заключении нашего исследования, можно сделать вывод, что цель работы достигнута, а гипотеза подтверждена.

Проблема развития физических качеств дошкольников как основа физической подготовленности решалась посредством следующих задач исследования:

- 1 Дана характеристика физическим качествам.
- 2 Рассмотрены двигательные навыки и возрастные анатомо- физиологические особенности развития детей дошкольного возраста.
- 3 Выявлены физическое развитие и физическая подготовленность дошкольников.
4. Проведена диагностика экспериментальной работы по физическим качествам дошкольников в процессе физической подготовленности.
5. Проанализированы и обработаны данные экспериментальной работы.

Список литературы:

1. Вавилова, Р. И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре / Р. И. Вавилова. – М.: Прросвещение, 2003. – 245 с.
2. Вильчковский, Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье / Э. С. Вильчковский. – К.: Рад. шк., 2003. – 128 с.
3. Дегтярев, И. П. Физическое развитие / И. П. Дегтярев. – Киев: 2005. – С. 23-48.
4. Доман, Г. Как сделать ребенка физически совершенным / Г. Доман. – М.: АСТ, Акварриум, 2002. – 333 с.
5. Клевенко, В. М. Быстрота как развитие физических качеств / В. М. Клевенко. – М., 2008. – 290 с.

Найн Ан. А., Калугина Г. К.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Аннотация. В статье предпринята попытка экспериментального обоснования эффективности комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств девушек молодого возраста, в процессе занятий оздоровительной аэробикой. Приведены результаты собственных исследований.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, физические качества, физическая культура, девушки молодого возраста, уровень физической подготовленности.

Nayn An. A., Kalugina G. K.
Federal state budget educational institution of higher education
«Ural state University of physical culture», Chelyabinsk

INFLUENCE OF EMPLOYMENT BY IMPROVING AEROBICS ON PHYSICAL FITNESS GIRLS 18-20 YEARS

Annotation. In the article an attempt of experimental validation of the effectiveness of the complex of exercises directed on development of physical qualities of the girls young age, in the course of employment by improving aerobics. The results of own researches are given.

Keywords: health aerobics, physical quality, physical culture, young girls, the level of physical fitness.

Актуальность темы исследования. Оздоровительная аэробика, в последние годы особенно, завоевывает все больше поклонников среди людей самого разного возраста. Особенно оздоровительная аэробика популярна в молодежной и детской среде. Привлекательная своей эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет преодолеть монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья.

В настоящее время оздоровительная аэробика не только средство, но и одно из самых популярных направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Поэтому не случаен интерес многих исследователей к изучению различных сторон оздоровительной аэробики. Отмечая положительные стороны аэробики, ученые выделяют в первую очередь её нерешенную проблему: повышение качества управления и дозирование тренировочной нагрузки во время занятий различными видами аэробики. Как известно из теории и методики физического воспитания и спорта, дозирование физических нагрузок, особенно в физической культуре оздоровительной направленности, является ключевой проблемой, от решения которой напрямую зависит эффективность не только всех разрабатываемых методик, но, в конечном итоге, и всех физкультурных занятий [1, 2; 3; 4; 5].

В научной литературе имеются сведения об оптимальных параметрах тренировочной нагрузки на занятиях оздоровительной аэробикой, но сами критерии оптимизации не исследованы и не обоснованы, что значительно снижает эффективность любого педагогического процесса. Высокая востребованность теории и методики оздоровительной физической культуры в научно обоснованных методиках, позволяющих использовать большой потенциал разнообразных видов аэробики, точно определять и планировать физическую нагрузку в различных циклах тренировки девушек молодого возраста на практическом их отсутствии определило актуальность нашего исследования.

Целью нашей работы являлась разработка и экспериментальное обоснование эффективности комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств девушек молодого возраста, в процессе занятий оздоровительной аэробикой.

Организация и методы исследования. На этапе констатирующего эксперимента решались следующие задачи:

- 1) Определить комплекс тестов для оценки уровня физических способностей девушек 18-20 лет.
- 2) Выявить содержание средств и методов развития физических способностей девушек 18-20 лет.

Основной задачей контрольного эксперимента являлась оценка эффективности выбранных средств и методов развития физических способностей. Сравнительный педагогический эксперимент с выделением экспериментальных и контрольных групп проводился на базе учебно-спортивного комплекса муниципального учреждения «Физкультурно-спортивный комплекс» г. Кыштым, Челябинской области. В исследовании приняли участие девушки 18-20 летнего возраста, в количестве 22 человек в контрольной и

экспериментальной группам. Занятия оздоровительной аэробикой проводились во второй половине дня, три раза в неделю по 60 минут.

Программа занятий в экспериментальной группе предусматривала включение различных средств аэробики, в зависимости от поставленных задач в каждой части занятия и была направлена на комплексное развитие физических качеств девушек, формирование двигательных умений и навыков, укрепление функциональных систем организма. Занятия проводились во второй половине дня и являлись дополнительными к основным занятиям физической культурой. При выборе упражнений мы учитывали психологические особенности девушек 18-20 лет, уровень их физической подготовленности и интеллект. В таблице 1 представлен примерный комплекс оздоровительной аэробики с элементами танцев.

Таблица 1 — Комплекс оздоровительной аэробики с элементами танцев

Части занятия	Время	Виды упражнений и методы их применения	Методические рекомендации
Подготовительная часть			
Разминка	5-10 минут	Упражнения низкой ударности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания, «виноградная лоза»). Стретчинг (маленькая амплитуда движений). Дыхательные упражнения.	Увеличение ЧСС до целевого значения и сохранение в течение продолжительного времени.
Основная часть			
Аэробная часть	25-30 минут	Упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные (большая амплитуда движений), подъем коленей, подскоки, прыжки, бег. Танцевальные ритмические движения, включающие в работу крупные группы мышц. Сюжетно-ролевые упражнения («Ушу», «Каратебика», «Рок-н-ролл», «Фанк», «Латина»).	Измерение пульса в середине и в конце аэробной части. Упражнения выполняются на максимально допустимых значениях функциональных систем организма индивидуально для каждого занимающегося.
Первая заминка	5-10 минут	Танцевальные низкоударные упражнения низкой интенсивности. Дыхательные упражнения. Стретчинг.	Постепенное снижение ЧСС до 120-130уд/мин. Дыхание ровное, спокойное, глубокий выдох.
Партнерная часть	10-15 минут	Упражнения на развитие мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, на развитие гибкости, коррекция осанки и фигуры.	Поддержание ЧСС и ЧД.
Заключительная часть			
Заключительная заминка	5-10 минут	Танцевальные упражнения низкой интенсивности. Дыхательные упражнения. Стретчинг.	Снижение ЧСС до нормы. Восстановление дыхания. Расслабление мышц.

Результаты исследования. На этапе констатирующего эксперимента мы провели первичную оценку уровня физической подготовленности девушек в процессе занятий оздоровительной аэробикой. С целью оценки уровня физической подготовленности девушек 18-10 лет были использованы следующие тесты:

- наклон туловища вперед из положения стоя (гибкость);
- поднимание туловища из положения лежа (силовые способности, выносливость);
- челночный бег 3×10 м (координационные способности, быстрота);
- прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности).

Каждой испытуемой давалось три попытки для выполнения задания. Из трех попыток фиксировался лучший результат. Все результаты оформлялись в протокол. По

итогах тестирования № 1 выявлены следующие показатели, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности девушек в контрольной экспериментальной группах до начала эксперимента

Название теста	КГ	ЭГ	t	P
Наклон туловища (см)	13,2±1,9	13,8±2,2	0,3	>0,05
Поднимание туловища из положения лежа (р)	31±2	32±3	0,4	>0,05
Челночный бег 3×10 м (с)	10,1±8,20	10,2±7,00	0,93	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	157 ±5,7	159 ± 4,63	0,33	>0,05

Тестирование № 2 проводилось через три месяца после первого. В результате математических расчётов и сравнительного анализа, выявлены значительные приросты результатов в упражнениях экспериментальной группы по сравнению с тестированием № 1. Полученные данные наглядно представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности девушек в контрольной экспериментальной группах после эксперимента

Название теста	КГ	ЭГ	t	P
Наклон туловища (см)	17,5±2,0	24,2±2,5	2,56	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	44,0±2	56,0±2	2,5	<0,05
Челночный бег 3×10 м (с)	9,8±8,10	9,5±8,20	2,93	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	164,0 ± 5,02	172,0 ±3,6	2,46	<0,05

Результаты проведённого эксперимента свидетельствуют, что у испытуемых девушек развитие двигательных способностей происходит достаточно равномерно. Статистически значимые изменения в экспериментальной группе по сравнению с контрольной наблюдались во всех тестовых заданиях (таблица 3).

Целенаправленный подбор танцевальных упражнений, а также упражнений на гибкость в каждом занятии по оздоровительной аэробике обеспечил достаточно развитие вышеуказанных способностей девушек молодого возраста.

Таким образом, сравнительный анализ результатов экспериментальных данных первого и второго этапов исследования показал, что применение программ оздоровительной аэробики благотворно влияет на развитие двигательных качеств и на физическую подготовленность девушек 18-20 лет в целом.

Список литературы:

1. Ашмарин, Б. Л. Теория и методики педагогических исследований в физическом воспитании / Б. Л. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Иваненко, О. А. Фитнес технологии : учебное пособие / О. А. Иваненко, Т. М. Мельникова. – Челябинск : УралГУФК, 2007. – 58 с.
3. Крючек, Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, 2001. – 64 с.
4. Найн, А. Я. Методика организации опытно-экспериментального исследования : задачи, апробация результатов : учеб. пособие / А. Я. Найн, В. А. Анисимова; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2004. – 48 с.
5. Найн, Ан. А. Структура развития физических качеств у девочек 8 – 9 лет занимающихся художественной гимнастикой и их сверстниц занимающихся физической культурой в рамках школьной программы / Ан. А. Найн, Н. А. Зинчук, А. В. Дорощев, И. Е. Янкевич, К. А. Дорощева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Набережночелнинский государственный педагогический университет. – Т. 13 – № 1 (2013). – С. 106-112.

Новичкова Н. Г., Иванушкин М. В.
 Федеральное государственное бюджетное
 образовательное учреждение высшего образования
 «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ТРЕНИРОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье представлен тренировочный процесс футболистов, который характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий, что требует адекватной подготовки. Частая смена интенсивности работы связана со значительно большими энергетическими затратами, чем работа с равномерной интенсивностью. Это необходимо учитывать при воспитании выносливости у футболистов.

Ключевые слова: мезоцикл, специальная выносливость, футбол, тренировочный процесс, специальная физическая подготовка.

Novichkova N. G., Ivanushkin M. V.
 Federal state budget educational institution of higher education
 «Ural state University of physical culture», Chelyabinsk

THE PRACTICAL IMPLEMENTATION OF DEVELOPMENT SPECIAL ENDURANCE IN TRAINING FOOTBALLERS'

Annotation. The article presents the training process of players, which is characterized by a constant change in the intensity of the actions performed, which requires adequate training. Frequent change of intensity of work is associated with much higher energy costs than work with uniform intensity. This should be considered in the education of physical endurance of the players.

Keywords: mesocycle, special endurance, football, training process, special physical training.

Актуальность проблемы. Современные темпы развития футбола, совершенствование методики тренировки, интенсификация тренировочного процесса диктуют значительного повышения качества подготовки тренерского состава, кадров. Повышение эффективности и качества подготовки кадрового состава может быть достигнуто за счет привлечения к педагогическому процессу высококвалифицированных педагогов и практиков, использования современных научных знаний [1, с. 241].

Высокие достижения и результативность в футболе возможны на основе становления тактического и технического мастерства, а также оптимального развития функциональной подготовленности спортсменов. Всестороннее развитие подготовленности футболистов определяют организацию высокоэффективного тренировочного процесса. Оптимизация тренировочного процесса футболистов должна базироваться на применении научно-обоснованных средств и методов, при обязательном учете специфики деятельности и факторов, определяющих и лимитирующих работоспособность [2, с. 63].

В стандарте спортивной подготовки по футболу процентное соотношение, отводимое на специальную физическую подготовку (СФП) – 4-6%. На этапе совершенствования спортивного мастерства рекомендуемое количество часов является недостаточным, так как на данном этапе специальная подготовка имеет ведущее значение, особенно это касается специально-подготовительного мезоцикла, который является переходным между базовым и соревновательным и проводится в конце подготовительного периода. В рассматриваемом мезоцикле используются упражнения максимально приближенные к соревновательным. В связи с этим в процессе нашего исследования мы увеличили объем тренировочного процесса по СФП, за счет средств аэробного характера: кроссовый бег, «фартлек», бег 200 м по полю.

Организация и методы исследования. Цель исследования заключалась в совершенствовании методики развития специальной выносливости у футболистов 17-18 лет, занимающихся футболом.

Исследование проходило на базе МБУ СШОР по футболу «Сигнал» г. Челябинска. В эксперименте приняли участие футболисты 17-18 лет, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства.

В процессе экспериментальной работы нами представлена схема подготовки футболистов 17-18 лет. На протяжении восьми недель в рамках специального подготовительного мезоцикла с использованием средств специальной и общепедагогической подготовки. Рассматриваемый мезоцикл был направлен на повышение уровня специальной выносливости футболистов. Предложенная схема включала в себя шесть тренировочных дней и один день был направлен на восстановление работоспособности. Объем работы, направленный на совершенствование специальной выносливости составил 50% по отношению к остальным средствам подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. На первой неделе использовались средства специальной и общей подготовки такие как: кроссовый бег, тренировочные занятия в тренажерном зале, которые направлены на развитие различных мышечных групп, прыжковые упражнения, двусторонняя игра.

На второй неделе средства специальной выносливости были представлены интервальной циклической тренировкой – «фартлек», работа которой представлена анаэробным спринтом + аэробной ходьбой (или бега трусцой). Интенсивность нагрузки должна находиться в пределах 60-80% от максимального ритма сердца. Средства общепедагогической подготовки представлены акробатическими упражнениями, легкоатлетическими прыжками.

На третьей неделе средства специальной выносливости были представлены аэробной работой в виде пробегания дистанции 200 метров по игровому полю (отрезок АВ 100 м + отрезок ВА 100 м) в максимально быстром темпе. На протяжении тренировочного занятия необходимо пробежать 10 отрезков, в конце подсчитывается суммарное время прохождения дистанции. Средствами общепедагогической подготовки являлись: стартовые ускорения из разных исходных положений, «семянный» бег, повторные бег, который начинают с места и с ходу (по 30-40 м, в быстром темпе), бег под уклон.

На четвертой неделе средства специальной физической подготовки чередовались из предыдущих занятий, а именно: в понедельник проводился кросс, с упражнениями направленными на ОФП, в среду проводился «фартлек», в пятницу, в качестве средства СФП использовался бег 200 м по полю. В каждое тренировочное занятие были включены упражнения направленные на ОФП.

В последующие четыре недели мезоцикла, предложенная схема повторялась. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты выполнения тестов на специальную выносливость

Тесты	До начала эксперимента X1	После окончания эксперимента X2	Темпы прироста (W,%)
Фитнес-тест «Yo-Yo» (м.)	25,480	31,560	21%
Интервальный бег (мин.)	237	330	39%
Рывки по полю (кол-во серий)	173	246	42%

Как видно из таблицы 1 изменения произошли по всем тестам. Наиболее высокие темпы прироста прослеживаются в тестах «интервальный бег» и «рывки по полю». В тесте «Yo-Yo» также наблюдаются положительные изменения, но незначительные, возможно, это связано с трудностью выполнения данного норматива.

Выводы. В результате проведенного исследования была прослежена положительная динамика показателей специальной выносливости. Разработанная нами схема проходила в специально-подготовительном мезоцикле и, включала в себя средства специальной физической подготовки с чередованием упражнений, направленными на общую физическую подготовку. По результатам экспериментальной работы мы наблюдаем наиболее значительные темпы прироста в тестах «Рывки по полю» (42%) и «Интервальный бег» (39%), в фитнес-тесте «Yo-Yo» также произошли улучшения, но темпы прироста не превысили 21%.

Список литературы:

1. Губа, В. П. Теория и методика футбола : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М. : Советский спорт, 2015. – 566 с.
2. Кузнецов, А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 4-й этап (16-17 лет) : организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе / А. А. Кузнецов ; под ред. В. В. Радионова. – М. : Олимпия: Человек, 2008. – 128 с.

Новичкова Н. Г., Хомутов С. Г.

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ФАКТОРЫ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ УСПЕШНОСТЬ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье говорится о технической подготовке в процессе занятий игры в волейбол, как о процессе обучения спортсмена технике движений и действий, служащих одним из основных средств ведения борьбы, а также их совершенствования в дальнейшем. Спортсмен должен научиться использовать арсенал технических приемов и их способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии противника, выполнять технические приемы стабильно, владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще в связи с определенными функциями в команде.

Ключевые слова: техническая подготовка, волейбол, тренировочный процесс, приемы игры.

Novichkova N.G., Khomutov S.G.

Federal state budget educational institution of higher education
«Ural state University of physical culture», Chelyabinsk

FACTORS RESPONSIBLE FOR THE SUCCESS THE LEARNING PROCESS OF TECHNICAL ACTION VOLLEYBALL PLAYER

Annotation. The article refers to the technical training in the process of playing volleyball, as the process of teaching the athlete the technique of movements and actions that serve as one of the main means of fighting, as well as their improvement in the future. The athlete must learn to use the Arsenal of techniques and methods in different game situations with the active opposition of the enemy, to perform the techniques consistently, to possess a set of things in the game you have to use more often in connection with certain features on the team.

Keywords: technical training, volleyball, training process, playing techniques.

Актуальность проблемы. Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий спортсмена в соревнованиях. Совершенное овладение техникой игры – одна из центральных задач подготовки «игровиков». Процесс сложный, он требует длительного времени, поэтому специализированные занятия спортивными играми начинают в детском возрасте, а техническая подготовка продолжается на протяжении многолетнего тренировочного процесса [2, с. 64].

Для того чтобы обучение технике на начальном этапе проходило успешно, необходимо учитывать следующее. Во-первых, занимающиеся должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой, во-вторых, эту технику необходимо сделать для них доступной. Первое условие успешного обучения – развитие специальных физических способностей, от которых зависит овладение техникой, второе – умелое использование подводящих упражнений. Подводящие упражнения делают сложную технику доступной для новичков, не искажая при этом ее сущности.

Организация и методы исследования. В процессе совершенствования техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов, как в обычных, так и в сложных

условиях игры и соревнований. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсменов, а также той игровой функции, какую они выполняют в своей команде.

В тренировочном процессе необходимо избегать шаблона, так как условия, в которых выполняются технические приемы, весьма разнообразны [3, с. 51].

Можно выделить основные факторы, обуславливающие совершенствование технического мастерства спортсменов, которые необходимо учитывать при обучении технике игры:

- высокий уровень развития специальных физических способностей (двигательный потенциал), от которых зависит эффективность технических приемов;
- совершенное овладение техникой всех приемов и способов их выполнения, высокая степень надежности техники в сложных условиях игры и соревнований;
- высокий уровень овладения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов;
- высокая степень надежности опорно-двигательного аппарата и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении приемов игры;
- владение системой специальных знаний [1, с. 112].

На прочной технической основе достигается высокий уровень организации индивидуальных, групповых и командных действий.

Результаты и их обсуждение. С учетом вышеизложенного обучение приемов игры в волейбол происходит в такой последовательности:

- 1 Развитие специальных физических способностей, звеньев опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении изучаемого приема игры (подготовительные и общеразвивающие упражнения).
- 2 Овладение движениями, составляющими прием игры (подводящие упражнения).
- 3 Соединение «частей» (движений) в целостный акт приема игры (упражнения по технике).
- 4 Совершенное овладение способами реализации приема игры и умение полностью использовать высокий уровень специальных физических способностей (упражнения по технике и тактике).
- 5 Умение эффективно и надежно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования).
- 6 Владение специальными знаниями.

Указанной последовательности обучения придерживаются, используя специальные – подготовительные и подводящие – упражнения, а также упражнения по технике и тактике. В конечном счете, объединению всех компонентов способствуют специальные задания, которые ставятся перед обучаемыми в игре (соревнованиях).

На начальном этапе все обучаемые должны прочно освоить рациональную технику приемов игры. Средства и методы здесь универсальны для всех занимающихся. Совершенствование (индивидуализация) техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого обучаемого и его игровой функции в команде.

В конечном счете, следует стремиться к высокому уровню всесторонней технической подготовленности спортсменов. Это предполагает формирование у обучаемых прочной основы технических приемов, устойчивой к сбивающим факторам, высокую надежность при применении основных приемов игры и, наконец, техническое мастерство применительно к игровой функции спортсмена в команде.

Вывод. Для успешного выступления на соревнованиях по волейболу, значительную роль играют факторы, которые обуславливают совершенствование технического мастерства спортсменов. Подготовка спортсменов также зависит от грамотного построения тренировочного процесса, в который входит общая и специальная физическая подготовка, правильный подбор методов для развития физических способностей.

В процессе обучения приемам игры учитывается структура соревновательной деятельности, входящих в нее компоненты, специфические задачи, средства и методы.

Список литературы:

1. Боковец, В. С. Специальные упражнения волейболиста / В. С. Боковец, В. А. Заровский, В. А. Гончаров. – Брест : Академия, 2005. – 176 с.
2. Вьера, Б. Л. Волейбол. Шаги к успеху / Б. Л. Вьера, Б. Д. Фергюсон. – М. : АСТ, Астрель, 2004. – 170 с.
3. Чехов, О. С. Основы волейбола / О. С. Чехов. – М. : 2010. – 192 с.

Ноздряков Е. И.

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КОНЬКОБЕЖЦЕВ-НЕО-СЕНЬОРОВ

Аннотация. Данная статья посвящена развитию скоростно-силовых качеств конькобежцев-нео-сеньоров. В ней определен уровень физической подготовленности спортсменов и процесс подготовки конькобежцев-нео-сеньоров. Рассмотрены скоростно-силовые способности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся на спринтерских дистанциях. Акцент сделан на основных средствах и методах, способствующих развитию скоростно-силовых способностей конькобежцев. Разработана и апробирована методика развития скоростно-силовых качеств конькобежцев-нео-сеньоров

Ключевые слова: конькобежный спорт, техника, тактика, скоростно-силовые способности, тренировочный процесс.

Nozdryakov E. I.

Federal state budget educational institution of higher education
«Ural state University of physical culture», Chelyabinsk

THE DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH ABILITIES OF SKATERS-NEO-SENIORS

Annotation. This article is devoted to the development of speed-power qualities of neo-seniors skaters. It defines the level of physical fitness of athletes and the process of training neo-seniors skaters. The speed-power abilities of highly skilled athletes specializing in sprint distances are considered. Emphasis is placed on fixed assets and methods that contribute to the development of speed-power abilities of skaters. The methodology for the development of speed-power qualities of neo-seniors skaters was developed and tested.

Key words: speed skating, technique, tactics, speed-power abilities, sport, training process, development of speed-power abilities.

Актуальные проблемы. Подготовка конькобежцев-нео-сеньоров высшего мастерства (девушек и юношей от 19 до 23 лет) требует системного подхода к тренировочному процессу. В настоящее время конькобежный спорт требует совершенствования, как техники, так и тактики ведения соревновательной деятельности [5].

Особенностью развития конькобежного спорта является увеличение скоростных характеристик в беге на коньках, совершенствования спортивного инвентаря, а также скорости преодоления дистанции вне зависимости от метража. Скорость бега спортсменов нео-сеньоров в основном зависит от мощности и быстроты отталкивания, что влечет повышение уровня физических качеств, ювелирного оттачивания техники бега в зависимости от преодоления дистанции конькобежцем, а также применение тактики во время прохождения дистанции [5].

Повышение уровня развития скоростно-силовых способностей спортсменов, занимающихся бегом на коньках, влияет на динамику результатов преодоления дистанции. Это обуславливает необходимость планирования процесса многолетней подготовки и поиска путей совершенствования технического обеспечения, тактических вариаций и технико-тактических возможностей спортсмена [4]. Изучение тренерского и спортивно-

го опыта, а также теоретических работ по этой тематике актуализировали выбор нового направления исследования.

Организация и методика исследования. На первом этапе педагогического эксперимента проведено тестирование на базе МБУ СШОР №1 по конькобежному спорту г. Челябинска, с участием 12 воспитанников в возрасте 19-23 лет, имеющих уровень спортивного мастерства – кандидат в мастера спорта и выше.

Экспериментальная группа состояла из 6 спортсменов одного уровня подготовленности, имеющие звание мастера спорта. Участники контрольной группы также в составе 6 человек занимались по утвержденной программе МБУ СШОР №1 по конькобежному спорту г. Челябинска, а конькобежцы экспериментальной группы в течение двух месяцев применяли в тренировочном процессе разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей [1].

Основными упражнениями тренировки в подготовительном периоде у конькобежцев обеих групп были: ускорения с разной направленностью, специальные прыжковые имитации, на имитационной доске, упражнения на скоростно-силовую направленность [2].

Но в экспериментальной группе дополнительно были использованы следующие средства – утяжелители весом до 200 грамм, которые крепятся на голени ног конькобежцам (в манжеты). Они применялись в прыжковых упражнениях, многоскоках, в различных беговых ускорениях. Существует еще один вид утяжелителя, который был применен в специальной работе на тренировках с имитационной направленностью. По весом в 700 грамм, крепился на поясничный отдел спортсмена, чтобы придать вес оттошения для совершенствования посадки и развития скоростно-силовых способностей [3].

Четыре основных метода развития быстроты которые применялись в тренировке конькобежцев-нео-сеньюров контрольной и экспериментальной групп на данном этапе подготовки: повторный, сопряженный, соревновательный и метод круговой тренировки.

Результаты исследования и их обсуждение. Недельный план для спортсменов контрольной и экспериментальной групп был одинаковым. Нагрузка тренировок была регламентирована ЧСС диапазоном 150-180 уд/мин, так как конькобежцы ЭГ применяли специальные средства и ЧСС поднимался до нужного нам уровня. В КГ группе была увеличена интенсивность движений.

Следует отметить, что конькобежцы-нео-сеньюры тестировались дважды – до эксперимента и после. На этапе констатирующегося эксперимента для выявления уровня скоростно-силовых способностей применялись такие тесты как бег на 100 и 300 м с старта, езда 5 кругов на велосипеде по лесу, прыжок в длину с места и тройной прыжок, прыжковая имитация на время. Результаты тестирования показали, что обе группы имеют идентичную подготовленность. Разница в показателях между двумя группами отсутствует.

Анализ результатов тестирования у конькобежцев-нео-сеньюров в конце эксперимента свидетельствует о том, что после 2 месяцев тренировок по общефизической подготовки с применением средств, разработанного комплекса упражнений. При этом выявились существенные изменения в показателях тестирования конькобежцев экспериментальной группы по сравнению с конькобежцами контрольной группы.

Выводы. Исследование показало эффективность целенаправленного развития скоростно-силовых качеств конькобежцев-нео-сеньюров с использованием комплекса специальных упражнений.

Показатели, характеризующие скоростно-силовые способности у спортсменов экспериментальной группы, в конце эксперимента, с использованием предложенного комплекса упражнений по разработанной методике, оказались значительно выше, чем у испытуемых в контрольной группы, где использовалась стандартная программа подготовки конькобежце-нео-сеньюров.

Средства тренировки по развитию скоростно-силовых способностей доказали свою эффективность у конькобежцев-нео-сеньоров 19-23 лет и рекомендуется для использования в тренерской практике.

Список литературы:

1. Барышникова, Ю. А. Построение тренировочных занятий с юными конькобежцами в целях повышения их общей физической работоспособности : дис. ... канд. пед. наук / Ю. А. Барышникова. – М. : КГПИ, 1983. – 248 с.
2. Веселкин, М. С. О необходимости широкого применения средств ОФП в системе подготовки юных конькобежцев / М. С. Веселкин, В. В. Криволапчук // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXII Межд. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся. – М. : Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, 2012. – С. 302-305.
3. Кубаткин, В. П. Контроль и управление подготовкой конькобежцев (вопросы стратегии и тактики) / В. П. Кубаткин // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 2. – С. 34-37.
4. Мелихова, Т. М. Обучение конькобежцев технико-тактическим действиям на средних дистанциях : учеб. пособие для студентов / Т. М. Мелихова. – Челябинск : УралГУФК, 2016. – 88 с.
5. Мелихова, Т. М. Тактическая подготовка конькобежцев : учебно-методическое издание для студентов / Т. М. Мелихова. – Челябинск : Уральская академия, 2012. – 84 с.

Носков В. Е., Котляров А. Д.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ-ПОДВОДНИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме совершенствования специальной силовой подготовки спортсменов в скоростных видах подводного спорта. В работе отражены основные направления процесса силовой подготовки в тренировочном процессе пловцов-подводников. Показаны варианты оценки силовых способностей квалифицированных пловцов-подводников в условиях суши и воды. Представлены средства и методы развития специальной силовой подготовки квалифицированных пловцов-подводников.

Ключевые слова: подводное плавание, специальная силовая подготовка, пловцы-подводники.

Noskov V. E., Kotlyarov A. D.

Federal state budgetary

educational institution of the higher education

«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

SPECIAL STRENGTH TRAINING FOR SWIMMERS-SUBMARINERS OF HIGH QUALIFICATION

Annotation. This article is devoted to the problem of improving the special strength training of athletes in high-speed underwater sports. In work the main directions of process of power preparation in training process of swimmers-submariners. The variants of estimation of power abilities of skilled swimmers-submariners in terms of land and water. Means and methods of development of special power training of qualified swimmers-submariners.

Keywords: scuba diving, special strength training, swimmers-submariners.

Актуальность проблемы. Дальнейший рост достижений в скоростных видах подводного спорта, возможность успешных выступлений в крупнейших соревнованиях в большей мере определяют постоянным совершенствованием системы подготовки квалифицированных спортсменов и в первую очередь ее основного раздела – спортивной тренировки [1].

Повышение эффективности специальной физической подготовленности пловцов в значительной степени обусловлено совершенствованием контроля и методики физической подготовки – важнейшего раздела спортивной тренировки. Поступление системы многолетней подготовки спортивных резервов существенно зависит от знания закономерностей физического развития детей и подростков и возможностей овладения ими специальными навыками на каждом возрастном этапе [2].

В настоящее время у многих специалистов нет единого мнения – как должен проходить эффективный процесс силовой подготовки. Доминирующим направлением считается, что для более высоких результатов добьется тот, кто поднимает больший вес и кто сильнее. Но современная теория и практика показывает, что данное положение не совсем верно. В действительное время в тренировке пловцов-подводников, для развития силовых способностей, пользуются различные тренажеры. Они помогают подготовить мышцы, которые несут новую нагрузку при плавании в ластах. Но, несмотря на довольно широкое распространение специальных средств силовой подготовки в плавании, в литературе по подводному спорту, недостаточно данных по методике их применения [3].

Применяемые средства силовой подготовки квалифицированных пловцов в ластах позволяют повысить уровень развития силовых качеств основных мышц, участвующих в гребковых движениях [4].

Проявление силовых возможностей при плавании во многом определяется механизмом образования продвигающих сил. И дальнейшее совершенствование специальной силовой подготовленности целесообразно строить на глубоком анализе особенностей движений каждого подводника и избирательной направленности специальных упражнений, обеспечивающих такие условия выполнения движений, при которых проявляются потенциальные силовые возможности в условиях водной среды [5].

Место и роль специальной силовой подготовки определены на основе научного поиска, который ориентирован в двух направлениях:

- на дальнейшем изучении закономерностей тренируемости организма пловца в ластах, и отыскание обоснованных путей реализации его потенциальных возможностей;
- на интенсивное изучение объективных закономерностей, определяющих наиболее развитие процесса становления спортивного мастерства, в том числе и в скоростных видах подводного спорта [6].

И если первое направление научного поиска уже принесло богатый фактический материал, то интерес ко второму направлению проявился совсем недавно, но уже позволяет обосновать важнейшие методические принципы специальной силовой подготовки пловцов в ластах.

Цель исследования – обосновать средства и методы специальной силовой подготовки высококвалифицированных пловцов-подводников.

Организация и методика исследования. Разработанная методика апробируется на базе СДЮСШОР № 7 по водным видам спорта г. Челябинска, в процессе тренировок вочных занятий по подводному спорту у мужчин 18-20 лет. В эксперименте принимало участие 20 пловцов-подводников в возрасте 18-20 лет, из них 10 составили контрольную группу и 10 – экспериментальную. Пловцы-подводники как контрольной, так и экспериментальной групп занимаются в плавательном бассейне и в тренажерном зале. В тренажерном зале контрольная и экспериментальная группы выполняют упражнения как традиционными отягощениями (гантели, гири, штанга и т.п.), так и используют специальные тренажерные устройства («Мини-джи», тренажеры «Наутилус»). Контрольная группа в тренажерном зале занимается три раза в неделю, а экспериментальная – два раза в зале и один раз на воде. В тренажерном зале обе группы занимаются по одной программе. Третья тренировка на «суше» в контрольной группе – с использованием специальных тренажерных устройств («мини-джи», «Наутилус»), а экспериментальная группа – выполняет силовые упражнения в воде (плавание с растягиванием резинового амортизатора, с дополнительными сопротивлениями).

Результаты исследования. Были апробированы и рекомендованы следующие упражнения с резиновым шнуром.

1 Серия 25-метровых отрезков (от 10-12 до 30-40 повторений). Шнур подбирался каждому пловцу-подводнику индивидуально с таким расчетом, чтобы для преодоления последних 1,-2,5 метров он мог развить силу тяги, близкую к своему максимуму. После проплывания отрезков спортсмен произвольно возвращался в исходное положение. Интервал отдыха составляет одна минута.

2 Серия 25-метровых отрезков (10-16 отрезков). Шнур подбирается с таким расчетом, чтобы на последних 1,5-2,5 метрах спортсмен смог развить рекордную для себя силу тяги. При выполнении этого упражнения рекомендуется укороченный шнур, тем самым повышается сила тяги. Данное упражнение требует больших напряжений. Поэтому рекомендуется больший отдых – 1,5 минуты.

3 Растягивание шнура с удержанием. Спортсмен растягивает шнур на максимальное расстояние и затем старается удержаться на месте в течение заданного количества гребков (от 5 до 15). Упражнение выполняется в различных режимах. При больших интервалах отдыха (старт от 1,5 до 3 минут) решаются задачи направленные на развитие скорости плавания. При сокращении интервалов отдыха упражнение способствует прежде всего развитию специальной выносливости. Большая вариативность воздействия на организм спортсменов достигается также за счет изменения силы натяжения шнура от 15 до 30 кг.

При тренировке с растягиванием резиновых шнуров применяется методический прием как создание контрастных условий. Это выглядит следующим образом. Спортсмен плавает, стараясь растянуть шнур на максимальное расстояние. Затем на том же максимальном расстоянии выполняется заданное количество гребков (10-15). После этого наступает короткий отдых, во время которого шнур возвращает пловца-подводника к стенке бассейна. В конце этого подтягивания спортсмен отстегивает буксировочный пояс и, оттолкнувшись от стенки, плавает короткий скоростной отрезок (15-25 м). Упражнение повторяется 6-10 раз.

Плавание на «блоках» включается в программу главным образом в подготовительный период тренировки, когда закладывается фундамент общей и специальной силовой подготовки. Обычно выполняется следующая стандартная серия:

– груз 8-12 кг, плавание с полной координацией движений; три раза по пять минут; груз 5-6 кг; плавание при помощи рук, три раза по пять минут; груз 6-8 кг плавание при помощи ног, три раза по пять минут;

Плавание с тормозами – является одним из эффективных упражнений «силового» плавания. Наиболее простым «тормозом» является кусок поролона диаметром 20-30 см, буксируемых за пловцом на канатке длиной около 1,5 метра. Пропитанной водой поролона затрудняет скольжение вперед и заставляет спортсмена прилагать повышенные усилия. Предлагается следующая серия: 10 раз по 25 м при помощи ног; 15 раз по 25 м при помощи рук; 20 раз по 25 м с полной координацией движений. Плавание с «тормозами» применяется в основном и соревновательном периоде подготовки.

Выводы. Силовая подготовка предусматривает не только повышение максимальных силовых качеств, но и совершенствование способностей к их утилизации в процессе соревновательной деятельности, основанное на обеспечении оптимального соответствия между уровнем-развития силовых качеств, совершенством спортивной техники и деятельностью вегетативных систем. Скорость плавания зависит от мощности гребка, а основу мощности составляет сила.

Список литературы:

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 332 с.
2. Донской, Д. Д. Биомеханическое обоснование строения действия : учеб.-метод. пособие / Д. Д. Донской. – М. : Большая энциклопедия, 1998. – 75 с.

3. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 316 с.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте (Общая теория и практические приложения) / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 543 с.
5. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Виноградов. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 224 с.

Нуретдинов И. С., Глебо Т. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА В РАМКАХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОР

Аннотация. В статье представлена оценка уровня физической и технической готовности у юных баскетболистов 11-12-летнего возраста на этапе начальной подготовки. С целью повышения эффективности построения тренировочного процесса в СПОР авторами разработана программа комплексной подготовки (на примере модульной тренировки) для юных баскетболистов экспериментальной группы. В статье приведена динамика физической и технической подготовленности испытуемых за период эксперимента.

Ключевые слова: комплексная подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка, эффективность, секционные занятия, этап начальной подготовки.

Nuretdinov I. S., Glebo T. V.

Federal state budget educational institution of higher education «Ural state University of physical culture», Chelyabinsk

IMPROVING THE EFFICIENCY OF COMPLEX TRAINING OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS OF 11-12 YEARS OLD AGE WITHIN SECTIONAL SCHOOLS IN SCHOR

Annotation. The article presents an assessment of the level of physical and technical readiness of young basketball players of 11-12 years of age at the initial training stage. In order to increase the efficiency of building the training process in the school, the authors developed a comprehensive training program (using the example of modular training) for young basketball players of the experimental group. The article presents the dynamics of physical and technical readiness of the subjects for the period of the experiment.

Keywords: comprehensive training, physical training, technical training, efficiency, sectional classes, initial training.

Актуальность проблемы. Совершенствование системы подготовки юных спортсменов является важной проблемой теории и методики спортивной тренировки. Одним из наиболее актуальных направлений специалисты выделяют построение и содержание тренировочного процесса юных спортсменов на различных этапах многолетней подготовки.

Современный баскетбол предъявляет чрезвычайно высокие требования к уровню физической и технической подготовленности спортсмена. Баскетболисту необходимо обладать высоким уровнем атлетизма, уметь выполнять сложные технические приемы и активные тактические взаимодействия на высокой скорости, силовой прессинг, удерживать высокую интенсивность игры до последних секунд игры [1; 2].

Известно, что физические упражнения наиболее эффективно воздействуют на расширение двигательных способностей в период естественного интенсивного развития функциональных систем организма, поэтому исключительно важным является рациональная организация тренировочного процесса уже на начальном этапе подготовки юных баскетболистов [3].

Исследованию различных аспектов тренировочного процесса юных баскетболистов посвящено значительное количество научных работ, но до настоящего времени вопросы комплексной подготовки юных баскетболистов недостаточно изучены. Актуальность изложенных вопросов послужила основанием выбора направления исследования.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать программу комплексной подготовки у юных баскетболистов 11-12-летнего возраста с целью повышения эффективности построения тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

Организация и методика исследования. В ходе педагогического эксперимента исследовались две тренировочных группы юных баскетболистов 11-12-летнего возраста, второго года обучения на этапе начальной подготовки в количестве 40 человек – контрольная группа и экспериментальная группа, по 20 человек в каждой. Занятия проводились 3 раз в неделю, продолжительность одного занятия 90 минут. Для экспериментальной группы была разработана программа комплексной подготовки для юных баскетболистов с целью повышения эффективности построения тренировочного процесса на этапе начальной подготовки. Программа составлена по принципу модульной тренировки, отличалась режимом работы и интенсивностью выполнения упражнений, а также продолжительностью. Всего было проведено 60 занятий (с января по апрель 2019 года). В ходе исследования физической подготовленности отобраны следующие контрольные испытания:

- 1) бег 20 м., с.;
- 2) прыжок в длину с места, см.;
- 3) высота подскока, см.;
- 4) бег 40 с., кол-во м.;
- 5) бег 300 м., с.

Для оценки уровня технической подготовленности юных баскетболистов использовались нормативные требования из программы по виду спорта «Баскетбол», которые включали в себя:

1. передвижение в защитной стойке, с.;
2. скоростное ведение, с.;
3. дистанционные броски, кол-во попаданий;
4. штрафные броски, кол-во попаданий;
5. передачи мяча, с.

Результаты исследования и их обсуждение. Второй этап формирующего эксперимента был посвящен апробации и внедрению разработанной комплексной программы, направленной на повышения эффективности как физической, так и технической подготовленности юных баскетболистов экспериментальной группы.

С целью повышения эффективности построения тренировочного процесса на этапе начальной подготовки нами разработана программа комплексной подготовки (на примере модульной тренировки) для юных баскетболистов 11-12-летнего возраста.

Отличительной чертой экспериментальной программы, реализуемой во второй половине учебного года, стала организация тренировочного процесса юных баскетболистов при помощи модульной технологии. Комплексное использование данных о параметрах физического развития и подготовленности, организация на этой основе тренировочного процесса и результаты педагогических наблюдений явились основанием для разработки экспериментальной программы с использованием модульной технологии как альтернативного направления в совершенствовании физической и технической подготовленности юных баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Основными компонентами экспериментальной программы в период начальной подготовки юных баскетболистов являются:

- поэтапное формирование технических приемов игры в баскетбол и сопряженное развитие разносторонней физической подготовленности;

– модульное обучения для осуществления планомерной индивидуализации тренировочного процесса;

– объективный контроль и самоконтроль за параметрами технической и физической подготовленности для своевременной корректировки тренировочного процесса СШОР.

Результаты исследования, характеризующие практическую часть работы, показывают, что в экспериментальной группе произошли положительные изменения результатов, различной степени значимости (таблица 1, 2).

Таблица 1 – Динамика физической подготовленности испытуемых за период эксперимента

№ п/п	Показатели	ЭГ (n = 20)		КГ (n = 20)	
		X±m	t	X±m	t
1	Бег 20 м, с.	$4,0 \pm 0,1$ $3,7 \pm 0,1$	2,12	$4,1 \pm 0,1$ $3,8 \pm 0,1$	2,12
2	Прыжок в длину с места, см.	$180,0 \pm 4,0$ $209,0 \pm 2,1$	6,47	$181,0 \pm 3,3200$ $0 \pm 3,0$	4,26
3	Высота подскока, см.	$34,1 \pm 1,6$ $40,2 \pm 1,3$	2,96	$33,9 \pm 2,0$ $38,1 \pm 1,5$	1,68
4	Бег 40 с, кол-во м.	$130,0 \pm 4,0144$ $0 \pm 5,0$	2,18	$131,0 \pm 3,3146$ $0 \pm 3,1$	3,31
5	Бег 300 м, с.	$69,3 \pm 2,4$ $56,1 \pm 2,0$	4,23	$70,0 \pm 2,6$ $58,0 \pm 3,3$	2,85

Таблица 2 – Динамика технической подготовленности испытуемых за период эксперимента

№ п/п	Показатели	ЭГ (n = 20)		КГ (n = 20)	
		X±m	t	X±m	t
1	Передвижение в защит. стойке, с.	$11,0 \pm 0,4$ $9,8 \pm 0,3$	2,40	$11,3 \pm 0,5$ $9,6 \pm 0,3$	2,93
2	Скоростное ведение, с.	$15,1 \pm 0,514,0 \pm 0,3$	1,89	$14,9 \pm 0,7$ $14,4 \pm 0,5$	0,58
3	Передача мяча (с., попадания)	$14,8 \pm 0,712,8 \pm 0,7$	2,54	$15,1 \pm 0,5$ $13,0 \pm 0,4$	2,97
4	Дистанционные броски, кол-во попаданий	$2,0 \pm 1,0$ $6,0 \pm 1,0$	2,83	$2,0 \pm 1,0$ $4,0 \pm 1,0$	1,41
5	Штрафные броски, кол-во попаданий	$3,0 \pm 1,0$ $7,0 \pm 1,0$	2,83	$3,0 \pm 1,0$ $6,0 \pm 1,0$	2,12

Выводы. В процессе педагогического эксперимента доказана эффективность разработанной нами экспериментальной комплексной программы повышения эффективности физической и технической подготовленности юных баскетболистов 11-12-летнего возраста. В большинстве тестов в экспериментальной группе наблюдается достоверное улучшение результатов. В контрольной группе прирост показателей физической и технической подготовленности значительно ниже. Анализ полученных результатов в экспериментальной группе и сравнение их с данными, полученными в контрольной группе при использовании общепринятой примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», дают основание утверждать, что предложенная нами комплексная программа на примере модульной тренировки повысит уровень физической и технической подготовленности у юных баскетболистов на этапе начальной подготовки в рамках секционных занятий в условиях СШОР.

Список литературы:

1. Гомельский, А. Я. Баскетбол. Секреты мастерства : 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М. : Агентство «Фанр», 2007. – 224 с.

2. Мацак, А. Б. Некоторые рекомендации по работе с детьми 12-14 лет / А. Б. Мацак, В. Г. Башкирова, Е. А. Чернова. – Самара : СГПУ, 2009. – 68 с.
3. Нестеровский, Д. И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие / Д. И. Нестеровский. – М. : Академия, 2010. – 336 с.

Нурисламова Р. М., Гареева А. С.

Башкирский институт физической культуры (филиал) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственной университет физической культуры», г. Уфа

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ПАРНОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ТАНЦЕ «РУМБА», СПОРТСМЕНОВ 14-15 ЛЕТ

Аннотация. В статье представлен анализ взаимосвязей таких важных компонентов результативного выступления на соревнованиях по спортивным бальным танцам, как техническая подготовленность, парное взаимодействие и психологическое взаимодействие танцоров. Парное взаимодействие характеризуется тактильным и эмоциональным взаимопониманием, которое проявляется в музыкальности, пластичности и синхронности движений. С целью определения значимости парного взаимодействия в общей структуре спортивной подготовки и подготовленности танцоров в танце румба был проведен корреляционный анализ между показателями «парное взаимодействие» и компонентами технической подготовки – «техника рук», «техника ног», «техника корпуса». Так же, рассмотрена взаимосвязь между парным взаимодействием и психологическим взаимодействием. Психологический климат внутри пары играет значимую роль для успешного выступления танцоров, однако, на данный момент, не существует методик, направленных на совершенствование технического мастерства танцоров, параллельно, увеличивающих гармонизацию танцевальной пары с точки зрения психологического контакта.

Ключевые слова: спортивные бальные танцы, танец румба, парное взаимодействие, техническая подготовленность, психологическое взаимодействие, танцоры.

Nurislamova R. M., Gareyeva A. S.

Bashkir institute of physical culture (branch)
Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural state university of physical culture», Ufa

ANALYSIS OF INDICATORS OF INTERRELATIONS TECHNICAL READINESS, PAIR AND PSYCHOLOGICAL INTERACTIONS IN DANCE OF «POINT», ATHLETES OF 14-15 YEARS

Abstract. The analysis of interrelations of such important components of a productive performance at competitions in sports ballroom dances as technical readiness and pair interaction of dancers is presented in article. Pair interaction is characterized by tactile and emotional mutual partner understanding which is shown in musicality, plasticity and synchronism of movements. For the purpose of determination of the importance of pair interaction in the general structure of sports preparation and readiness of dancers in rumba the correlation analysis between indicators «pair interaction» and components of technical training – «the equipment of hands», «the technician of legs», «the technician of the case» was carried out. Also, the interrelation between components of pair interaction and psychological interaction is considered. The psychological climate in couple plays a significant role for a successful speech of dancers, however, at the moment, there are no techniques directed to improvement of technical skill of the dancers, increasing harmonization of dancing couple in terms of psychological contact.

Keywords: sports ballroom dances, rumba, pair interaction, technical readiness, psychological interaction, dancers.

Актуальность проблемы. Из года в год танцевальный спорт предъявляет большие требования к спортивному мастерству танцоров, изменяя критерии оценки танцев, что бы сделать данный вид спорта менее субъективным.

Теоретики и практики не раз утверждали, что в спортивных балных танцах одним из главных составляющих результативности на соревнованиях является высокий уровень технической подготовленности, однако, в 2013 году Международная Федерация танцевального спорта преобразовала правила соревнований, выделив из технической подготовки отдельный критерий спортивного мастерства танцоров – «парное взаимодействие» [2].

Критерий «парное взаимодействие» – это сложная по структуре система передачи информации от партнера к партнерше, которая характеризуется тактильным и эмоциональным взаимопониманием танцоров. При гармоничном ведении партнер должен точно и рационально передавать партнерше информацию о дальнейшем направлении ее перемещения, а партнерша, в свою очередь, должна уметь быстро среагировать на переданную ей информацию и следовать, в указанном партнером, направлении [1].

Кроме того, парное взаимодействие тесно фигурирует с таким понятием, как психологический климат. Танцевальная пара – это маленькая команда, успех которой в многом зависит от синхронности и согласованности движений, а также от взаимопонимания и взаимодобрения партнеров [3].

В возрастной категории Юниоры – 2 у спортсменов совершается своеобразный переход из детского исполнения танцев в более взрослое, гендерный признак приобретает все большее влияние на исполнение танцев, на передний план выходит взаимодействие танцоров как на тактильном, так и на эмоциональном уровнях [4].

Что бы установить значимость парного взаимодействия и психологического взаимодействия был проведен анализ взаимосвязей между компонентами технической подготовленности танцоров в танце румба и парным взаимодействием партнеров, а также между парным взаимодействием и психологическим взаимодействием партнеров.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе танцевально-спортивного клуба «39-я параллель» г. Уфы, в котором участвовали танцоры 14-15 лет. Для определения взаимосвязей между компонентами технической подготовленности и парным взаимодействием проводилось педагогическое наблюдение. Первоначально был выявлен уровень технической подготовленности и уровень парного взаимодействия в танце румба. Оценивались следующие критерии: техника ног, техника корпуса, техника корпуса, парное взаимодействие. Далее проводился корреляционный анализ между компонентами технической подготовленности и парным взаимодействием. Кроме того, проводился корреляционный анализ между парным взаимодействием и психологическим взаимодействием партнеров. Уровень психологического взаимодействия партнеров определялся по адаптированной методике В. В. Антипова.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью определения значимости парного взаимодействия в общей структуре спортивной подготовки и подготовленности танцоров был проведен корреляционный анализ между показателями «парное взаимодействие» и компонентами технической подготовки – «техника рук», «техника ног», «техника корпуса». Подводящим исследованием являлось педагогическое наблюдение, которое определяло уровень технической подготовленности и уровень парного взаимодействия партнеров. Установлено, что уровень показателей техники: «техника ног» – $(7,9 \pm 0,2)$; «техника корпуса» – $(7,8 \pm 0,2)$ находятся на одном уровне с показателем «парное взаимодействие» – $(7,8 \pm 0,2)$. Показатель – «техника рук» – $(6,7 \pm 0,2)$ у танцоров 14-15 лет находится на более низком уровне. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 1.

При статистической обработке полученных результатов значимые положительные корреляционные связи обнаружены:

– между критерием «парное взаимодействие» и компонентом технической подготовки «техника ног» ($r=0,83$);

Таблица 1 – Результаты корреляционного анализа между компонентами технической подготовки и парным взаимодействием в танце румба танцоров 14-15 лет (r)

№ (п/п)	Компонент технической подготовки	Парное взаимодействие
1	Техника рук	0,52
2	Техника ног	0,83
3	Техника корпуса	0,81

– между критерием «парное взаимодействие» и компонентом технической подготовки «техника корпуса» ($r=0,81$);

При статистической обработке полученных результатов средние положительные взаимосвязи обнаружены:

– между критерием «парное взаимодействие» и компонентом технической подготовки «техника рук» ($r=0,52$).

Для подтверждения значимости психологического взаимодействия был проведен корреляционный анализ между парным взаимодействием и психологическим взаимодействием танцоров. Уровень психологического взаимодействия определялся по адаптированной методике В. В. Антипова. Полученные данные по определению взаимосвязей между показателями представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты по определению взаимосвязей между показателями: парное взаимодействие и психологическое взаимодействие (r)

№	Критерии	Психологическое взаимодействие
1	Парное взаимодействие	0,86

При статистической обработке полученных результатов обнаружены значимые положительные корреляционные связи между компонентами парное взаимодействие и психологическое взаимодействие ($r=0,86$).

Выводы. Полученные значимые корреляционные взаимосвязи свидетельствуют о том, что с улучшением критерия «парное взаимодействие» предположительно, повысятся показатели технической подготовки танцоров в спортивных бальных танцах. Кроме того, с обнаружено, что с улучшением психологического микроклимата в танцевальной паре предположительно должна повыситься эффективность самого процесса технической подготовки и результативность техники в соревновательной деятельности танцоров 14-15 лет. Следовательно, есть необходимость в разработке методике, которая включала бы в себя упражнения, направленные на увеличение парного взаимодействия с учетом психологического взаимодействия танцоров 14-15 лет в спортивных бальных танцах.

Список литературы:

1. Безикова, А. А. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных бальных танцах : дис. ... канд. пед. наук / А. А. Безикова. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2006. – 171 с.
2. «Критерии оценки мастерства танцевально спортивных пар» : полож. о спорт. судьях ФТСАРР от 20 дек. 2018 г. // Правила ФТСАРР, 2018. – № 9. – 20 с.
3. Пивторик, А. Н. Бальный танец как средство развития и гармонизации личности / А. Н. Пивторик // Интеллектуальный и научный потенциал XXI века. – 2016. – С. 157-160.
4. Якушин, Р. В. Особенности гендерной психологии в танцевальном спорте / Р. В. Якушин, В. М. Новикова, С. А. Белкова // Успехи в химии и химической технологии. – М. : РХТУ им. Д. И. Менделеева. – 2017. – Т. 31. – № 14. – С. 128-130.

Овсянникова А. В., Макарова Н. В.
 Федеральное государственное бюджетное
 образовательное учреждение высшего образования
 «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИН В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ НА ДИСТАНЦИЮ 50 КИЛОМЕТРОВ

Аннотация. В статье представлена характеристика дистанции 50 километров для женщин в спортивной ходьбе. Отражена специфика подготовки спортсменов к данной дистанции. Проведен теоретический анализ научно-методической и специальной литературы. Показана сравнительная характеристика параметров тренировочного процесса мужчин и женщин в спортивной ходьбе на 20 и 50 километров.

Ключевые слова: спортивная ходьба, 50 километров, тренировочный процесс.

Ovsyannikova A. V., Makarova N. V.
 Federal state budget educational institution of higher education
 «Ural state University of physical culture», Chelyabinsk

PREPARATION OF WOMEN IN A SPORTS WALK FOR DISTANCE 50 KILOMETERS

Annotation. The article presents a characteristic distance of 50 kilometers for women in race walking. Reflects the specificity of training athletes for this distance. A theoretical analysis of the scientific and methodological and special literature. A comparative characteristic of the parameters of the training process of men and women in race walking for 20 and 50 kilometers is shown.

Key words: race walking, 50 kilometers, training process.

Актуальность. Легкую атлетику по праву называют «королевой спорта», поскольку она объединяет в себе наиболее важные для человека виды движений – ходьбу, бег, прыжки и метания. Соревнования в спортивной ходьбе проводятся на дистанциях 3000 м, 5000 м, 10000 м, 20 км, 35 км и 50 км. Спортивная ходьба на 50 километров – является олимпийской дисциплиной легкой атлетики для мужчин с 1932 года, а также входит в программу официальных соревнований Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF) [1]. Эта дисциплина требует от спортсменов проявления высокого уровня развития общей и специальной выносливости, хорошей технической подготовленности, высокой степени развитости волевых качеств и тактического мышления. Женская спортивная ходьба на 50 км – это новая дисциплина легкой атлетики. Впервые Международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF) включила ее в календарь своих соревнований в 2016 году, добавив в программу Кубка мира по спортивной ходьбе, который проходил в Риме в мае этого же года, и Чемпионата мира, прошедшего в Лондоне в 2017 году. Также дистанция 50 км среди женщин была представлена на чемпионате Европы по легкой атлетике, который прошел в августе 2018 году в Берлине. В нашей стране соревнования на дистанции 50 км среди женщин включены в программу Чемпионата России по спортивной ходьбе, которые прошли с 9 по 10 июня 2018 года в Чебоксарах.

Появление новых спортивных дисциплин требует разработки и научного обоснования построения тренировочного процесса в целом, а также новых средств, методов и параметров физических нагрузок. Поэтому введение 50ти километровой дистанции в спортивной ходьбе для женщин актуализирует поиск новых методик и систем подготовки в этом виде легкой атлетики.

Организация и методы исследования. Исследование осуществлялось на основе теоретического анализа существующих научно-методических и специальных источников по изучаемой проблеме, официальных протоколов соревнований; систематизации и обобщения опыта работы тренеров по легкой атлетике, а также собственного исполнительского опыта.

Результаты исследования и их обсуждение. На сегодняшний день в спортивной ходьбе дистанция 50 километров для женщин становится все более популярней. Так например, впервые на командном Чемпионате мира по спортивной ходьбе, который про-

шёл 7-8 мая 2016 года в Риме, вместе с мужчинами на старт вышла только одна женщина – американка Эрин Талкотт. Она стала первой женщиной в истории Кубков и командных Чемпионатов мира, финишировавшей на дистанции 50 км. С результатом 4 ч 51 мин 08 сек она заняла последнее, 39-е место. На Чемпионате мира по лёгкой атлетике 2017 года, который прошел 13 августа в британском Лондоне на старт вышли уже 7 спортсменок из 4 стран. Увеличение количества участниц соревнований на дистанции 50 километров представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Количество участниц в спортивной ходьбе на дистанции 50 километров на различных соревнованиях

Год	Чемпионат России	Чемпионат Мира	Чемпионат Европы	Командный Чемпионат мира
2016	-	-	-	1
2017	-	7	ЧЕ не проводится в этом году	-
2018	7	ЧМ не проводится в этом году	19	32

Как показано в таблице 1, количество спортсменок, вышедших на старт дистанции 50 километров Командного Чемпиона мира, увеличилось с 1 до 32. Эти данные говорят об увеличении популярности данной дистанции и это в свою очередь, требует разработки методик подготовки специально для женщин.

Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы показывает, что на сегодняшний день научно-обоснованных методик тренировки женщин на дистанции 50 километров разработано недостаточно. Ученые считают, что в практике подготовки сильнейших спортсменок мира выявлено два подхода к организации и планированию многолетней тренировки [1, 3]:

1) на основе определения для каждой из спортсменок рационального объема и интенсивности нагрузок на разных периодах и этапах годичного цикла с учетом специфических биологических особенностей женского организма, принимаемая за тренировочный мезоцикл – овариально-менструальный цикл, а его отдельные фазы – за микроциклы тренировки;

2) основанный на принципах и основах, характерных для тренировочного и соревновательного процесса мужчин, несмотря на наличие некоторых особенностей женского организма.

Обобщая практический опыт тренеров, можно констатировать, что большинство специалистов придерживаются второго варианта построения тренировочного процесса. Рассмотрим разницу между спортивной подготовкой женщин и мужчин на дистанции 20 и 50 километров [2]. Сравнительная характеристика показана в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительная характеристика параметров тренировочного процесса мужчин и женщин в спортивной ходьбе на 20 и 50 километров

Параметры тренировочного процесса	Пол	20 км	50 км
Строение макроцикла	м	2х цикловой	1 цикловой
	ж	2х цикловой	-
Общий объем в год, км	м	5700	7200
	ж	5700	-
Объем средств относительной интенсивности (базовая скорость 4:35-5:30 1км) в год, км	м	4300	4900
	ж	4200	-
с/х со скоростью 1 км 4:11-4:35 в год, км	м	500	700
	ж	500	-
с/х со скоростью 1 км 4:10 и быстрее в год, км	м	350	200
	ж	350	-

Исходя из данных представленных в таблице 2, можно сделать вывод, что параметры тренировочного процесса женщин в спортивной ходьбе на 20 километров отлич-

чаются не значительно от параметров подготовки мужчин. В среднем, женщины преодолевают в год около 5700 километров, как и мужчины. Так же мы можем отметить, что объем спортивной ходьбы с относительной интенсивностью у спортсменов, которые готовятся к дистанции 20 км, меньше на 10 %, чем у спортсменов, готовившихся на дистанцию 50 км. То же самое мы наблюдаем в объеме спортивной ходьбы со скоростью мин 11 сек – 4 мин 35 сек за 1 км. Обратное происходит в объеме спортивной ходьбы высокой скоростью 4 мин 10 сек за 1 км и быстрее. Здесь спортсмены, специализирующиеся на дистанции 50 км, в год преодолевают на 25 % меньше спортсменов, готовящихся к 20-ти километрам. В литературе мы не встретили данных о параметрах нагрузок для женщин, специализирующихся на 50 километров. Однако, ведущие тренеры России по спортивной ходьбе рекомендуют женщинам снижать объемы на 15 – 20 % объема мужчин. В связи с чем, мы считаем, что необходима разработка и научное обоснование параметров нагрузок и их соотношение для женщин.

Таким образом, можно сделать вывод, что для женщин в спортивной ходьбе на дистанции 50 километров на сегодняшний день научно-обоснованных методик тренировок разработано недостаточно. Спортсменки тренируются по параметрам нагрузок, разработанных для мужчин и при этом не всегда показывают очень высокие результаты.

Список литературы:

1. Грец, И. А. Рекордные спортивные достижения женщин в аспекте полового диморфизма: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / И. А. Грец. – СПб. : НГУФКСнЗ, 2012. – 51 с.
2. Королёв, Г. И. Да здравствует ходьба / Г. И. Королёв. – М. : Мир атлетов, 2003. – 406 с.
3. Матюхов, Д. М. Приоритетные направления повышения эффективности подготовки высококвалифицированных легкоатлетов / Д. М. Матюхов, Е. Б. Малетина, Н. В. Макарова // Проблемы современного педагогического образования. Сер. : Педагогика и психология. – сб. науч. тр. : – Ялта : РИО ГПА, 2016. – Вып. 53. – Ч. 6. – С. 323-329.
4. Официальный сайт международной федерации легкой атлетики [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://www.iaaf.org/> (дата обращения: 15.02.2019 г.).

Песина О. Н.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ТЕХНОЛОГИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СТИМУЛИРОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: Анализ различных подходов к проблеме педагогического стимулирования студентов к оздоровительной деятельности позволил определить «педагогическое стимулирование» как способ актуализации профессиональных свойств личности, определяющих установку на освоение технологий современных ритмопластических видов гимнастики и хореографии. Важным аспектом результативности педагогического стимулирования выступает уровень сформированности мотивации к оздоровительной деятельности и степень освоения технологии, необходимой для ее осуществления.

Ключевые слова: педагогическая технология, мотивация, готовность к оздоровительной деятельности.

Ryasina O. N.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

TECHNOLOGY OF PEDAGOGICAL STIMULATION STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF PHYSICAL CULTURE TO IMPROVING ACTIVITY

Summary: The analysis of various approaches to a problem of pedagogical stimulation of students to improving activity allowed to define "pedagogical stimulation" as a way of updating of the professional properties of the personality defining installation on development of technologies modern of the ritmoplasticheskikh of types of gymnastics and choreography. As important aspect of effectiveness

of pedagogical stimulation the level of formation of motivation to improving activity and extent of development of the technology necessary for its implementation acts.

Keywords: pedagogical technology, motivation, readiness for improving activity.

Актуальность проблемы. Демократические тенденции в социально-экономическом развитии общества основываются на расширении свободы человека, что, в свою очередь, объективно (формально, в виде законов) и субъективно (желание свободы выбора и понимание ответственности за свой выбор как условий целенаправленной самореализации в этом мире) связано с развитием личности. Поэтому главная цель образования состоит в создании соответствующих условий развития личности для будущей профессиональной деятельности. Проанализировав деятельность студентов, мы пришли к выводу, что мотивация является ключевым моментом в формировании готовности к оздоровительной деятельности.

В современной российской высшей школе происходят изменения, связанные с модернизацией образования и развитием новых педагогических технологий. В то же время, практическая подготовка будущего специалиста признается одним из слабых звеньев в системе высшего физкультурного образования [1, 2, 4, 6]. Наибольший спрос в квалифицированных специалистах отмечен в сфере физкультурно-оздоровительных услуг. Однако в условиях быстрого развития фитнес индустрии образовательные учреждения не успевают удовлетворять потребности рынка труда в данной области [5]. Кроме того, на процессе стимулирования к оздоровительной деятельности сказывается отсутствие программ и учебных пособий по оздоровлению [9], а также недостаточное отражение исключительно важных вопросов мотивации в квалификационных характеристиках [3]. Ситуацию усугубляет тенденция к снижению объема часов на изучение дисциплин специализации [2].

Результаты исследования и их обсуждение: На основе теоретического анализа и практического опыта мы пришли к выводу, что структуру педагогического стимулирования студентов вуза физической культуры к оздоровительной деятельности целесообразно представить как единство мотивационного – формирование мотивации к оздоровительной деятельности, контрольно-диагностического – педагогический контроль состояния здоровья на доврачебном уровне, оценка двигательной техники, технологического компонента – базовой двигательной подготовки, технологии оздоровительной деятельности.

Формирование готовности студентов к оздоровительной деятельности – сложный многогранный процесс, в этой связи уникальные возможности предоставляют хореография и современные ритмопластические виды гимнастики. Данный выбор обусловлен тем, что перечисленные выше средства являются более щадящими, в отличие от традиционных средств гимнастики, продуктивных в младших возрастных группах. Выбор средств ориентирован на минимизацию риска травматизма: подтянутая динамическая осанка, физиологическое (естественное) положение рук, выполнение базовых шагов без резких, «хлестообразных» движений, угол подъема ног не больше 90° . Технологический компонент готовности студентов вузов физической культуры к оздоровительной деятельности включал:

- а) владение техникой базовых упражнений хореографии, классической аэробики, степ аэробики и слайд аэробики;
- б) владение организационно-методическими навыками проведения практических занятий, включая вербальные (специальная терминология базовых упражнений, ведение вариативного подсчета, счета ударных и неударных долей, с соответствующими командами) и невербальные методы управления группой (использование условной знаковой системы), а также «зеркальный показ»;
- в) владение методами развития физических качеств (силы рук и плечевого пояса, мышц брюшного пресса, гибкости, координации, равновесия, скоростно-силовой выносливости) и физиологических параметров (работоспособности CCC, дыхательной системы, вестибулярной сенсорной системы);

г) разработку комплексов упражнений оздоровительной направленности.

Под педагогическими критериями эффективности техники базовых упражнений мы понимаем признаки, на основе которых объективно оценивается мера соответствия наблюдаемого способа выполнения двигательного действия. Условия – это среда, в которой технология приобретает педагогический смысл и рассматривается как совокупность всех частей, как целостный процесс. Педагогическая технология включала специальную двигательную подготовку для стимулирования студентов к оздоровительной деятельности, необходимость которой обусловлена значительной неоднородностью контингента обучающихся по физической подготовке, стажу, специфике и интенсивности занятий физической культурой и спортом, предшествующих поступлению в вуз. Специальная двигательная подготовка была направлена на формирование культуры движений и включала современные ритмопластические виды гимнастики и хореографию.

В рамках педагогической технологии использовались элементы ситуативной педагогики – импровизация преподавателя, ориентированная на повышение мотивации к занятиям современными ритмопластическими видами гимнастики. Учебные занятия, включающие элементы импровизации способствовали формированию процессуального компонента мотивации к оздоровительной деятельности студентов. Продуктом импровизации выступили технологические элементы учебной деятельности, которые менялись в зависимости от ситуации и частных задач учебного процесса.

Педагогическое стимулирование к оздоровительной деятельности включало психологической настрой на оздоровительную деятельность, мониторинг, элементы ситуативной педагогики – импровизацию преподавателя, применение игровых и соревновательных, интерактивных методов. На занятиях студентам давались четкие представления о том, чем они будут заниматься, для чего и к какому результату они должны прийти. В учебном процессе нами использовались информативно-содержательные стимулы – связанные с изучением учебного материала – информация фрагментов текста, демонстрация видео фильмов по базовым видам аэробики; организационно-управленческие стимулы использовались как средства побуждения при выполнении заданий в различных формах групповой и индивидуальной работы с коррекцией действий; эмоциональные стимулы – эмоциональная беседа, использование музыкального сопровождения способствовали повышению увлеченности учебным процессом, созданию атмосферы эмоционального комфорта, переживание радости успеха, которые приводили к взаимной удовлетворенности результатами работы. Использовались стимулирующие позитивную деятельность студентов похвала, побуждение, восхищение успехами их работы.

В педагогическом процессе передача собственного опыта преподавателя основывалась на интерактивных методах обучения. Коллективная работа в небольших группах студентов, перед которыми ставилась задача творческого поиска (за определенным промежутком времени), приводила в действие психологический феномен, называемый заражением, когда мысль, высказанная одним человеком, непроизвольно вызвала движение мысли других членов группы. Интерактивные методы обучения способствовали раскрепощению студентов, наполняли занятия жизнью и интересом. С этой целью студентам на занятиях предлагались индивидуальные задания, формулировались «открытые» задания для парной и групповой работы для достижения определенного результата с последующей коррекцией действий преподавателя. В наибольшей степени положительные результаты приносили элементы соревнования в коллективном поиске истины при выполнении творческих заданий, на основе которых происходила интеграция компонентов готовности.

Для реализации комплекса педагогических условий большое значение имеет настрой студентов на оценочную деятельность. В ходе эксперимента студенты осуществляли самодиагностику, изучали методы педагогического контроля, и по таблицам возрастных оценочных нормативов измеряли, сравнивали и оценивали собственные результаты – показатели физических качеств, физиологических параметров, оценивали технику базовых упражнений [8]. Техника базовых упражнений классической, степ

слайд аэробики, подготовительных упражнений хореографии оценивалась вначале преподавателем и более подготовленными студентами-разрядниками; затем студенты практиковались в оценивании техники попарно. Важное условие педагогического стимулирования студентов к оздоровительной деятельности – развитие творческого (продуктивного) мышления. С целью формирования творческого мышления в учебном процессе студенты решали частные задачи. Например: 1) используя 3-5 базовых шагов, произвести перестроение в группе (предварительно группа разбивалась на более мелкие подгруппы); 2) продвигнуть подгруппу в определенную часть площадки; 3) в данной позиции выполнить два новых базовых шага и т.д. Внешний план преподавателя (цепочка заданий) переводился во внутренний план подгруппы, в котором студенты могли изменять замыслы своих действий, контролировать действия формулировать идеи перестроения, высказывать мнения и т.д. В результате каждая подгруппа создавала небольшой комплекс упражнений, отличающийся от других своей новизной.

В педагогической технологии, направленной на формирование готовности студентов вузов физической культуры к оздоровительной деятельности использовался мониторинг для организации деятельности преподавателя и студента. «Мониторинг – отслеживание какого-либо процесса для установления его соответствия первоначальному предположению или желаемому результату» [7]. Контроль как учебное действие входил в ткань самого процесса учебной деятельности студентов в качестве его составного элемента и осуществлялся с помощью контрольных упражнений, тестов – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий, применяемых с целью определения физической подготовки на данный период обучения. Тестирование позволило выявить преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий для дальнейшей коррекции учебного процесса. В связи с этим актуальное значение имели авторские разработки для самостоятельной работы студентов.

Процессуальный компонент тесно взаимосвязан с результативным компонентом, поэтому использовалась рейтинговая система контроля знаний и умений студентов. Действующая система контроля способствовала объективному ведению учебно-тренировочных занятий, продуктивным и систематичным занятиям студентов в течение всего учебного года, стимулированию мотивов и потребностей студентов к овладению системой оздоровительных технологий.

Выводы. Анализ различных подходов к проблеме педагогического стимулирования студентов к оздоровительной деятельности позволил определить «педагогическое стимулирование» как способ актуализации профессиональных свойств личности, определяющих установку на освоение технологий современных ритмопластических видов гимнастики и хореографии. Важным аспектом результативности педагогического стимулирования выступает уровень сформированности мотивации к оздоровительной деятельности и степень освоения технологии, необходимой для ее осуществления.

Таким образом, технология педагогического стимулирования студентов вуза физической культуры к оздоровительной деятельности является результатом профессионального воспитания и рассматривается нами как особое мотивационно-личностное образование, на основании которого будущий специалист оказывается способным: а) к педагогической профессиональной деятельности; б) взаимодействию с другими участниками педагогического процесса; в) к реализации индивидуально-творческого потенциала.

Список литературы:

1. Бальсевич, В. К. Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 12. – С. 18-19.

2. Виленский, М. Я. Профессионально-творческое развитие личности специалиста физической культуры и спорта в процессе обучения : монография / М. Я. Виленский, С. Н. Бегилов. – М., 2004. – 211 с.

3 Кузьмин, А. М. Теоретические основы профессионального воспитания будущих специалистов физической культуры : дис. ... д-ра пед. наук. / А. М. Кузьмин. – Челябинск : УралГАФК, 1999. – 310 с.

4 Куликова, Л. М. Развитие системы непрерывной педагогической практики студентов физкультурных вузов : монография / Л. М. Куликова. – М. : Теория и практика физической культуры, 2004. – 269 с.

5 Лисицкая, Т. С. Система подготовки специалистов по аэробике / Т. С. Лисицкая, А. В. Кувшинникова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С. 34-38.

6 Лубышева, Л. И. Новая стратегия в высшем физкультурном образовании / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 14-19.

7 Песина, О. Н. Современные оздоровительные технологии в подготовке студентов вузов физической культуры : учеб. пособие для самостоятельной работы студентов. – 6-е изд., испр. доп. – Челябинск : Уральская Академия, 2014. – 148 с.

8 Степанова, Г. А. Профессионально-педагогическая готовность студентов к физической реабилитации детей : монография / Г. А. Степанова. – Сургут : СурГПИ, 2002. – 310 с.

Пигалова Л. В., Мищенко Н. Ю., Телих Д. С.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 16-18 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ

Аннотация. Представлена экспериментальная методика комплексного развития силовых и скоростно-силовых способностей хоккеистов 16-18 лет в годичном тренировочном цикле на этапе углубленной специализации, доказана ее эффективность.

Результаты исследования могут быть использованы в работе тренеров ДЮСШ по хоккею и спортивных педагогов дополнительного образования.

Ключевые слова: сила, силовые способности, скоростно-силовые способности, юные хоккеисты 16-18 лет, годичный тренировочный цикл.

Mishchenko N. Yu., Pigalova L. V., Telikh D. S.

Federal state budgetary educational institution

«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

DEVELOPMENT POWER AND HIGH-SPEED AND POWER ABILITIES OF YOUNG HOCKEY PLAYERS OF 16-18 YEARS IN THE YEAR TRAINING CYCLE

Summary. The experimental technique of complex development of power and high-speed and power abilities of hockey players of 16-18 years in a year training cycle at a stage of profound specialization is presented, its efficiency is proved.

Results of a research can be used in work of coaches of sports school on hockey and sports teachers of additional education.

Keywords: force, power abilities, high-speed and power abilities, young hockey players of 16-18 years, year training cycle.

Актуальность. Анализ динамики силовых, скоростно-силовых способностей и содержания скоростно-силовой подготовки в годичном тренировочном цикле хоккеистов 16-18 лет выявил ряд факторов, снижающих ее эффективность: а) ограниченность и опосредованное постоянство средств в процессе подготовки хоккеистов без учета индивидуальных и возрастных особенностей; б) использование малоэффективных средств с неспецифическим характером работы опорно-двигательного аппарата, не обеспечивающих достаточного тренирующего эффекта нагрузки; в) частичном использовании, или отсутствием вовсе, упражнений с применением специального оборудования и тренажерных устройств [1; 2; 3].

Мы предположили, что методика комплексного развития силовых способностей хоккеистов 16-18 лет будет способствовать повышению уровня развития силовых и скоростно-силовых способностей, физической подготовленности и качеству выполнения приемов «силовых единоборств» если:

- будут учтены возрастные особенности в развитии силы и быстроты движений;
- специально разработаны для хоккеистов 16-18 лет комплексы упражнений силового и скоростно-силового характера, развивающие преимущественно специальную силу отдельных мышечных групп;
- применяется комплексный подход в силовой и скоростно-силовой подготовке юных хоккеистов 16-18 лет;
- определены структура, содержание, форма и объем физических нагрузок в развитии силовых и скоростно-силовых способностей у юношей 16-18 лет, занимающихся хоккеем;
- осуществлен оперативный и текущий контроль развития силовых и скоростно-силовых способностей, физической подготовленности и качества выполнения приемов «силовых единоборств» в динамике тренировочного процесса и проведена коррекция программ специальных упражнений.

Цель работы заключалась в экспериментальном обосновании методики комплексного развития силовых и скоростно-силовых способностей хоккеистов 16-18 лет в годичном тренировочном цикле на этапе углубленной специализации.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе Челябинской городской общественной организации хоккейный клуб «Трактор», МХК «Белые медведи». В эксперименте приняло участие 24 хоккеиста 16-18 лет. Педагогический эксперимент проводился в период с июля 2017 г. по июль 2018 г. в условиях естественных тренировок. В каждый период – подготовительный (июль-август), соревновательный (сентябрь-апрель), переходный (май-июнь) в контрольной и экспериментальной группе было проведено в неделю по три занятия силовой и скоростно-силовой направленности, а также выполнялся определенный объем другой тренировочной работы. Различия в тренировочных программах групп на период эксперимента касались непосредственно содержания силовой и скоростно-силовой подготовки. Так, в контрольной группе применялись традиционные и наиболее часто используемые в тренировках юных хоккеистов средства и методы – упражнения с отягощениями (с дисками от штанги, набивными мячами, гантелями, эспандерами, металлическими палками и др.), прыжки, многоскоки, упражнения с партнером, эстафеты, игры и т. п. В экспериментальной – тренировочную программу строили по комплексному-последовательному и параллельному принципу использования средств и методов силовой и скоростно-силовой подготовки. Основной задачей тренировки в этот период было повышение способностей хоккеистов к проявлению специальной силы в специфических соревновательных движениях (в беге на коньках, в бросках и ударах, в передачах шайбы, в силовых единоборствах и т. п.). Схема, отражающая содержание экспериментальной методики, направленной на развитие силовых и скоростно-силовых способностей хоккеистов 16-18 лет приведена на рисунке 1.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; метод экспертных оценок, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. После проведения эксперимента во всех предложенных упражнениях, характеризующих силовые и скоростно-силовые способности хоккеистов 16-18 лет произошли положительные сдвиги, как в контрольной группе испытуемых, так и в экспериментальной и были выявлены достоверные изменения между полученными результатами хоккеистов 16-18 лет контрольной и экспериментальной групп (таблица 1).

Выполненный сравнительный анализ прироста показателей силовых и скоростно-силовых способностей хоккеистов 16-18 лет контрольной и экспериментальной групп позволил выявить значительную динамику результатов у спортсменов-хоккеистов эксперимен-

тальной группы во всех контрольных упражнениях (рисунок 2; 3). У хоккеистов контрольной группы динамика прироста была намного ниже (рисунок 2; 3).

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень развития силовых и скоростно-силовых способностей хоккеистов 16-18 лет после проведения эксперимента (июль 2018 г.)

Название контрольного упражнения	КГ ($X \pm \sigma$) (n=12)	ЭГ ($X \pm \sigma$) (n=12)	t	p
<i>Силовые способности</i>				
1 «Подтягивание на перекладине» (кол-во раз)	16,0±1,78	20,0±1,93	2,12	<0,05
2 «Приседания со штангой с весом 100% собственного веса» (кол-во раз)	20,0±5,38	23,0±4,51	2,41	<0,05
3 «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (60 с.) (кол-во раз)	48,0±3,81	57,0±3,23	2,71	<0,05
4 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз, 60 с)	39,9±4,19	48,0±4,25	2,97	<0,05
5 «Становая динамометрия» (кг)	145,8±4,23	154,6±3,97	2,23	<0,05
6 «Кистевая динамометрия правой» (кг)	56,9±3,27	62,9±3,59	2,46	<0,05
7 «Кистевая динамометрия левой» (кг)	54,8±2,93	61,8±2,47	2,91	<0,05
<i>Скоростно-силовые способности</i>				
1 «Пятикратный прыжок с места» (м)	12,49±3,96	13,21±4,56	2,39	<0,05
2 «Челночный бег на коньках» 18x12 (с)	49,42±4,83	47,29±5,38	2,43	<0,05

СИЛА

Общие понятия	Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Проявляется как абсолютная сила и относительная. Виды силовых способностей: собственно-силовые (при медленном сокращении мышцы с предельным или околопредельным отягощением; при мышечных напряжениях изометрического (статического) характера – без изменения длины мышц); скоростно-силовые (быстрая сила, взрывная сила); силовая ловкость; силовая выносливость.
Определяющие факторы	Режим работы мышц: <ul style="list-style-type: none"> • при уменьшении своей длины - преодолевающий, т.е. биометрический режим; • при удлинении мышцы – уступающий, т.е. плинметрический режим; • без изменения длины мышцы – статический, т.е. изометрический режим; • при изменении и длины, и напряжения мышц (смешанный, т.е. аутономический режим). Первые два режима характерны для динамической, третий – для статической, четвертый – для статодинамической работы мышц.
Методика	<p style="text-align: center;">Методы совершенствования силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метод максимальных усилий (совершенствование максимальной силы, одновременное увеличение силы и массы); • метод непродельных усилий с нормированным количеством повторений (преимущественное увеличение мышечной массы и максимальной силы, совершенствование силовой выносливости); • метод непродельных усилий с максимальным количеством повторений – метод до «отказа» (совершенствование силовой выносливости); • «ударный» метод (совершенствование «взрывной силы»); • Метод динамических усилий (совершенствование скорости отягощенных движений, быстрой силы). <p>Режим работы и отдыха при развитии силы: Метод максимальных усилий: 85-100 % от максимальной возможности игрока; количество повторений (КП) – 1-5 в серии; продолжительность отдыха (ПО) – 1-2 мин. между сериями, постоянное движение. Метод «до отказа»: 70-85 % от максимальной возможности игрока; КП – «до отказа»; ПО – 2-4 мин. Метод непродельных усилий: от максимальных возможностей игрока, КП – 16-20 в серии; ПО – 2-5 мин.</p> <p>Средства: упражнения с внешним сопротивлением; упражнения, отягощенные весом собственного тела; статические упражнения в изометрическом режиме.</p>

Рисунок 1 – Схема построения тренировочной программы хоккеистов

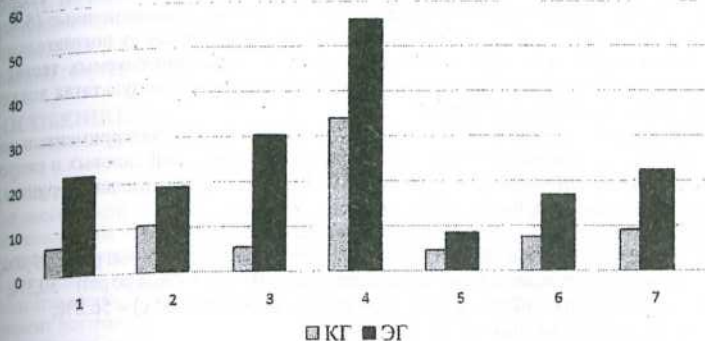


Рисунок 2 – Сравнительная динамика прироста показателей силовых способностей хоккеистов 16-18 лет контрольной и экспериментальной групп в процессе эксперимента (%)

Примечание: 1 – «Подтягивание на перекладине» (кол-во раз); 2 – «Приседания со штангой с весом 100% собственного веса» (кол-во раз); 3 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (60 с.) (кол-во раз); 4 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз, 60 с.); 5 – «Становая динамометрия» (кг); 6 – «Кистевая динамометрия правой» (кг); 7 – «Кистевая динамометрия левой» (кг).

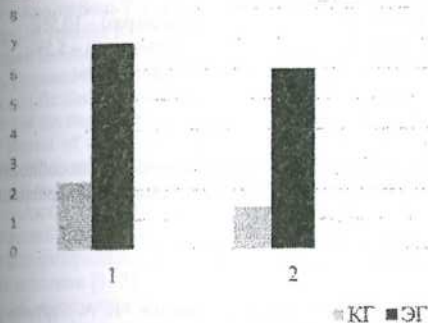


Рисунок 3 – Сравнительная динамика прироста показателей скоростно-силовых способностей хоккеистов 16-18 лет контрольной и экспериментальной групп в процессе эксперимента (%)

Примечание: 1 – «Пятикратный прыжок с места» (м); 2 – «Челночный бег на коньках» 18мх12 (с)

Выводы. 1 Разработана экспериментальная методика на основе учета комплексного подхода и отбора адекватного содержания средств и методов силовой подготовки, способствующая повышению уровня силовой подготовленности юных хоккеистов 16-18 лет и влияющая на развитие координационных (ловкости) и кондиционных или энергетических (быстроты, выносливости) способностей.

2 Определена эффективность экспериментальной методики, что выражено в следующем:

1 Сравнительный анализ показателей, характеризующих силовые, скоростно-силовые способности, а также координационные (ловкость) и кондиционные (быстроты выносливость) выявил статистически достоверные изменения между показателями хоккеистов контрольной и экспериментальной групп во всех применяемых тестах (контрольных упражнениях), что проявилось в значительно лучших результатах хоккеистов 16-18 лет экспериментальной группы.

2 В результате тренировочных занятий по разработанной экспериментальной методике отмечены более интенсивные темпы прироста показателей силовых и скоростно-силовых способностей юношей-хоккеистов 16-18 лет экспериментальной группы и составили в тестах, характеризующих силовые способности:

- 1) «Подтягивание на перекладине» (кол-во раз) – 22,2%;
- 2) «Приседания со штангой с весом 100% собственного веса» (кол-во раз) – 19,0%;
- 3) «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (60 с.) (кол-во раз) – 30,3%;
- 4) «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз, 60 с) – 56,0%;
- 5) «Становая динамометрия» (кг) – 8,6%;
- 6) «Кистевая динамометрия правой» (кг) – 17,0%;
- 7) «Кистевая динамометрия левой» (кг) – 22,3%.

В контрольных упражнениях, характеризующих скоростно-силовые способности хоккеистов 16-18 лет экспериментальной группы, прирост составил в тестах:

- 1) «Пятикратный прыжок с места» (м) – 6,9%;
- 2) «Челночный бег на коньках» 18мх12 (с) – 6,0%.

В контрольной группе прирост в показателях, характеризующих силовые способности хоккеистов 16-18 лет, был в несколько раз ниже, чем в экспериментальной группе и составил в тестах:

- 1) «Подтягивание на перекладине» (кол-во раз) – 6,45%;
- 2) «Приседания со штангой с весом 100% собственного веса» (кол-во раз) – 10,5%;
- 3) «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (60 с.) (кол-во раз) – 5,5%;
- 4) «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз, 60 с) – 33,9%;
- 5) «Становая динамометрия» (кг) – 4,6%;
- 6) «Кистевая динамометрия правой» (кг) – 7,47%;
- 7) «Кистевая динамометрия левой» (кг) – 9,2%.

В контрольных упражнениях, характеризующих скоростно-силовые способности хоккеистов 16-18 лет контрольной группы, прирост был незначительный, по сравнению с экспериментальной группой и составил в тестах:

- 1) «Пятикратный прыжок с места» (м) – 2,3%;
- 2) «Челночный бег на коньках» 18мх12 (с) – 1,4%.

Список литературы:

1. Бортников, И. А. Скоростно-силовая подготовка юных хоккеистов / И. А. Бортников. Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 55-56.
2. Занковец, В. Э. Взаимосвязь скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей хоккеистов-профессионалов на льду и вне льда / В. Э. Занковец, В. П. Попов // Педагогика, психология, медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков : Харьковское областное отделение Национального олимпийского комитета Украины, 2015. – С. 12-19.
3. Медведев, И. В. Развитие скоростного и силового компонентов функциональной структуры скоростно-силовых способностей у мальчиков-школьников 7-17 лет различных типов физического развития региональной популяции / И. В. Медведев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6. – С. 86-89.

Полинов И. В., Иваненко, О. А.
 Федеральное государственное бюджетное
 образовательное учреждение высшего образования
 «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается понятие физическая подготовка юных прыгунов в воду, её особенности на этапе начального обучения. Описываются основные разделы разработанной методики по прыжкам в воду, которые включают в себя серию занятий с набором индивидуальных тренировочных средств, предлагаемых с учетом уровня развития скоростно-силовых, силовых, координационных способностей и гибкости. Обоснована динамика физической подготовленности юных прыгунов в воду на этапе начального обучения. Педагогический эксперимент показал эффективность влияния занятий прыжками в воду на развитие скоростно-силовых, силовых, координационных способностей и гибкость мальчиков 7-8 лет.

Ключевые слова: физическая подготовка, прыжки в воду, этап начального обучения.

Polinov, I. V., Ivanenko, O. A.
 Federal state budgetary educational institution
 «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG JUMPERS IN THE WATER AT THE STAGE OF PRIMARY EDUCATION

Annotation. The article deals with the concept of "Physical training" of young jumpers in the water, its features at the stage of primary education. The article describes the main sections of the developed technique for diving, which include a series of lessons with a set of individual training facilities, proposed taking into account the level of development of speed-power, power, coordination abilities and flexibility. Also the dynamics of physical development of young jumpers in water at the stage of initial training is proved. The pedagogical experiment showed the effectiveness of the impact of diving on the speed-power, power, coordination abilities and flexibility of boys 7-8 years, which reflect the influence of pedagogical influence.

Key words: physical training, diving, initial training stage.

Актуальность. Прыжки в воду относятся к группе видов спорта со сложной координацией движений, требующих от спортсменов высокого уровня развития целого комплекса физических и психофизиологических качеств, а также разнообразных двигательных навыков [1; 2].

Спортсмены должны уметь хорошо плавать, владеть техникой акробатических, гимнастических, хореографических упражнений и прыжков на батуте. Для того, чтобы освоить все необходимые многочисленные двигательные навыки требуется продолжительное время. Поэтому набор в группы начальной подготовки целесообразно начинать с 7 лет [3].

Успешно достигнуть высоких результатов в спорте возможно лишь при условии, что тренировочный процесс будет способствовать повышению функциональных возможностей организма занимающихся и укреплению их здоровья.

Одним из важных формирующих факторов спортивной подготовленности прыгунов в воду является физическая подготовка, направленная на совершенствование двигательной функции спортсмена путем направленного развития его физических качеств: скоростно-силовых, силовых, координационных и гибкости. Поэтому основной задачей начального этапа подготовки является развитие специальных физических качеств прыгуна в воду.

Организация и методика исследования. Исследование проводилось на базе МЦ СПОР № 7 по водным видам спорт г. Челябинска с октября 2017 г. по февраль 2018 г. В исследовании приняли участие мальчики 7-8 лет в количестве 30 человек.

Юные прыгуны в воду были разделены на две группы (по 15 человек): контрольную и экспериментальную. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности проводились дважды: в начале и в конце педагогического эксперимента.

Методика занятий рассчитана на 18 недель (108 часов). Форма организации занятий – групповая. Наполняемость групп – не более 15 человек. Тренировочный процесс в обеих группах проводился в соответствии с расписанием спортивной школы – 3 раза в неделю по 2 академических часа. Занятия на протяжении всего эксперимента имели типовую трехчастную структуру.

Результаты исследования. Анализируя полученные в ходе исследования данные, отражающие физическую подготовленность, обнаружено, что исходные данные показателей мальчиков 7-8 лет на этапе начального обучения существенно не отличаются. Исследование показало, что на начало эксперимента группы были однородны по всем показателям (таблица 1), то есть различия в показателях были статистически незначимы ($P > 0,05$).

Таблица 1 – Изменения показателей физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся прыжками в воду до эксперимента

Контрольные упражнения	КГ($x \pm m$)	ЭГ($x \pm m$)	P
1 Прыжок в длину с места (см)	0,94±1,3	0,95±1,4	> 0,05
2 Челночный бег 3x10 м (с)	11,7±2,3	11,9±1,7	> 0,05
3 Поднимание ног из виса на перекладине в положение вис углом (к. раз)	2,3±0,4	2,4±0,5	>0,05
4 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (к. раз)	5,2±2,3	5,1±2,2	>0,05
5 Наклон вперед стоя (с)	2,7±0,3	3,4±0,1	>0,05
6 «Мост» из положения лежа на спине (с)	13,2±1,5	3,4±1,2	>0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; сек. – секунды, м – метры; x – средние величины; m – средние ошибки; P – достоверность различий по Т критерию Стьюдента (с вероятностью 95 %)

В конце эксперимента определен конечный уровень физической подготовленности двух исследуемых групп (таблица 2).

Таблица 2 – Изменения показателей физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся прыжками в воду после эксперимента

Контрольные упражнения	КГ($x \pm m$)	ЭГ($x \pm m$)	P	
			КГ	ЭГ
1 Прыжок в длину с места (см)	102±0,5	106±0,2	>0,05	<0,05
2 Челночный бег 3x10 м (с)	10,5±1,7	8,9±1,03	>0,05	<0,05
3 Поднимание ног из виса на перекладине в положение вис углом (к. раз)	4,0±1,3	4,4±1,6	<0,05	<0,05
4 Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (к. раз)	6,8±1,1	7,1±1,2	<0,05	<0,05
5 Наклон вперед стоя (с)	4,9±1,2	6,8±1,5	>0,05	<0,05
6 «Мост» из положения лежа на спине (с)	4,5±1,2	6,6±1,2	>0,05	<0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; сек. – секунды, м – метры; x – средние величины; m – средние ошибки; P – достоверность различий по Т критерию Стьюдента (с вероятностью 95 %)

Из таблицы 2 видно, что в результате тестирования мальчиков экспериментальной группы (ЭГ) отмечается статистически значимое ($P < 0,05$) улучшение всех показателей физической подготовленности.

В контрольной группе (КГ) улучшение результатов тестирования по всем показателям статистически незначимо ($P > 0,05$), кроме показателей, определяющих силу мышц разгибателей рук и мышц брюшного пресса, что свидетельствует о том, что в тренировочной программе уделяется большое внимание этим видам способностей.

Выводы. Педагогический эксперимент показал эффективность применения методики занятий прыжками в воду на физическую подготовленность юных прыгунов в воду на этапе начального обучения. Доказана эффективность влияния занятий прыжками в воду на развитие скоростно-силовых, силовых, координационных способности и гибкость мальчиков 7-8 лет, о чем свидетельствуют более выраженные изменения показателей юных спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Список литературы:

1. Водные виды спорта : учебник / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2003. – 320 с.
2. Литвинов, А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание / А. А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко. – М. : Академия, 2014. – 267 с.
3. Попов, О. Теория и методика плавания : учебник / О. Попов, Е. Распопова, Н. Булгакова. – М. : Acadmia, 2014. – 320 с.
4. Распопова, Е. А. Проблемы начального отбора юных прыгунов в воду / Е. А. Распопова // Вестник Московского городского педагогического университета. – № 3. – 2015. – 63-67 с.

Пильников А. В., Речкалов А. В.
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Курганский государственный университет», г. Курган

СДАЧА НОРМ ГТО КАК КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. Современный мир постоянно развивается, появляются новые прогрессивные информационные технологии, информационная среда расширяется, упрощая и облегчая жизнь и коммуникации и сокращая при этом физическую активность современного человека. С появлением гаджетов, люди стали более зависимы от виртуальной информационной среды (интернета), что привело к более спокойному и менее подвижному образу жизни, снижению физической активности и снижению желания активного спортивного отдыха

Данная работа посвящена изучению проблемы внедрения ВФСК ГТО в начальные классы общеобразовательного учреждения. Исследования проводились в городе Кургане на базе МАОУ СОШ № 7 среди учащихся 1 классов. В исследовании приняли участие 59 учащихся начальных классов МАОУ СОШ № 7 города Кургана.

На основе полученных результатов разработана методика подготовки младших школьников к сдаче норм ВФСК ГТО, которая была внедрена в процесс физического воспитания детей. В работе доказана эффективность методики, которая позволила улучшить показатели физической подготовленности учащихся начальных классов, а также мотивировать младших школьников к ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, дети младшего школьного возраста, физическая культура.

Pilnikov A.V., Rechkalov A. V.
Federal state budgetary
educational institution of the higher education
«Kurgan state university», Kurgan

FILING RULES TRP AS A CRITERION OF EFFECTIVENESS OF THE EDUCATIONAL PROGRAM OF PHYSICAL CULTURE IN ELEMENTARY SCHOOL ABSTRACT

Summary. The modern world is constantly developing, there are new advanced information technologies, the information environment is expanding, simplifying and facilitating life and communication and reducing the physical activity of modern man. With the advent of gadgets, people have become more dependent on the virtual information environment (Internet), which led to a more relaxed and less mobile lifestyle, reduced physical activity and reduce the desire for active sports

This work is devoted to the study of the problem of implementation OF vfsk TRP in primary school. Studies were conducted in the city of Kurgan on the basis of MAOU SOSH № 7 among students of 1st grade. The study involved 59 primary school students MAOU SOSH № 7 of Kurgan.

On the basis of the results, a method of preparing younger students to pass the norms of VFSK TRP, which was introduced into the process of physical education of children. The paper proves the effectiveness of the technique, which allowed to improve the physical fitness of primary school students, as well as to motivate younger students to lead a healthy lifestyle.

Keywords: VFSK GTO, children of younger school age, physical culture.

Актуальность. Известно, что важным условием здоровья организма является двигательная активность, занятия спортом и физкультурой, но с малых лет детей приучают к виртуальной и телевизионной информационной среде, дети перенимают поведение и привычки родителей, тем самым закладываются базовые установки формирования правильного отношения к здоровью и здоровому образу жизни [1]. В настоящее время имеющиеся рабочие программы по физической культуре, преподаваемые в школах, недостаточно эффективны. Они не в полной мере стимулируют учащихся к регулярной и самостоятельной двигательной активности, в связи с чем и возникла идея возрождения комплекса ГТО [3].

Анализ результатов многочисленных исследований, проведенных в различных регионах нашей страны в различные временные периоды свидетельствует о том, что здоровье детей младшего школьного возраста с каждым годом ухудшается, а стимул к физической подготовке отсутствует [6]. Не смотря на возрождение идеи внедрения ВФСК ГТО и закрепления её на государственном уровне, имеются проблемы, с которыми сталкиваются педагоги. Проблема внедрения ВФСК ГТО изучена многими учёными. Одной из проблем является отсутствие конкретных методик подготовки учащихся к сдаче ВФСК ГТО [2]. Анализ литературных источников показал, что существующие исследования, изучающие эту проблему, носят фрагментарный характер и не имеют серьезного методического обоснования (П. Б. Волков, 2015; А. Я. Погадаева, 2015). Недостаток работ, затрагивающий подготовку первоклассников к сдаче норм ГТО, и определил актуальность настоящего исследования.

Цель работы: оценить эффективность образовательной программы по физической культуре в школе на основе выполнения нормативных требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В соответствии с заданной целью исследования, необходимо выделить ряд задач:

- 1 Проанализировать литературные источники по данной проблеме.
- 2 Изучить состояние физической подготовленности младших школьников.

Исходя из поставленных задач работы, нами были выбраны следующие **методы исследования:**

- 1 Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов по проблеме внедрения ВФСК ГТО.
- 2 Метод педагогических контрольных испытаний.

3 Педагогический эксперимент.

4 Метод математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в городе Кургане на базе МАОУ СОШ № 7 среди учащихся 1 классов в количестве 59 человек в возрасте 6-8 лет. Педагогическое исследование было организовано в три этапа:

Первый этап исследования. На этом этапе была собрана и проанализирована литература по проблеме исследования.

Второй этап исследования предусматривал комплектование экспериментального и контрольного классов. Были отобраны учащиеся двух первых классов. 1 «А» класс составил контрольную группу в количестве 30 человек, 1 «Б» класс составил экспериментальную группу в количестве 29 человек. На этом этапе также был определен исходный уровень развития физических качеств учащихся. Третий этап исследования включал в себя анализ и интерпретацию данных педагогического эксперимента, описание результатов исследования.



Рисунок 1 – Результаты сдачи нормативов комплекса ГТО I степени в начале педагогического эксперимента (контрольная группа)

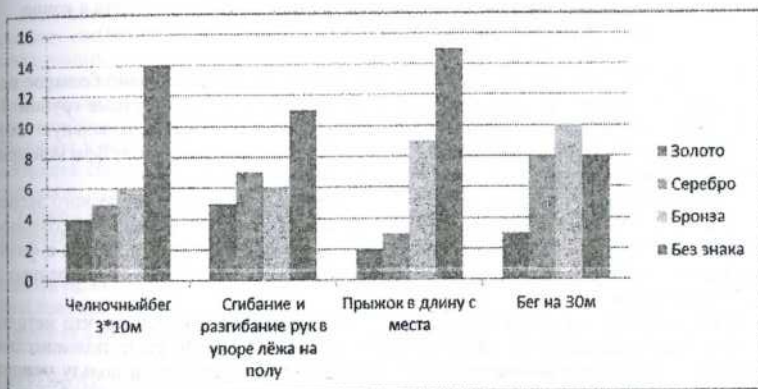


Рисунок 2 – Результаты сдачи нормативов комплекса ГТО I степени (экспериментальная группа)

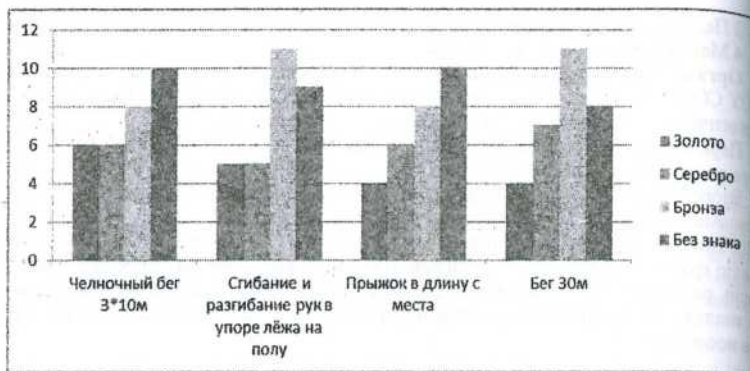


Рисунок 3 – Результаты сдачи нормативов комплекса ГТО I ступени в конце педагогического эксперимента (контрольная группа)

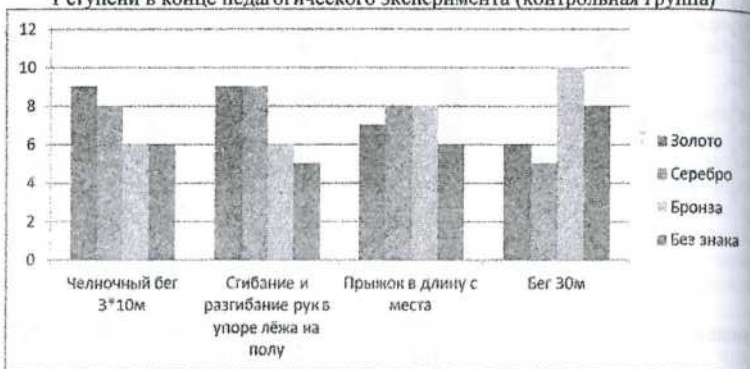


Рисунок 4 – Результаты сдачи нормативов комплекса ГТО I ступени в конце педагогического эксперимента (экспериментальная группа)

Выводы: 1 В ходе анализа литературных источников установлено большое количество работ, посвященных внедрению комплекса ГТО во все возрастные группы. Выявлено, что исследования, посвященные внедрению комплекса ГТО в начальную школу, а именно в процесс физического воспитания с первоклассниками, носят фрагментарный характер и не имеют серьёзного методического обоснования.

2. Проведенные диагностические исследования в начале педагогического эксперимента, касающиеся изучения физической подготовленности и заинтересованности младших школьников в ведении здорового образа жизни, а также отношения к физической культуре и спорту выявили, что изучаемые показатели требуют определенных педагогических воздействий.

3. Проведенное педагогическое исследование позволяет заключить, что методика действительно показала свою эффективность и выявила достоверные положительные результаты в изучаемых показателях физической подготовленности в пользу учащихся экспериментальной группы. Это отразилось на увеличении количества детей, успешно справившихся с нормативными требованиями комплекса ГТО, а также в увеличении объема знаний в области физической культуры и спорта.

Список литературы:

1. Апина, А. И. Пути формирования физкультурной самостоятельности учащихся в рамках подготовки к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / А. И. Апина, Л. Н. Суханова, О. В. Аракчеева // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: материалы Всерос. науч.-практ. конф. : Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т., 2014. – С. 7-12.
2. Белкина, Е. В. Проблемы нового комплекса ГТО / Е. В. Белкина, Г. А. Белкин, С. А. Бьков // Психология и педагогика : современные методики и инновации, опыт практического применения. – 2014. – № 7. – С. 10.
3. Ваганова, И. Ю. Проблема изменения федеральных государственных образовательных стандартов в свете внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / И. Ю. Ваганова, А. Е. Терентьев // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т., 2014. – С. 30-35.
4. Васильков, А. А. Теория и методика спорта : учеб. пособие / А. А. Васильков. – СПб. : Феникс, 2015. – 174 с.
5. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.
6. Дунникова, О. С. Физическое воспитание школьников в условиях внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) / О. С. Дунникова // Физическая культура и спорт в современном мире : проблемы и решения. – 2015. – № 1. – С. 44-49.

Плотникова М. О., Мехдиева К. Р., Захарова А. В.
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский федеральный университет имени первого Президента
России Б. Н. Ельцина», г. Екатеринбург

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОФИЛИ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОК

Аннотация. Цель работы – сформировать и проанализировать индивидуальные профили скоростных способностей футболисток, членов студенческой сборной университета. В основу индивидуальных профилей спортсменок были положены результаты Вингейт-теста и теппинг-теста, скорость простой и сложной сенсомоторной реакции, а также результаты тестирования с использованием светового тренажера «FitLight». Полученные индивидуальные профили скоростных способностей 9 футболисток (средний возраст – 19,8±3,2 лет, рост – 164,87±5,38 см, вес – 57,27±4,9 кг) УрФУ свидетельствуют о индивидуальных особенностях проявления скоростных способностей спортсменок. Используя индивидуальный подход в анализе скоростных способностей можно достичь желаемого результата положительно влияя на значимые качества.

Ключевые слова: индивидуальные профили скоростных способностей, женский футбол, студенческий спорт.

Plotnikova M. O., Mekhdiyeva K. R., Zakharova A. V.
Federal state autonomous educational institution of the higher education «Ural Federal
University of a name of the first President Russia B. N. Yeltsin», Yekaterinburg

INDIVIDUAL PROFILES OF SPEED ABILITIES OF FEMALE SOCCER PLAYERS

Abstract. The aim – to analyze individual profiles of speed abilities of student female soccer players. Individual profiles were based on results of Wingate-test, tapping test, simple and complex sensoromotor reaction tests as well as Fitlight test. Obtained results of studied 9 female soccer players

(19,8±3,2 years, height – 164,87±5,38 cm, weight – 57,27±4,9 kg) point at individual peculiarities of speed capacities of athletes may have positive results in training and competitive experience in soccer.

Key words: individual profiles of speed capacities, female soccer, student sports.

Введение. Футбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков на неравномерным чередованием работы и отдыха [3].

Скоростные способности футболиста выступают одним из главных показателей, который определяет результативность соревновательной деятельности. Вместе с тем и одно другое качество не может сравниться со скоростными возможностями в разном образии их проявления [2]. Для игроков всех амплуа важным является умение быстро пробегать короткие отрезки площадки, резко изменять направление бега, резко останавливаться, уметь удачно выбрать момент необходимого ускорения и др.

Цель – проанализировать индивидуальные профили скоростных способностей футболисток, членов студенческой сборной университета.

Организация и методы исследования. Исследование было проведено на базе научно-исследовательской лаборатории ИФКСиМП УрФУ «Технологии восстановления и отбора в спорте». В группу исследования вошли 9 футболисток студенческой сборной команды УрФУ, г. Екатеринбург (средний возраст – 19,8±3,2 лет, рост – 164,87±5,38 см, вес – 57,27±4,9 кг). Все участники исследования дали письменное согласие на проведение тестирования, обработку персональных данных и были проинформированы о методах тестирования, целях и задачах. Исследование проводилось в соответствии с этическими принципами Хельсинкской Декларации ВОЗ.

Вингейт-тест проводился с использованием вертикального велоэргометра MONARK и программного обеспечения Monark Test Report для оценки скоростно-силовой подготовленности футболисток. Во время тестирования фиксировались следующие показатели: максимальная мощность (Вт), мощность работы на 15-й и 30-й секундах выполняемой работы (Вт), средняя мощность (Вт) и степень утомления (%). Кроме того, с учетом веса испытуемых рассчитывались относительные значения вышеперечисленных силовых показателей (Вт/кг), а также устанавливалось время достижения МАМ (Т_{max}, с).

Программно-аппаратный комплекс «НС-Психо-тест» (Нейрософт, Россия) позволил определить скорость зрительно-моторной реакции и стабильность реагирования на 30 предъявлений одного цвета светового сигнала (методика «Простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР)» и 30 предъявлений двух цветовых сигналов (методика «Сложная зрительно-моторная реакция (СЗМР)»), способность к выполнению высокоинтенсивной работы (экспресс-методика «Теппинг-тест»).

Тестирование с использованием светового беспроводного тренажера FitLight (Канада), состоящего из 24 светящихся датчиков и контроллера, с помощью 2 разработанных тестов, суть которых заключается в активизации датчиков спортсменом на время касания рука+ноги (1 тест) и только ноги (2 тест) позволил определить и измерить двигательные-координационные качества, а также сенсомоторные реакции, то есть принятие, анализ, скорость принятия решения и ответной реакции.

Статистический анализ полученных данных проводился с использованием компьютерной математико-статистической программы «EXCEL» (Microsoft 2007).

Результаты и их обсуждение. Индивидуальные профили были построены по типичной лепестковой диаграммы. При построении профилей за основу были взяты результаты Вингейт-теста, скоростной сенсомоторной реакции (ПЗМР (простая зрительно-моторная реакция) и СЗМР (сложная зрительно-моторная реакция), теппинг-теста и результаты тестирования с использованием светового тренажера FitLight футболисток студенческой команды (рисунок 1).

Спортсмен №1



Спортсмен №2



Спортсмен №3



Спортсмен №4



Спортсмен №5



Спортсмен №6



Спортсмен №7



Спортсмен №8



Спортсмен №9



Рисунок 1 – Индивидуальные профили скоростных способностей спортсменов

Исходя из полученных данных, Вингейт-тестирование показало, что у 33,3 % всех футболистов отмечается недостаточный уровень развития скоростно-силовых способностей (МАМ ниже 10 Вт/кг), также выявлено, что 33,3% имеют низкое T_{max} (время достижения МАМ > 3 секунд), это говорит о медленном включении мышц ног в работу.

66,7% футболистов продемонстрировали средний уровень развития скоростных способностей, в критерии оценки развития способностей также вошли показатели степени утомления и средней мощности в Вингейт-тесте. Из них только 33,3% футболистов продемонстрировали высокие результаты T_{max} (время достижения МАМ < 2 секунды).

Анализируя результаты психомоторных особенностей спортсменов, был выявлен средний уровень скорости реагирования, стабильности психомоторных реакций и уровень способности выдерживать интенсивные нагрузки.

FitLight-тест (рука+ноги) показал высокий уровень реакции у 44,4% футболистов, что говорит о высоком уровне координационных и скоростных способностей. Низкие показатели имеются только у 2 (22,2%) тестируемых из 9. FitLight-тест (ноги) наоборот показал низкий уровень реакции у 44,4% футболистов, хотя этот тест был и разработан, учитывая специфику вида спорта и результаты, ожидалось не ниже среднего. Высокие результаты продемонстрировали 33,3% тестируемых.

Заключение. Анализ показателей индивидуальных профилей скоростных способностей футболистов студенческой команды университета демонстрирует недостаточный уровень развития, в связи с тем, что основное внимание в игровых видах спорта во время тренировочного процесса уделяется в большей степени технико-тактической подготовке. Тем не менее, важно отметить, что у большинства имеются задатки к развитию и совершенствованию скоростных способностей, за счет индивидуализации и/или коррекции тренировочного процесса. При планировании тренировочного процесса тренерам стоит помнить, что результат соревновательной деятельности во многом зависит от уровня скоростных способностей [1].

Список литературы:

1. Зайцев, А. А. Особенности телосложения и скоростно-силовые способности юных футболистов / А. А. Зайцев, В. Е. Давс // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 71-74.
2. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов / под общ. ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебн. пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. и доп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

Плотникова М. О., Мехдиева К. Р., Захарова А. В.
 Федеральное государственное автономное
 образовательное учреждение высшего образования
 «Уральский федеральный университет имени первого Президента
 России Б. Н. Ельцина», г. Екатеринбург

КОМПЛЕКСНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ

Аннотация. Цель работы – провести анализ и всестороннюю оценку скоростных способностей футболисток, членов студенческой сборной университета. Комплексное тестирование скоростных способностей, включающее определение скорости простой и сложной зрительно-моторной реакции, тейпинг-тест, Вингейт-тест и FitLight-тест, прошли 9 футболисток (средний возраст – 19,8±3,2 лет, рост – 164,87±5,38 см, вес – 57,27±4,9 кг) студенческой сборной УрФУ по футболу и мини-футболу. Получены данные об уровне скоростных способностей успешных спортсменок-футболисток, характеризующие как особенности нервной системы, так и скоростные и скоростно-силовые параметры спортивной деятельности. Результаты исследования свидетельствуют о проблеме, связанной с недостаточной скоростной подготовленностью спортсменок.

Ключевые слова: скоростные способности, комплексное тестирование, женский футбол, студенческий спорт.

Plotnikova M. O., Mekhdiyeva K. R., Zakharova A. V.
 Federal state autonomous educational institution of the higher education
 «Ural Federal University of a name of the first President
 Russia B. N. Yeltsin», Yekaterinburg

COMPLEX TESTING OF SPEED CAPACITIES OF FEMALE SOCCER PLAYERS OF STUDENT TEAM

Abstract. The aim – to perform complex testing of speed capacities of female soccer layers with ongoing analysis. Complex testing included defining of speed of simple and complex sensomotor reaction, tapping test, Wingate-test and Fitlight-test. 9 female student soccer-players (19,8±3,2 years, height – 164,87±5,38 cm, weight – 57,27±4,9 kg) were recruited for the study. The obtained data on allowed to evaluate level of speed capacities, characterizing both peculiarities of central nervous system as well as speed-power parameters of sports activities. We found insufficient speed preparedness of athletes.

Key words: complex testing of speed capacities, female soccer, student sport.

Введение. Соревновательная деятельность в игровых видах спорта предъявляет большие требования к скоростным способностям спортсменов. Высокий уровень физических способностей, а в частности скоростных способностей, лимитирует высококачественный уровень технической и тактической подготовленности футболиста. [1] Скоростные способности футболиста проявляются в зависимости от того, насколько быстро он способен стартовать, разогнаться после старта, переключаться от одного действия к другому, набирать абсолютную скорость. [2,3]

Цель – провести комплексный анализ скоростных способностей футболисток членов студенческой сборной.

Организация и методы исследования. Группу исследования составили 9 членов женской студенческой сборной команды УрФУ по футболу и мини-футболу (средний возраст – $19,8 \pm 3,2$ лет, рост – $164,87 \pm 5,38$ см, вес – $57,27 \pm 4,9$ кг). По данным врачебного контроля медико-санитарной части УрФУ, все спортсменки на момент проведения тестирования были здоровы и не имели патологий, были допущены к тренировочной и соревновательной деятельности. От участников было получено письменное информированное согласие на участие в исследовании. Исследование проводилось в соответствии с этическими принципами Хельсинской Декларации Всемирной Организации Здравоохранения.

Для оценки скоростно-силовых способностей использовали Вингейт-тест, который проводился с использованием вертикального велоэргометра MONARK и программного обеспечения Monark Test Report. Испытуемые выполняли педалирование на велоэргометре с установкой демонстрации максимальной алактатной мощности (МAM) и поддержанием максимально возможной интенсивности до конца 30-секундного теста. В время тестирования фиксировались следующие показатели: максимальная мощность (Вт), мощность работы на 15-й и 30-й секундах выполняемой работы (Вт). После окончания теста компьютерной программой рассчитывалась средняя мощность (Вт) и степень утомления (%), а с учетом веса испытуемых рассчитывались относительные значения всех вышеперечисленных силовых показателей (Вт/кг), а также время достижения МAM (Tmax, с).

Для определения психофизиологического статуса, скорости зрительно-моторной реакции на 30 предъявление одного цвета (методика «Простая зрительно-моторная реакция») и двух цветовых сигналов (методика «Сложная зрительно-моторная реакция») и выносливости нервной системы (методика Теппинг-теста) был использован Программно-аппаратный комплекс «НС-Психо-тест» (Нейрософт, Россия).

Для определения специальных координационных способностей, которые тесно связаны со скоростными способностями использовался световой тренажер FitLight (Канада), состоящий из светящихся датчиков и контроллера. Для футбола тесты были сконструированы в 2 видах, суть которых заключалась в активизации датчиков спортсменкой на время касанием рука+ноги (1 тест) и только ноги (2 тест)

Статистический анализ полученных данных проводился с использованием компьютерной математико-статистической программы «EXCEL» (Microsoft 2007). Для описания параметров изучаемой группы были оценены средние величины (M), стандартное отклонение (SD), минимальные и максимальные значения (min-max).

Результаты и их обсуждение. В таблице 1 продемонстрированы средние величины (M), стандартное отклонение (SD), минимальные и максимальные значения (min-max) НС-Психотеста (ПЗМР и СЗМР, теппинг-теста), светового тренажера FitLight и Вингейт-теста.

Таблица 1 – Значения показателей результатов тестирования женской сборной УрФУ по футболу и мини-футболу

Показатели Вингейт-теста	Значения показателей	
	M±SD	(min-max)
P _{max} , Вт/кг	10,2±0,78	8,88-11,47
Мощность 15 с, Вт/кг	8,1±0,99	6,77-9,54
Мощность 30 с, Вт/кг	5,99±0,91	4,39-7,07
Средняя мощность AP, Вт/кг	7,9±0,87	6,33-8,96
Степень утомления, %	57,2±5,4	65,74-49,31
Tmax, с	2,9±1,05	5-2
Показатели FitLight-теста		
Реакция (Рука+ноги)	1023,02±134,07	1278,8-882,2
Время (Рука+ноги)	237,06±46,5	317,08-172,7

Реакция (Ноги)	1150,6±140,3	1316,5-919,68
Время (Ноги)	254,4±68,6	364,5-142,9
Показатели ПЗМР		
Среднее значение времени реакции, мс	182,98±14,6	202,3-163,27
Мода, мс	179,4±15,45	210,6-166,4
Показатели СЗМР		
Среднее значение времени реакции, мс	296,3±27,63	351,92-262,36
Мода, мс	267,9±79,12	410,49-188,93
Показатели Теппинг-теста		
Общее число ударов (30 с)	224,2±14,4	197-236
Средняя частота ударов /с	7,6±0,49	6,66-8,04

Как видно из полученных данных, представленных в табл.1, большинство показателей соответствуют норме для спортсменов игровых видов спорта. Тем не менее, ряд проанализированных параметров варьирует в широком диапазоне. Это свидетельствует о разном уровне развития скоростных способностей спортсменок одной сборной.

Стандартное отклонение показателя Вингейт-теста «степень утомления, %» означает, что спортсменки имеют значительное различие в восприятии и переносе нагрузки. Стандартные отклонения в Психотестах также говорят о весомых различиях в выносливости нервной системы, в сенсомоторных реакциях, в психологическом восприятии. Стандартные отклонения FitLight теста по 2 видам, достаточно разнятся, чтобы прийти к выводу о различном уровне специальных координационных способностей, которые тесно связаны и отчасти отображают уровень скоростных способностей, так как данный тест позволяет определить и проанализировать скорость, быстроту принятия решений и ответную реакцию.

Заключение. Полученные в результате исследований данные, свидетельствующие о достаточно больших разбросах показателей тестирования дают основание полагать, что необходимо пересмотреть систему воспитания скоростных способностей женской сборной УрФУ по футболу и мини-футболу, так как имеется очевидная проблема с недостаточной, неоднородной скоростной подготовленностью спортсменок.

Список литературы:

1. Губа, В. П. Теория и методика футбола : учебник / В. П. Губа, А. В. Лескаков. – М. : «Советский спорт», 2013. – 536 с.
2. Иванов, В. В. Комплексный контроль в спорте / В. В. Иванов. – М. : ВНИИФК, 1991. – 200 с.
3. Филин, В. П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 247 с.

Приходько А. В., Борисенкова Е. С.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ХАРАКТЕРИСТИКА ДВОЕБОРЬЯ КАК ДИСЦИПЛИНЫ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

Аннотация. В статье представлены становление и характеристика двоеборья как танцевально-спортивной дисциплины. Отражена специфика технической подготовки двоеборцев. Показаны критерии технической составляющей исполнительского мастерства в данной программе танцевального спорта. Приведены имена выдающихся преподавателей балльных танцев, сформировавших теоретическую и методическую базу танцевального спорта.

Ключевые слова: танцевальный спорт, двоеборье, техническая подготовка.

Prikhod'ko A. V., Borisenkova E. S.
 Federal state budgetary educational institution
 «Ural State University of Physical Culture», Chelyabinsk

CHARACTERISTICS OF THE TEN DANCE AS A DISCIPLINE OF DANCE SPORTS

Annotation. The article presents the formation and characterization of the biathlon as a dance and sports discipline. Reflects the specificity of the technical training of the double team. The criteria for the technical component of the performing arts for this dance sport program are shown. The names of the outstanding ballroom dance instructors, who formed the theoretical and methodological base of dance sport, are given.

Key words: dance sport, 10 dance, technical training.

Актуальность. Одним из самых красивых и изящных видов спорта является танцевальный спорт. До начала XX века балльные танцы относились к разряду искусства, поскольку характеризовались как привилегия высших слоев общества, и исполнялись, в основном на балах. Несколько позже они были представлены на конкурсах художественной самодеятельности у простого люда. Так, когда танцами стали увлечены уже все слои общества, началась организация первых соревнований по балльным танцам. Такая тенденция зародилась к середине 20-х годов прошлого столетия за рубежом. Стоит отметить, что именно тогда, при Имперском Обществе учителей и лучших танцовщиков Англии возникла необходимость в стандартизации музыкальных и технических аспектов существующих на тот период танцев.

Благодаря отсутствию сложных фигур и простоте движений, первыми конкурсными танцами стали танцы европейской программы – медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп. Однако, в связи с более высоким темпом и виртуозностью исполнения движений латиноамериканской программы, привлекающих исполнителей и зрителей, количество конкурсных танцев увеличили до десяти. К имеющимся добавили самбу, ча-ча-ча, румбу, пасодобль, джайв. Таким образом, к концу XX века окончательно сформировалась спортивная программа «двоеборье». В настоящее время, двоеборье в танцевальном спорте – это совокупность дисциплин спортивного балльного танца, где танцевально-спортивные пары соревнуются между собой одновременно по двум программам [4].

Организация и методы исследования. Исследование осуществлялось на основе анализа существующих литературных и интернет источников по изучаемой проблеме, официальных документов в области судейства танцевального спорта; систематизации и обобщения опыта работы тренеров по танцевальному спорту, а также собственного исполнительского и педагогического опыта.

Результаты исследования и их обсуждение. На сегодняшний день спортивные балльные танцы относятся к технико-эстетическим видам спорта со сложной координацией движений. Основное отличие таких видов спорта в умении показать физические, спортивно-технические, а так же актерские возможности спортсмена, передавая их в художественном оформлении при исполнении конкурсных вариаций.

Двоеборье – это техничная сложная дисциплина танцевального спорта. Она требует максимальной концентрации при постоянно меняющихся условиях. Следует отметить, что тренировка двоеборцев – это не только подготовка отдельных соревновательных программ, но и методически взаимосвязанный тренировочный процесс, направленный на быструю и качественную перестройку спортсменов при исполнении десяти танцев [3]. Анализ результатов выступлений лучших двоеборцев в танцевальном спорте наглядно показывает взаимное влияние европейской и латиноамериканской программ друг на друга. Это связано с эффектом переноса двигательных умений и навыков при выполнении различных технических элементов из одной программы в другую.

Также обозначим, что в сравнении с парами, осваивающими только одну танцевальную программу (европейскую или латиноамериканскую), двоеборцам, для достижения высокого результата необходим более высокий уровень общей физической и специальной работоспособности. Это связано с тем, что соревнования двоеборцев обычно продолжаются около 10–12 часов в день. Поэтому на результат танцоров-спортсменов в большей степени влияют: нарастающее утомление, психологические и иные факторы.

Анализируя литературные и интернет источники по проблеме подготовки «многоборцев» в различных видах спорта (легкая атлетика, лыжи и т. д.), можно отметить, что уровень развития физических качеств у многоборцев значительно опережает уровень технической подготовки в отдельных видах соревнования [1; 3]. Как показывает проводимое исследование, в спортивных бальных танцах такое утверждение будет не совсем уместно. Для танцоров-спортсменов важно, чтобы мышцы имели достаточный объем, но при этом оставались подвижными и эластичными. Кроме того, на этапе совершенствования спортивного мастерства, когда чаще всего и профилируются пары, ведущим критерием оценки танцевально-спортивного мастерства становится техническое качество. Таким образом, возникает необходимость рационального соотношения технической и физической подготовки двоеборцев в танцевальном спорте на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Согласно правилам соревнований по виду спорта танцевальный спорт составляющими «технического качества» в европейской программе являются: осанка, соединение в паре, контакт, баланс партнеров в статике и динамике, работа ступней и позиции стоп, работа корпуса, драйв экши, сложные экстремальные линии, вращения и т. д. В латиноамериканской программе – точки контакта пары, соединения рук и траектории их движения относительно пары, равновесие, стабильность пары, изоляция частей корпуса и координация [2]. Именно данные факторы определяют основную задачу тренера по спортивным танцам на этапе совершенствования двоеборцев как комплексное совершенствование вышеперечисленных технических аспектов каждой программы при максимальном развитии ведущих физических качеств, среди которых выносливость, координация, быстрота.

В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт (2014 г.) представлено, что именно координационные способности имеют определяющее значение в результативности спортивных пар среди физических качеств [2]. Однако, собственный опыт соревновательной и тренерской деятельности показывает, что достаточный уровень развития выносливости и скоростных качеств также способствует достижению успеха в условиях соревнования.

Как отражено в теории спорта, техническая подготовка – это степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких результатов. В структуре технической подготовки выделяют базовые и дополнительные движения, что так же характерно процессу подготовки в танцевальном спорте. Базовые движения составляют основу технической оснащенности в спортивных танцах, а дополнительные действия – это второстепенные элементы движений, которые характерны для каждой пары, или одного из участников пары и связаны с их индивидуальными особенностями [6].

Следует отметить, что описание основных технических элементов в спортивных бальных танцах представлено лучшими танцорами прошлого и современности. Среди них – Алекс Мур, Волтер Лайред, Гай Ховард, Ричард Хопкинс, Фабио Боско и другие [5]. Основываясь на базовой технике, а так же дополнительных знаниях и умениях, двоеборцы формируют свой индивидуальный стиль исполнения каждой программы, который позволяет выглядеть на паркете более гармонично и эффектно.

Выводы. Таким образом, в танцевальном спорте подготовка двоеборцев – системный процесс, в ходе которого совершенствование качества техники, двигательных действий в отдельных танцевальных программах (европейской и латиноамериканской), а также значимых физических и психических качеств – составляет единое целое.

Список литературы:

1. Бутин, И. М. Лыжный спорт / И. М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
2. Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла [Электронный ресурс] : Правила вида спорта «Танцевальный спорт». – Режим доступа : <http://vfi.sport.ru/upload/iblock/b9e/b9efe8a39b21a20fdada7094ccac419d.pdf> (дата обращения: 30.11.2018 г.).
3. Легкая атлетика (многоборье) [Электронный ресурс] – Режим доступа : http://www.osnova.ru/PDF/osnova_16_46_12991.pdf (дата обращения: 05.11.2018 г.).
4. Неминуемый, Г. П. Бальные танцы. История и перспективы развития / Г. П. Неминуемый, А. В. Дукальская. – Ростов-на-Дону, 2001. – 34 с.
5. Официальный сайт международной федерации танцевального спорта [Электронный ресурс] – Режим доступа : <https://www.worlddancesport.org/> (дата обращения: 30.11.2018 г.).
6. Шведкая, И. А. Основы теории и методики спорта : учеб. пособие для студ. высших учебных заведений физ. культуры / И. А. Шведкая, О. А. Новоселова. – Челябинск : УралГУФК, 2015. – 68 с.

Разинова К. Д., Слинкина Н. Е.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ РУССКОЙ ЛАПТЫ

Аннотация. В статье раскрывается содержание разработанной нами методики развития координационных способностей с использованием элементов русской лапты. Методика включает в себя шесть блоков, состоящих из комплексов упражнений, и 12 подвижных игр. Используется на общеподготовительном этапе годичного цикла тренировки. Приведены результаты эксперимента, которые свидетельствуют об эффективности разработанной нами методики.

Ключевые слова: координация волейболистов, этап начальной подготовки в волейболе, русская лапта.

Razina K. D., Slinkina N. E.

Federal state budgetary educational institution
«Ural State University of Physical Culture», Chelyabinsk

DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS USING ELEMENTS OF RUSSIAN LAPTA

Annotation. The article reveals the content of the developed methodology for the development of coordination abilities using the elements of Russian Lapta. The technique includes six blocks consisting of sets of exercises, and 12 active games. It is used at the General preparatory stage of the annual training cycle. The results of the experiment, which indicate the effectiveness of the developed technique.

Keyword: coordination of volleyball players, the stage of initial training in volleyball, Russian Lapta.

Актуальность проблемы. В волейболе координационные способности проявляются в способности быстро перестраиваться в соответствии с моментально изменяющейся обстановкой на площадке. Прослеживается сильная связь с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью. Координационные способности развиваются в процессе обучения, усвоения многих и разнообразных двигательных умений и навыков. Для развития координационных способностей могут использоваться самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых и быстро совершаемых действий.

В последнее время особое внимание уделяется использованию народных подвижных игр и их элементов в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.

Активное распространение получают такие русские народные игры как: городки, русская лапта, различные варианты «догонялок», «выбивалы», игры с элементами единоборств. На наш взгляд, русская народная игра Русская лапта, которая в настоящее время приобрела статус вида спорта, и ее элементы могут широко использоваться как средство спортивной тренировки юных волейболистов во всех периодах годичной подготовки и на всех этапах.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие две группы начальной подготовки – мальчики 11-12-летнего возраста, стаж занятий 3-4 года, разряд III юношеский (КГ и ЭГ, n=12), учащиеся МБУ СПОР № 12 по волейболу г. Челябинска. Оценка уровня развития координационных способностей осуществлялась в обеих группах с помощью одинакового набора тестов: двигательные тесты по определению абсолютных и относительных показателей координационных способностей; педагогические тесты по определению специфических координационных способностей; педагогическое тестирование по оценке технической подготовленности; функциональные пробы.

Разработанная нами методика развития координационных способностей включает в себя блоки, комплексы упражнений, порядок и очередность их использования. Все комплексы включают в себя элементы, движения и упражнения, игры Русской лапты: метания, бросания, жонглирование одним и двумя мячами; ловля и передачи мяча; метание мяча в заданную зону на стене, полу или в воздухе; отбивание мяча битой на дальность, в цель. Упражнения взяты из программы по виду спорта «Русская лапта» и из методических разработок тренеров и преподавателей по русской лапте. Блок № 1 – ОРУ с одним теннисным мячом (три комплекса). Блок № 2 – ОРУ с несколькими теннисными мячами (шесть комплексов). Блок № 3 – упражнения развивают способность к точному выполнению движений: упражнения для развития меткости (три комплекса). Блок № 4 – упражнения для одновременного развития быстроты и ловкости (три комплекса). Блок № 5 для отработки ударов и точности ударов, ударов цель (один комплекс). Блок № 6 – игры с мячами, битами с элементами лапты: Уральский мяч, Лапта волейболистов, Стремительный мяч и т.д. (12 игр).

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты сдачи испытуемыми контрольных педагогических тестов по физической, технической и функциональной подготовке экспериментальной подготовленности представлены в таблицах 1-6.

Таблица 1 – Динамика и результаты абсолютных и относительных показателей координационных способностей в КГ и ЭГ

Тест, испытание	Гр	До эксперимента		После эксперимента		t	P	W, %
		Рез-т	Оц ен.	Рез-т	Оце н.			
Челночный бег, 2*10 м, с	КГ	8,9±0,4	ср	8,8±0,3	ср	1,87	>0,05	1,1
	ЭГ	8,9±0,4	ср	8,3±0,2	вс			6,7
Три кувырка вперед, с	КГ	4,6±0,08	ср	4,5±0,05	ср	1,52	>0,05	2,2
	ЭГ	4,7±0,07	ср	4,3±0,04	вс			8,5
Метание тен. мяча на дальность (и.п. сед ноги врозь), м	КГ	17,6±0,28	ср	18,2±0,23	ср	2,14	<0,05	3,4
	ЭГ	17,3±0,26	ср	19,0±0,18	вс			9,8
Метание тен. мяча на точность (и.п. сед ноги врозь)	КГ	71,7±1,76	ср	65,5±1,54	ср	2,25	<0,05	8,6
	ЭГ	69,9±1,23	ср	55,5±1,18	вс			20,6

Как видно из таблицы 1, достоверные различия между группами получились в тестах «метание на дальность» и «метание на точность». В тестах «челночный бег» и «три

кувырка вперед» результаты между группами не имеют статистических различий. Также следует отметить, что во всех тестах в ЭГ оценка поменялось со «средней» на «выше среднего». Если обратить внимание на динамику, то видно, что процент прироста есть в обеих группах, но в контрольной группе он значительно выше, особенно в тестах «метание на дальность и точность».

В тесте «броски мяча в цель» оценка в КГ не изменилась, результаты в ЭГ выполнены на оценку «достаточно», а в ЭГ на оценку «удовлетворительно» -5,2 очка (таблица 2). В тесте «прыжки на разметку» также в КГ средняя оценка по группе выросла, но все еще относится к удовлетворительному уровню. А в ЭГ оценка стала хорошей, средний результат - 7,6 см.

Таблица 2 – Результаты и динамика специфических координационных способностей (тесты для оценки способности к кинестезическому дифференцированию в КГ и ЭГ)

Тест, испытание	Гр	До эксперимента		После эксперимента		t	P	W, %
		Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка			
Броски мяча в цель, стоя к ней спиной, очки	КГ	3,0±0,01	дост	3,8±0,03	дост	2,24	<0,05	26,6
	ЭГ	3,2±0,02	дост	5,2±0,04	уд			62,5
Прыжки на разметку, см	КГ	9,8±0,6	уд	8,6±0,4	уд	2,12	<0,05	12,2
	ЭГ	10,8±0,8	уд	7,6±0,3	хор			29,6

В двух тестах произошел прирост, но в экспериментальной группе он выше. В первом тесте экспериментальная группа опережает контрольную группу на 35,9 %, а во втором тесте на 17,4 %.

Таблица 3 – Результаты и динамика специфических координационных способностей (оценка способности к ориентированию в пространстве) в КГ и ЭГ

Тест, испытание	Гр	До эксперимента		После эксперимента		t	P	W, %
		Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка			
Бег к пронумерованным набивным мячам, с	КГ	12,5±0,15	дост.	12,0±0,13	уд.	1,92	>0,05	4,0
	ЭГ	12,8±0,16	дост.	11,5±0,11	хор			10,2
Маятник бросок-цель, очки	КГ	5,2±0,09	уд	6,1±0,07	уд	2,14	<0,05	17,3
	ЭГ	4,3±0,04	уд	7,1±0,05	хор			65,1

Из таблицы 3 видно, что достоверные различия между группами получены только в тесте «маятник бросок-цель», при этом в обеих группах произошел прирост в результатах (<0,05), но в экспериментальной группе прирост составил 65,1 %, а в контрольной - 17,3 %. В тесте «бег к пронумерованным набивным мячам» результаты выросли в обеих группах на 4,0 % в КГ и 10,2 % в ЭГ, но группы статистически не отличаются друг от друга (p>0,05). В экспериментальной группе оценки выросли с «удовлетворительно» до «хорошей» в двух тестах, в контрольной - остались на оценке «удовлетворительно» во втором тесте, а в первом тесте выросли с достаточной до удовлетворительной.

Таблица 4 – Результаты и динамика двигательных тестов по определению специфических координационных способностей (тесты для оценки способности к комплексной реакции и меткости) в КГ и ЭГ

Тест, испытание	Гр	До эксперимента		После эксперимента		t	P	W, %
		Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка			
Упражнение реакция - мяч, см	КГ	144,7±1,12	уд	138,2±1,08	хор	2,11	<0,05	4,5
	ЭГ	146,1±1,15	уд	132,5±1,06	хор			9,3

Упражнение мятных – реакция, бал- лы	КГ	7,6±0,3	уд	8,1±0,4	уд	2, 16	<0,05	6,6
	ЭГ	7,7±0,3	уд	9,1±0,5	хор			18,2

Из таблицы 4 видно, что достоверные различия между группами получены в двух тестах. При этом в тесте «упражнение реакция-мяч» в обеих группах оценки улучшились с удовлетворительно до хорошей. А в тесте «упражнение мятник-реакция» оценка улучшилась до хорошей лишь в экспериментальной группе. Что касается прироста, то он прослеживается так же в двух тестах, однако очевидно, что в ЭГ группе прирост выше на 4,8 % в первом тесте, и на 11,6 % во втором тесте.

Таблица 5 – Результаты и динамика уровня технической подготовленности у волейболистов КГ и ЭГ

Тест, испытание (кол-во попаданий)	Гр	До эксперимента		После эксперимента		t	P	W, %
		Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка			
Испытания на точность второй передачи	КГ	3,4±0,02	низ	3,9±0,04	низ	1,86	>0,05	14,7
	ЭГ	3,3±0,01	низ	4,1±0,06	ср			24,2
Испытания на точности подачи	КГ	3,2±0,01	низ	3,6±0,02	низ	2,18	<0,05	12,5
	ЭГ	3,3±0,01	низ	4,2±0,07	ср			27,3
Испытания на точность нападающих ударов	КГ	3,0±0,008	низ	3,2±0,01	низ	2,12	<0,05	6,7
	ЭГ	3,6±0,02	низ	4,1±0,06	ср			13,9
Испытания в блокировании	КГ	3,7±0,03	низ	3,8±0,03	низ	2,02	>0,05	2,7
	ЭГ	3,6±0,02	низ	4,1±0,06	ср			13,9

Анализируя результаты по оценке технической подготовленности, полученные после эксперимента, видно, что произошел прирост в результатах всех испытаний у обеих групп, однако в экспериментальной группе прирост оказался значительно выше, чем в контрольной. Во всех тестах у экспериментальной группы оценки выросли с низкой до средней. В тестах «точность второй передачи» и «испытание в блокировании» группы статистически не отличаются друг от друга ($p>0,05$), а в тестах на точность подачи и нападающего удара результаты в КГ и ЭГ статистически отличаются друг от друга ($<0,05$), справились с испытаниями лучше волейболисты ЭГ.

Таблица 6 – Результаты и динамика проведения функциональных проб у волейболистов КГ и ЭГ

Тест, испытание	Гр.	До эксперимента		После эксперимента		t	P	W, %
		Рез-т	Оценка	Рез-т	Оценка			
Проба Ромберга, с	КГ	22,8±0,32	уд	26,4	уд	1,86	>0,05	15,8
	ЭГ	21,8±0,29	уд	28,8	хор			32,1
Проба Яроцкого, с	КГ	25,4±0,34	хор	29,5	хор	1,94	>0,05	16,1
	ЭГ	24,6±0,36	хор	32,1	хор			30,5
Проба Воячека, баллы	КГ	1,0±0,001	ср	1,2	ср	1,75	>0,05	20,0
	ЭГ	1,2±0,002	ср	1,8	хор			50,0

Как видно из таблицы 6, прирост получен во всех функциональных пробах. Наибольший прирост при этом произошел в экспериментальной группе – от 30 до 50 %, в контрольной процент прироста 15-20 %. Во всех тестах между группа по окончании

эксперимента не получены статистические различия ($p > 0,05$). То есть за три месяца улучшение произошло в функциональной подготовленности в обеих группах, но, судя по проценту прироста – в экспериментальной группе используемые нами комплексы упражнений и игры, оказались более эффективными, чем средства тренировки, используемые в контрольной группе.

Выводы. Результаты формирующего педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности использования нашей методики. Процент прироста результатов спортивных тестов и проб в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной. Достоверные различия между группами получены, однако, не во всех тестах.

Рассомахина В. А., Орешкина И. Н.
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Аннотация. Принцип индивидуализации считается основой системы воспитания элитных спортсменов. Он позволяет создать оптимальные условия и средства спортивной тренировки, сформировать высокий уровень мотивации спортсмена к достижению максимального эффекта тренировочного процесса на основе взаимодействия тренера и ученика.

Ключевые слова: индивидуализация, тренировочный процесс, высококвалифицированные конькобежцы.

Rassomahina V. A., Oreshkina I. N.
Federal state budgetary educational institution
«Ural State University of Physical Culture», Chelyabinsk

INDIVIDUALIZATION OF PREPARATION OF SPORTSMEN AS AN ACTUAL PEDAGOGICAL PROBLEM

Annotation. The principle of individualization is considered the basis of the system of education of elite athletes. It allows to create optimum conditions and means of sports training, to form high level of motivation of the athlete to achievement of the maximum effect of training process on the basis of interaction of the trainer and the pupil.

Keywords: individualization, training process, highly skilled skaters.

Актуальность. Принцип индивидуализации реализуется на основе органичного сочетания двух направлений подготовки элитных спортсменов: общеподготовительного и специализированного, ведущего к достижению спроектированных, оптимально возможных для спортсмена результатов соревновательной деятельности.

Одним из таких путей качественного улучшения учебно-тренировочного процесса является индивидуализация различных аспектов подготовки спортсменов.

Р. В. Хоменко утверждает, что в спортивной деятельности конькобежного спорта особенно важен вопрос адекватности физической нагрузки, так как именно оптимальность нагрузки является необходимым условием в развитии и формировании состояния тренированности. Проблема адаптации спортсмена к большим тренировочным нагрузкам представляет не только теоретический, но и практический интерес [1, с. 52].

Весь процесс подготовки высококвалифицированных конькобежцев направлен на изменение их физического потенциала, то есть на биологическую сторону его сущности. Поэтому без системы контроля, обеспечивающей оценку изменения функционального состояния, невозможно правильно спланировать и провести педагогический процесс повышения тренированности [2, с. 32].

Цель – проанализировать особенности индивидуализации подготовки спортсменов.

Результаты исследования. Индивидуальность (от лат. *individuum* – неделимое, особь) – совокупность характерных особенностей и свойств, отличающих одного индивида от другого; своеобразие психики и личности индивида, неповторимое своеобразие какого либо явления, человека; противоположность общего, типичного [3, с. 65].

В результате проведенного исследования было выделено несколько подходов в изучении индивидуальных особенностей спортсменов. Эти подходы опираются на теоретические положения смежных наук о человеке: философии (системный подход), физиологии (анализ физиологических основ индивидуальных различий), психологии (изучение различных типов личности), психофизиологии (изучение нейрофизиологических основ психологических различий).

Современный процесс подготовки спортсменов, в том числе – и в конькобежном спорте, требует всестороннего анализа различных аспектов функционирования организма, различных сторон уровня подготовленности, степени тренированности и др. Это предполагает применение системного подхода при научном анализе тренировочного процесса и разработке практических рекомендаций [4, с. 32].

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами.

Современная система подготовки спортсменов базирующаяся на общих закономерностях адаптации организма к нагрузкам, исчерпывает свои возможности. Об этом наглядно свидетельствует факт стабилизации объемов тренировочных нагрузок в большинстве видов спорта и постановка вопроса поиска адекватных возможностям организма спортсменов индивидуальных нагрузок, дающих наибольший тренировочный эффект.

Становится очевидным, что рост спортивных результатов возможен за счет индивидуализации тренировочного процесса высококвалифицированных конькобежцев. Так как каждый спортсмен имеет уникальные генетические особенности, обладает единственным в своем роде способом реагирования на различные физические воздействия [5, с. 43].

Выводы. Исходя из анализа литературных данных, можно предположить, что в тренировочной практике может быть разработано бесконечное множество индивидуальных тренировочных программ, характерных для разных видов спорта и для отдельных спортсменов. Однако для адекватного подбора средств и методов тренировки необходима опора на основные принципы индивидуализации и применение определенных алгоритмов определения индивидуальных особенностей спортсменов, на основании которых возможна разработка эффективных индивидуальных тренировочных программ. В перспективе дальнейших исследований предполагается разработка и обоснование принципов и алгоритмов индивидуализации тренировочного процесса, характерных для циклических видов спорта.

Список литературы:

1. Асфандияров, Д. Б. Динамика функциональных показателей конькобежцев 13-15 лет под воздействием тренировочной нагрузки / Д. Б. Асфандияров // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3. – С. 34-35.
2. Асфандияров, Д. Б. Эффективность объективного контроля функционального состояния юных конькобежцев 13-15 лет / Д. Б. Асфандияров // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 1. – С. 18-22.
3. Бажанова, С. В. Функциональная подготовка конькобежцев / С. В. Бажанова // Конькобежный спорт. – 2001. – № 4. – С.38-39.
4. Медведева, Г. Е. Индивидуализация процесса подготовки высококвалифицированных конькобежцев / Г. Е. Медведева // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири : материалы межрегион. науч.-практ. конф. молодых ученых и студ. – Омск : СибГАФК, 2000. – С.98-99.

5. Полозкова, Н. Ф. Алгоритм индивидуализации подготовки конькобежцев высокой квалификации : дис. ... канд. пед. наук / Н. Ф. Полозкова. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 190 с.

Романцова В. А., Миронова В. М.
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ЙОГИ

Аннотация. В статье рассматриваются данные применения упражнений йоги для развития гибкости девочек младшего школьного возраста. Дана краткая характеристика понятия гибкости, возрастных особенностей детей младшего школьного возраста, влияние упражнений йоги на организм детей, результаты показателей гибкости девочек экспериментальной группы.

Ключевые слова: развитие гибкости, девочки младшего школьного возраста, занятия йогой.

Romantsova V. A., Mironova V. M.
Federal state budgetary
educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY OF GIRLS OF PRIMARY SCHOOL AGE BY MEANS OF YOGA

Annotation. The article considers the data of application of yoga exercises for the development of flexibility of girls of primary school age. A brief description of the concept of flexibility, age characteristics of children of primary school age, the influence of yoga exercises on the body of children, the results of the flexibility of girls of the experimental group.

Key words: development of flexibility, girls of primary school age, yoga classes.

Актуальность проблемы. Общеизвестно, что будущее всей страны зависит от состояния здоровья детского населения. Это и является причиной направленности программ государства на гармоничное физическое и психическое развитие современных детей. На сегодняшний день повышенную обеспокоенность вызывает здоровье детей, поскольку здоровье нации, прогрессивная динамика всего общества и будущее страны связаны со здоровьем нового поколения XXI века. По мнению многих отечественных и зарубежных ученых, необходима сконцентрированность на детском периоде жизни, так как именно этот период определяет развитие потенциальных возможностей взрослого человека [3].

Младший школьный возраст – это самый важный этап развития жизненно необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Гибкость является одним из пяти основных физических качеств человека, которое характеризуется степенью подвижности звеньев тела и во многом определяет состояние всего опорно-двигательного аппарата, рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития. Гибкость начинает активно развиваться примерно с семилетнего возраста. В период младшего школьного возраста еще формирующейся костной системе свойственна большая степень эластичности, что обеспечивает большую податливость при влиянии внешних раздражителей, включая физические нагрузки. В костях сохраняется большое количество хрящевой ткани, вследствие чего оостенение позвоночного столба, грудной клетки, тазовых костей, конечностей остается не законченным, поэтому развитие гибкости именно в этом возрасте дает наилучшие результаты. В повседневной жизни гибкость очень важна, так как является условием качественного выполнения движений [1].

Одними из числа высокоэффективных методик, способствующих развитию гибкости у детей младшего школьного возраста, являются восточные виды оздоровительных

гимнастик. Применение в занятиях с дошкольниками упражнений йоги приводит к видимому положительному эффекту. Помимо упражнений на растяжку в программу занятий йоги входят адантированные под детский контингент асаны и элементы классических комплексов, которые наиболее доступны для выполнения дошкольниками. В современном обществе йога как способ развития гибкости у детей достаточно широко распространена, к тому же многими исследователями доказано благотворное влияние упражнений йоги на психологическое состояние и организм детей в целом [2].

Разработанные для занятий с детьми младшего школьного возраста упражнения йоги являются довольно спокойной гимнастикой, мягко воздействующей на детский организм. Упражнения йоги для младших школьников очень разнообразны и по названию соответствуют различным позам животных или природным явлениям для лучшего восприятия и понимания детьми. Психологически ребенок воспринимает такую гимнастику с неподдельной заинтересованностью, поэтому участие в этих занятиях для младших школьников является крайне увлекательным [4].

Организация и методы исследования. Для подтверждения эффективности развития гибкости девочек младшего школьного возраста средствами йоги была изучена научная и методическая литература по способам применения упражнений и комплексов йоги для детей младшего школьного возраста, а также были подробно изучены возрастные особенности девочек выбранной возрастной категории. Для оценки показателей гибкости девочек младшего школьного возраста мы выбрали наиболее доступные и информативные методы тестирования, а именно: подвижность позвоночного столба – наклон туловища вперед из положения стоя; «мост» из положения лежа; Отведение рук назад с захватом палки; отведение правой и левой ноги в сторону, стоя у опоры. Данные тесты характеризуется высокой информативностью полученных данных и достаточной простотой выполнения для испытуемых. Эти методики не имеет ограничений по возрасту и полу и занимает достаточно мало времени.

В разработанную нами методику занятий восточной гимнастикой с детьми младшего школьного возраста были включены асаны классической хатха-йоги, не имеющие противопоказаний для данной возрастной группы: позы кобры, саранчи, полусаранчи, лука, касания головой колена, наклона вперед сидя, плуга, стойка на плечах, рыбы, и другие. Кроме того, в содержание занятий были включены упражнения на дыхание и расслабление. Занятия йогой с младшими школьниками проводились дважды в неделю на базе КГУ «Костанайская городская детско-юношеская спортивная школа». В эксперименте приняли участие 20 девочек 7–8 лет. Первое тестирование проводилось до начала курса занятий йогой, а второе тестирование проводилось спустя 5 месяцев занятий.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные показатели гибкости девочек младшего школьного возраста экспериментальной группы в начале исследования находятся на среднем уровне или ниже среднего, что свидетельствует о трудностях в освоении разнообразных двигательных умений и навыках, что может в дальнейшем значительно затруднять освоение и выполнение движений в разнообразных условиях двигательной деятельности, и привести к ухудшению состояния опорно-двигательного аппарата. Полученные нами данные по проведенным тестам у девочек 7–8 лет в начале и в конце исследования подтверждают положительные сдвиги в показателях гибкости, что наглядно отображает таблица 1.

По данным таблицы 1 видно, что у испытуемых по всем полученным результатам тестирования наблюдается улучшение показателей гибкости. Анализ статистической достоверности показал, что результаты исследования имеют значительное улучшение показателей гибкости после проведения занятий йогой в сравнении с показателями полученными в начале эксперимента. Данные результаты стали следствием применения экспериментальной методики занятий с применением упражнений йоги с девочками 7-8 лет.

Таблица 1 – сравнение средних показателей результатов гибкости девочек 7–8 лет в начале и конце исследования

Показатели	В начале исследования	В конце исследования	Темпы прироста, %	Уровень достоверности (при $p=0,05$)
Наклон вперед стоя (см)	6,3±1,04	9,1±1,1	36,36	<0,05
«Мост» (см)	33,7±1,35	24,8±1,2	30,43	<0,05
Отведение рук назад с захватом палки (см)	84,6±1,87	69,9±1,6	19,03	<0,05
Отведение ноги в сторону, стоя у опоры (левая нога), (°)	69,8±1,42	88,1±1,5	23,18	<0,05
Отведение ноги в сторону, стоя у опоры (правая нога), (°)	76,2±1,49	98,4±1,62	25,43	<0,05

Анализируя данные таблицы 1, можно сделать вывод, что статистически значимые различия произошли по всем показателям у испытуемых в конце исследования. Гибкость позвоночника после занятий восточной гимнастикой с применением упражнений йоги увеличилась на 36,36%, гибкость позвоночника назад – на 30,43%, подвижность тазобедренных суставов – на 23,18% и 25,43% (левого и правого соответственно), гибкость плечевых суставов – на 19,03%. Таким образом, применение упражнений йоги на занятиях с детьми младшего школьного возраста выявило положительную динамику по показателям гибкости и подвижности различных участков тела. Улучшение показателей гибкости в позвоночнике, тазобедренных и плечевых суставах позволяет качественно улучшить технические и физические показатели дошкольников.

Выводы. 1 Многочисленными исследованиями установлено, что согласно основным физиологическим характеристикам детского организма наиболее эффективное развитие такого физического качества, как гибкость, приходится на период младшего школьного возраста.

2 Применение упражнений йоги на занятиях с детьми младшего школьного возраста наилучшим образом подходит для развития гибкости, по сравнению с остальными видами физической активности, так как является наиболее щадящим способом воздействия на организм занимающихся и отвечает всем необходимым условиям для работы с дошкольниками с целью улучшения подвижности в суставах. Упражнения йоги для младших школьников очень разнообразны и по названию соответствуют различным позам животных или природным явлениям для лучшего восприятия и понимания детьми.

3 Результаты проведенного исследования доказывают эффективность применения упражнений йоги для развития гибкости девочек 7–8 лет.

Список литературы:

1. Возрастные аспекты воспитания гибкости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://works.doklad.ru/view/-DCjOAdvQdU/all.html>.
2. Воловая, Т. А. Оздоровительно-профилактическая направленность занятий хатха-Йога при формировании осанки детей младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. А. Воловая. – Челябинск, 2016. – 23 с.
3. Волошина, Л. Организация здоровьесберегающего пространства / Л. Волошина // Школьное воспитание. – 2010. – № 1. – С. 115–120.
4. Латохина, Л. И. Хатха-йога для детей / Л. И. Латохина. – М. : Просвещение, 2012. – 275 с.

Савоськина Ю. А., Квашнина Е. В.
 Федеральное государственное бюджетное
 образовательное учреждение высшего образования
 «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

РАЗВИТИЕ АРТИСТИЗМА ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Аннотация. Статья посвящена артистической подготовке девочек, занимающихся художественной гимнастикой. В ней рассматривается содержание тренировочного микроцикла, направленного на развитие артистизма, выразительности и эмоциональности гимнасток 10-11 лет. Представлены результаты выступления девочек на соревнованиях и динамика показателей, характеризующих уровень развития артистизма гимнасток в процессе эксперимента. Определена эффективность разработанных средств и методов, направленных на повышение качества артистической подготовки девочек 10-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Ключевые слова: артистизм, выразительность, эмоциональность, актерское мастерство, хореография, художественная гимнастика.

Savoskina Yu. A., Kvashnina E. V.
 Federal state budgetary educational institution
 «Ural State University of Physical Culture», Chelyabinsk

DEVELOPMENT OF ARTISTISM OF GIRLS, PARTICIPATING IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Abstract: The article is devoted to the artistic training of girls involved in rhythmic gymnastics. It examines the content of the training microcycle, aimed at the development of artistry, expressiveness and emotionality of gymnasts 10-11 years old. The results of the girls' performance at competitions and the dynamics of indicators characterizing the level of development of artistry of gymnasts in the course of the experiment are presented. The efficiency of the developed tools and methods aimed at improving the quality of artistic training of girls of 10-11 years involved in rhythmic gymnastics had been determined.

Key words: artistry, expressiveness, emotionality, acting, choreography, rhythmic gymnastics.

Актуальность. Художественная гимнастика относится к тем видам спорта, где важную роль играет изобразительность действий. Цель современной гимнастики — выражение мыслей и чувств с помощью движений, выполненных на высоком техническом уровне. Именно эстетическое содержание гимнастики делает ее зрелищной и привлекает зрителей на трибунах. Спортивное выступление превращается в зрелище, когда элементами воздействия на аудиторию становятся специально написанная или точно подобранная музыка и система изобразительных атрибутов, обрамляющих действия спортсменок [1].

Проявлению выразительности и ее масштабности способствуют личностные факторы: психологический склад, темперамент, общая культура, знания, культура двигательная, мастерство, возраст.

Вопрос развития и формирования артистического мастерства гимнасток остается крайне сложным во многом по причине своей субъективности. Специалисты выражают единодушное мнение о высокой значимости умения спортсменок демонстрировать виртуозность, создавать образ и отмечают композиции отдельных гимнасток, которые на мировом ковре демонстрируют уникальную хореографию [2; 3; 6].

На основе изучения содержания методик, направленных на развитие артистизма, особенностей тренировочного процесса гимнасток, с учетом их возрастных особенностей были разработаны средства классического танца (хореографии), танцевальной импровизации и актерского мастерства (таблица 1) с целью повышения уровня артистизма девочек 10-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Таблица 1 – Содержание тренировочного микроцикла

День недели	Содержание тренировки
Понедельник	Тренировочное занятие – 120'
Вторник	Тренировочное занятие: 1 Классический танец (хореография) – 40' 2 Тренировочное занятие, направленное на совершенствование техники предметом (скакалка, мяч) – 60' 3 Танцевальная импровизация – 20'
Среда	Тренировочное занятие – 120'
Четверг	Тренировочное занятие: 1 Классический танец (хореография) – 40' 2 Тренировочное занятие, направленное на совершенствование техники предметом (обруч, булавы) – 60' 3 Танцевальная импровизация – 20'
Пятница	Тренировочное занятие – 120'
Суббота	Тренировочное занятие: 1 Классический танец (хореография) – 60' 2 Тренировочное занятие, направленное на развитие артистизма, эмоциональности, выразительности – 60'

Цель исследования – определить эффективность средств, направленных на развитие артистизма девочек 10-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Организация работы. Исследование проводилось на базе специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинска в период с января 2018 по январь 2019 года. В исследовании принимали участие 24 девочки в возрастной категории от 10 до 11 лет, по 12 гимнасток в контрольной и экспериментальной группах, выступающих по программе спортивного разряда.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- методы математического анализа и статистики.

Результаты исследования. С целью определения уровня развития артистизма гимнасток 10-11 лет были проанализированы результаты выступлений на соревнованиях (таблица 2) и проведены контрольные упражнения (таблица 3).

Таблица 2 – Результаты выступления гимнасток 10-11 лет на соревнованиях экспериментальной группы

Соревновательное упражнение	Результаты эксперимента		t	P
	КГ (X±m)	ЭГ (X±m)		
Без предмета	6,72±0,078	6,63±0,067	1,61	> 0,05
Скакалка	6,18±0,11	6,22±0,17	0,75	> 0,05
Обруч	6,28±0,05	6,16±0,10	0,33	> 0,05
Булавы	6,07±0,06	6,15±0,09	0,91	> 0,05

Примечание:

- X – среднее арифметическое значение;
- m – ошибка среднего арифметического;
- t – критерий Стьюдента;
- P – достоверность.

Таблица 3 – Уровень развития артистизма девочек 10-11 лет до эксперимента (методика А. А. Четверговой)

Критерии артистизма	Результаты эксперимента		t	P
	КГ (X±m)	ЭГ (X±m)		
Образ	1,3±0,125	1,3±0,125	0,5	> 0,05
Стиль	1,3±0,125	1,3±0,125	1,7	> 0,05
Выразительность	1,3±0,090	1,4±0,13	1,4	> 0,05
Воображение	1,2±0,10	1,3±0,125	1,6	> 0,05
Импровизация	1,4±0,13	1,3±0,125	0,9	> 0,05

Примечание: те же, что в таблице 2

Результаты оценки уровня развития артистизма в начале проведения педагогического эксперимента свидетельствуют об отсутствии достоверно значимых различий среди гимнасток экспериментальной и контрольной групп, что позволяет говорить об однородности групп на этапе констатирующего эксперимента.

После проведения эксперимента в группе девочек наблюдалось достоверное изменение всех регистрируемых результатов соревновательной деятельности (таблица 4) и показателей артистизма (таблица 5).

Таблица 4 – Результаты выступления гимнасток 10-11 лет на соревнованиях после эксперимента

Соревновательное упражнение	Результаты эксперимента		t	P
	ЭГ (X±m)	КГ (X±m)		
Без предмета	7,2±0,10	6,71±0,08	6,5	< 0,05
Скакалка	6,59±0,11	6,32±0,07	5,6	< 0,05
Обруч	6,72±0,63	6,4±0,06	5,5	< 0,05
Булавы	6,5±0,81	6,47±0,11	4,1	< 0,05

Примечание: те же, что в таблице 2

Таблица 5 – Уровень развития артистизма девочек 10-11 лет после эксперимента (методика А. А. Четверговой)

Критерии артистизма	Результаты эксперимента		t	P
	ЭГ (X±m)	КГ (X±m)		
Образ	1,75±0,20	1,4±0,14	2,7	< 0,05
Стиль	1,83±0,21	1,3±0,15	2,5	< 0,05
Выразительность	1,58±0,20	1,3±0,15	2,9	< 0,05
Воображение	1,66±0,20	1,4±0,20	2,3	< 0,05
Импровизация	1,83±0,18	1,4±0,15	2,8	< 0,05

Примечание: те же, что в таблице 2

Выводы. Использование средств классического танца (хореографии), танцевальной импровизации и актерского мастерства в тренировочном процессе гимнасток обеспечивает позитивную динамику показателей артистизма и выразительности, что заключается в достоверном улучшении результатов во всех соревновательных упражнениях.

Список литературы:

1. Винер-Усманова, И. А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования : учебное пособие / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. – М. : Издательство «Человек», 2014. – 120 с.
2. Карпенко, Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб.-метод. пособие / Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М., 2014. – С. 154-155.
3. Кирсанов, В. Спорт. Музыка. Грация. Художественная гимнастика / В. Кирсанов. - М. : Физкультура и спорт, 1984. – 119 с
4. Правила по художественной гимнастике 2017-2020. – 45 с.

5 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика // КонсультантПлюс : общероссийская сеть распространения правовой информации. URL: <http://www.consultant.ru>.

6 Четвергова, А. А. Технология формирования готовности к творческой самореализации спортсменов 15-16 лет специализирующихся в бальных танцах: методическая разработка / А. А. Четвергова. – Челябинск: Уральская Академия, 2013. – 39 с.

Саетов И. Р., Гареева А. С.
Башкирский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственной университет физической культуры», г. Уфа

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РЕАЛИЗАЦИИ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. Тренировочный процесс спортсменов различной квалификации строится с учетом особенностей соревновательной деятельности. Прежде чем осуществлять процесс тактической подготовки хоккеистов, необходимо проанализировать уровень реализации тактических действий в соревновательных играх и сравнить имеющийся уровень тактической подготовленности с уровнем высококвалифицированных спортсменов. Подобный анализ позволит определить содержание, условия, средства и методы тактической подготовки. В статье представлены основные результаты проведенного сравнительного анализа реализации тактических действий в обороне хоккеистов высокой квалификации и хоккеистов 16-17 лет. Полученные данные позволят определить основные направления в построении процесса тактической подготовки хоккеистов на этапе углубленной специализации.

Ключевые слова. Хоккей, тактическая подготовка, хоккеисты 16-17 лет.

Sayetov I. R., Gareyeva A. S.
Bashkir institute of physical culture (branch)
Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural state university of physical culture», Ufa

COMPARATIVE CHARACTERISTIC OF REALIZATION OF DEFENSIVE TACTICAL ACTIONS V KHOКKEISTOV OF VARIOUS QUALIFICATION

Annotation. Training process of athletes of various qualification is based taking into account features of competitive activity. Before carrying out process of tactical training of hockey players, it is necessary to analyse the level of realization of tactical actions in competitive games and to compare the available level of tactical readiness to the level of highly skilled athletes. The similar analysis will allow to determine the content, conditions, means and methods of tactical preparation. The main results of the carried-out comparative analysis of realization of tactical actions in defense of hockey players of high qualification and hockey players of 16-17 years are presented in article. The obtained data will allow to define the main directions in creation of process of tactical training of hockey players in the stage of profound specialization.

Keywords: hockey, tactical preparation, hockey players of 16-17 years.

Актуальность проблемы. Одним из наиболее зрелищных и популярных видов спорта, требующих высокого уровня тактической подготовленности является хоккей с шайбой. Будучи ситуационным видом спорта, хоккей предъявляет высокие требования к тактическому мастерству спортсмена [2]. Имея равный уровень физической, технической подготовленности, выигрывает в конкретной ситуации та команда, спортсмены которой в совершенстве владеют рациональными формами ведения спортивной борьбы [1]. По словам А. Ю. Букатина (2001), тактика обороны – это организованные действия команды, не владеющей шайбой, с целью нейтрализации атак противника. Надёжность

обороны базируется на умении правильно оценить складывающиеся игровые ситуации, на чётком взаимодействии всех хоккеистов, участвующих в обороне, на индивидуальном мастерстве игроков [5].

Организация и методы исследования. Исследования проводились на базе муниципального бюджетного учреждения спортивная школа № 3 (МБУ СШ) им. М.М. Азаматова. Педагогическое наблюдение проводилось для выявления уровня индивидуальной тактической подготовленности хоккеистов 16-17 лет и выявления наиболее сильных компонентов в реализации индивидуальных тактических действий в нападении и обороне у высококвалифицированных спортсменов. Просматривались игры Первенства Республики Башкортостан, а так же игры Континентальной хоккейной лиги.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ проводился путем просмотра и стенографирования видеозаписей игр Первенства Республики Башкортостан среди хоккеистов 16-17 лет и игр континентальной хоккейной лиги. Просматривались три игры спортсменов контрольной и экспериментальной групп, а так же три игры Кубка Гагарина. Эксперты определяли эффективность каждого оборонительного тактического действия. Они отмечали общее количество каждого тактического приема и количество результативных приемов, далее высчитывалось процентное соотношение этих двух компонентов друг к другу.

Результаты анализа реализации оборонительных тактических действий в соревновательных играх хоккеистов исследуемых групп представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы и рисунка 1, эффективность основных оборонительных тактических действий у хоккеистов 16-17 лет достоверно отличается от высококвалифицированных хоккеистов. коэффициент опеки – $0,41 \pm 0,021$; $0,67 \pm 0,022$; $< 0,05$; коэффициент отбора шайбы $0,62 \pm 0,03$; $0,76 \pm 0,05$; $p < 0,05$; достоверных различий в коэффициенте ловли шайбы $0,64 \pm 0,018$; $0,68 \pm 0,02$; $> 0,05$) и коэффициенте скоростного маневрирования и выбора позиции ($0,38 \pm 0,09$; $0,49 \pm 0,08$; $> 0,05$) нет. Так, из полученных результатов можно сделать вывод, что хоккеистам 16-17 лет необходимо обратить внимание на совершенствование таких оборонительных тактических действий, как: опеку, отбор шайбы.

Таблица 1 – Эффективность оборонительных тактических действий высококвалифицированных хоккеистов ($n=24$) и хоккеистов 16-17 лет ($n=24$)

Показатели оборонительных тактических действий	Хоккеисты 16-17 лет	Высококвалифицированные хоккеисты	P
Коэффициент скоростного маневрирования и выбора позиции	$0,38 \pm 0,09$	$0,49 \pm 0,08$	$> 0,05$
Коэффициент опеки	$0,41 \pm 0,021$	$0,67 \pm 0,022$	$< 0,05$
Коэффициент отбора шайбы	$0,62 \pm 0,03$	$0,76 \pm 0,05$	$< 0,05$
Коэффициент ловли шайбы на себя	$0,64 \pm 0,018$	$0,68 \pm 0,02$	$> 0,05$

Примечание: p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения

Выводы. Полученные в результате констатирующего эксперимента данные позволяют определить содержание разработанной методики совершенствования тактических действий в обороне хоккеистов 16-17 лет. Так, в разработанной методике необходимо применять тактические задания для совершенствования таких оборонительных действий, как скоростное маневрирование и выбор позиции, опека и отбор шайбы.

Список литературы:

1. Быстров, В. А. Хоккей: методическое пособие / В. А. Быстров. – Спб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – 107 с.

2. Дьячков, В. М. Совершенствование тактического мастерства спортсменов (Педагогические проблемы управления): учебник для институтов физической культуры / В. М. Дьячков – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 192 с.

3. Никонов, Ю. В. Обучение тактике игры [электронный ресурс] // <http://hk-dymna1995.my1.ru/publ/10-1-0-20> (Дата обращения 11.01.2019).

Смирнова А. В., Котляров А. Д.
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ПРЕДМЕТНАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Аннотация. В статье рассматривается эффективность использования комплексов упражнений, направленных на развитие координационных способностей юных гимнасток (8-10 лет) использованием одновременно одинаковых и разных предметов художественной гимнастики с различными уровнями сложности. Разработанные комплексы упражнений с предметами способствуют повышению показателей координационных способностей: быстроты реакции, ориентации в пространстве и устойчивости равновесия, а так же совершенствованию техники работы с предметом.

Ключевые слова: художественная гимнастика, предметы художественной гимнастики: обруч, мяч, скакалка, лента, булавы, физическая подготовка, координационные способности, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Smirnova A. V., Kotlyarov A. D.
Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

PREPARATION WITH SUBJECT OF GIRLS 8-10 YEARS OF THE GYMNASTICS

Annotation. The article examines the effectiveness of the use of exercise complexes aimed at developing the coordination abilities of young gymnasts (8-10 years) using simultaneously the same and different subjects of rhythmic gymnastics with different levels of complexity. The developed complexes of exercises with objects contribute to an increase in the indicators of coordination abilities: rapid reaction, orientation in space and stability of equilibrium, as well as improving the technique of working with the subject.

Keywords: rhythmic gymnastics, subjects rhythmic gymnastics, rope, ball, hoop, ribbon, club, physical training, coordination abilities, general physical training, special physical training.

Актуальность. Анализ развития художественной гимнастики в течение последних десятилетий свидетельствует о том, что бурный рост спортивных достижений во многом обусловлен совершенствованием методики спортивной тренировки. Совершенствование спортивного мастерства не представляется возможным без тесной взаимосвязи всех составляющих структуры спортивной подготовки.

Уже на этапе начальной подготовки у девочек-художниц должны быть сформированы базовые навыки работы с разными предметами, которые должны стать основой дальнейшей углубленной предметной подготовки. Эффективность данного процесса зависит от степени целевой согласованности средств начальной технической и специальной физической подготовки [4].

Рассматривая одну из важнейших составляющих спортивного мастерства – техническую подготовленность, необходимо отметить её взаимосвязь с некоторыми параметрами физической подготовленности, учитывая требования, предъявляемые интегральной подготовкой в художественной гимнастике.

Юные гимнастки уже в 8-10 лет должны выполнять соревновательную программу по трем-четырем видам многоборья. В течение одного-двух лет становится необходи-

мым обучить девочек упражнениям с разными предметами. Поэтому все более актуальной становится разработка такой программы начального обучения упражнениям с предметами, которая позволит оптимизировать процесс формирования базовых двигательных навыков с предметами. В настоящее время в художественной гимнастике наблюдается тенденция когда в тренировочном процессе первостепенное внимание уделяется развитию физических способностей относительно процесса обучения спортсменок технике упражнений [3].

Основу технической сложности гимнастических комбинаций составляют повороты, прыжки, равновесия и бросковые элементы. Вместе с тем, обоснование средств и методов использования базовой технической подготовки представляет недостаточно решенную проблему в теории и методике спортивных видов гимнастики [2; 5; 7], в том числе в художественной гимнастике [1; 4; 6]. Речь идет, в первую очередь, о предметной базовой подготовке, выполнении биомеханически рациональных бросков и ловли предметов в композициях упражнений гимнасток.

Все вышесказанное позволяет утверждать, что в тренировочных занятиях по художественной гимнастике в группах начального обучения недостаточно уделяется внимание предметной подготовке.

Цель исследования – определить динамику показателей предметной подготовленности девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Организация и методика исследования. Исследование проводилось на базе МБУ СШОР «Гармония» по художественной гимнастике г. Челябинска. В исследовании принимали участие 24 ученицы спортивной школы, в возрасте 8-10 лет. Учащиеся были поделены на контрольную и экспериментальную группы по 12 человек. Контроль за динамикой предметной подготовленности проводился в начале и в конце педагогического эксперимента. Тренировочные занятия проводились согласно установленного расписания шесть раз в неделю по 120 минут и имели типовую трехчастную структуру.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе изучалась научно-методическая литература, анализировались официальные документы, определялись задачи и методы исследования. Был сделан акцент по проведению контрольных испытаний, педагогическим наблюдениям, анализ соревновательных карточек и проведен педагогический эксперимент, повторному проведению контрольных испытаний и экспертная оценка. Второй этап исследования был посвящен педагогическим наблюдениям за содержанием учебно-тренировочных занятий. Проводились педагогические исследования для выявления возможности выполнения упражнений с предметами. В исследовании участвовало 24 гимнастки в возрасте 8-10 лет. Третий этап включал обработку данных педагогического эксперимента, анализ полученных результатов, их интерпретация и оформление работы.

Результаты исследования и их обсуждение. В состав контрольной и экспериментальной групп входили девочки, имеющие примерно одинаковые показатели предметной подготовленности. Однородность групп доказана методами математической статистики (таблица 1). Поскольку U-критерий эмпирический меньше U критического, с вероятностью 95%, различия в результатах предметной подготовки между группами статистически незначимы.

В конце исследования определена динамика показателей предметной подготовленности у двух исследуемых групп. Результаты педагогического тестирования в контрольной группе представлены в таблице 1.

По результатам педагогического контроля до и после эксперимента, с помощью T-критерия Вилкоксона доказано, что сдвиги в сторону улучшения параметров статистически значимы во всех контрольных упражнениях, так как T-критерий эмпирический меньше T критического, с вероятностью 95%. Это свидетельствует о том, что в программе уделяется достаточное внимание предметной подготовке.

Таблица 1 – Динамика показателей предметной подготовки в контрольной группе гимнасток 8-10 лет

Наименование теста	Результаты		Т эмпирическое	Т критическое
	до эксперимента (x±m)	после эксперимента (x±m)		
Прыжки с двойным вращением скакалки вперед, (кол-во раз)	16,75 ± 1,78	20,08 ± 1,6	0	17
Броски обруча, (кол-во раз)	2,67 ± 0,21	3,33 ± 0,22	0	13
Обратный кат обруча, (кол-во раз)	1,75 ± 0,17	2,58 ± 0,19	0	17
Балансирование обруча, (с)	1,96 ± 0,2	2,88 ± 0,19	0	13
Отбивы мячом, (кол-во раз)	12,33 ± 0,58	14,33 ± 0,41	0	13
Пережат мяча, (кол-во раз)	2,21 ± 0,21	3,04 ± 0,19	0	17
Броски мяча, (кол-во раз)	3,38 ± 0,18	3,88 ± 0,21	5,5	13
Фигурные движения булавами, (баллы)	1,67 ± 0,18	2,67 ± 0,18	0	13
Фигурные движения лентой, (баллы)	1,92 ± 0,21	2,67 ± 0,19	0	17

Вероятность – $p < 0,05$
 Примечание: где x – среднее арифметическое;
 m – ошибка средней;
 Т-эмпирическое – расчетное значение Т-критерия Вилкоксона;
 Т-критическое – табличное значение Т-критерия Вилкоксона.

Результаты педагогического тестирования в контрольной группе представлены в Таблице 2.

Таблица 2 – Динамика показателей предметной подготовки в экспериментальной группе гимнасток 8-10 лет

Наименование теста	Результаты		Т эмпирическое	Т критическое
	до эксперимента (x±m)	после эксперимента (x±m)		
Прыжки с двойным вращением скакалки вперед, (кол-во раз)	18,75±1,3	22,83±1,01	0	17
Броски обруча, (кол-во раз)	2,67±0,19	3,75±0,14	0	17
Обратный кат обруча, (кол-во раз)	2,25±0,17	3,38±0,18	0	17
Балансирование обруча, (с)	2,38±0,21	3,5±0,17	0	17
Отбивы мячом, (кол-во раз)	12,42±0,63	15,33±0,38	0	17
Пережат мяча, (кол-во раз)	2,54±0,18	3,54±0,16	0	13
Броски мяча, (кол-во раз)	3,21±0,22	4,08±0,18	0	10
Фигурные движения булавами, (баллы)	2,04±0,19	3,17±0,2	0	17
Фигурные движения лентой, (баллы)	2,17±0,18	3,29±0,16	0	17

Вероятность – $p < 0,05$
 Примечание: где x – среднее арифметическое;
 m – ошибка средней;
 Т-эмпирическое – расчетное значение Т-критерия Вилкоксона;
 Т-критическое – табличное значение Т-критерия Вилкоксона.

По результатам педагогического контроля до и после эксперимента в экспериментальной группе доказано, что сдвиги в сторону улучшения параметров статистически значимы во всех контрольных упражнениях, так как Т-критерий эмпирический меньше Т-критического, с вероятностью 95%. Это говорит о том, что разработанная методика эффективна в применении. В ней достаточно уделяется внимание каждому показателю предметной подготовки.

Для сравнения эффективности двух методик использовались другие критерии математической статистики, результаты анализа представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнительная характеристика показателей предметной подготовки экспериментальной и контрольной группы гимнасток 8-10 лет

Наименование теста	U эмпирическое до эксперимента	U эмпирическое после эксперимента
Прыжки с двойным вращением скакалки вперед, (кол-во раз)	60	51,5
Броски обруча, (кол-во раз)	66	50
Обратный кат обруча, (кол-во раз)	42	31
Балансирование обруча, (с)	45	36
Отбивы мячом, (кол-во раз)	71,5	83,5
Перекид мяча, (кол-во раз)	52	40,5
Броски мяча, (кол-во раз)	66,5	65
Фигурные движения булавами, (баллы)	47,5	41,5
Фигурные движения лентой, (баллы)	57	33

U критическое = 37, вероятность $p < 0,05$

После эксперимента в контрольных упражнениях «обратный кат обруча», «балансирование обруча» и «фигурные движения лентой» наблюдаются статистически значимые отличия между группами, так как расчетный критерий меньше критического. Упражнения с обручем отражают степень владения предметом, а именно «чувство предмета». Лента включается в тренировочный процесс в последнюю очередь, из этого следует вывод, что в контрольной группе недостаточно уделяют внимания данному предмету. В остальных контрольных упражнениях различия между результатами после эксперимента между контрольной и экспериментальной группой не подтверждаются методами математической статистики.

Выводы. Полученные результаты исследования свидетельствуют об эффективности разработанной нами методики. Удалось добиться достоверного улучшения предметной подготовленности юных гимнасток по всем показателям. При этом, статистически значимыми оказались межгрупповые показатели «обратный кат обруча», «балансирование обруча» и «фигурные движения лентой». А по остальным показателям наша методика расширяет уже имеющийся арсенал средств стандартной учебной программы спортивной школы.

Результаты исследования показывают, что в экспериментальной группе наблюдается существенное повышение показателей предметной подготовленности по отношению к контрольной группе. Это дает основание считать, что использование комплекса для освоения техники упражнений с предметами является более эффективным по сравнению с применением упражнений общепринятой практики в художественной гимнастике.

Список литературы:

1. Винер, И. А. Развитие детско-юношеского спорта на современном этапе и пути его совершенствования / И. А. Винер // Физическая культура и здоровье. – 2011. – № 2 (32). – С. 12-15.
2. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Диалектика / Ю. К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

3. Карпенко, Л. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учеб. пособ. / Л. А. Карпенко, И. А. Винер, В. А. Сивинина. М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2007. – 76 с.

4. Нестерова, Т. В. Совершенствование системы многолетней подготовки в художественной гимнастике / Т. В. Нестерова // Наука в олимпийском спорте, 2006. – № 1. – С. 66-73.

5. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

6. Степанова, И. А. К вопросу правомерности выполнения ряда элементов в художественной гимнастике / И. А. Степанова, И. А. Винер, Р. Н. Терехина и др. // Информационно-аналитический бюллетень по актуальным проблемам физической культуры и спорта. Гимнастика. – Минск: БГУФК, 2011. – С. 276-280.

7. Сучилин, Н. Г. Базовые навыки и стратегические элементы / Н. Г. Сучилин, Л. Я. Аркаев // Гимнастика, теория и практика. Методическое приложение к журналу «Гимнастика». – М.: Советский спорт, 2010. – № 1. – С. 67-73.

Султанова К. Х., Селиверстова И. Н.

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ПРИВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ВСЕРОССИЙСКОМУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ КОМПЛЕКСУ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема внимания на настоящее «ГТО» отношение к нему сегодня со стороны студенческой молодежи. Рассматриваются проблемы, связанные с физической подготовкой студенческой молодежи и вообще подрастающего поколения. Сделаны выводы по исследованию, которые говорят о том, что на современном этапе развития физической культуры для студентов необходимым является выполнение физических норм, которые регламентируются рассматриваемым физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», физическая подготовка, обучающиеся, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, дисциплина, физические нормы.

Sultanova K. X., Seliverstova I. N.

ATTRACTING THE ATTENTION OF THE TRAINERS TO THE ALL-RUSSIA PHYSICAL-SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE»

Annotation. This article deals with the problem of attention to the present «TRP» and the attitude of students towards it today. The problems associated with the physical training of students and the young generation in general are considered. Conclusions were drawn from the study, which show that at the present stage of development of physical culture for students, it is necessary to fulfill physical norms that are regulated by the «Ready for Labor and Defense» sports complex under consideration.

Keywords: physical training and sports complex «Ready for Labor and Defense», physical training, students, healthy lifestyle, physical culture, sport, discipline, physical norms.

Актуальность. ГТО – это комплекс нормативов по физическому воспитанию, в котором название и краткая характеристика каждого норматива, а также описание техники выполнения, являются основой для формирования программы физического воспитания. Бrevиатура которого расшифровывается как «Готов к труду и обороне». Название данного комплекса уже говорит само за себя и о смысле его создания. Главной задачей внедрения ГТО в жизни граждан была выработка массовой заинтересованности в здоровом образе жизни и занятиях спортом. Комплекс был направлен на укрепление здоровья всех групп населения, создания эффективной системы физического воспитания молодежи, в том числе студентов. Но также еще одной задачей было использование комплекса

плекса как универсального механизма для выделения самых физически развитых представителей каждого поколения и оценки их силы.

Повышение внимания к социальным вопросам, в том числе пропаганда здорового образа жизни среди населения, началась в 1920-е гг. Первые лица государства в своих выступлениях и интервью неоднократно поднимали вопросы о пользе спорта. Так, В. И. Ленин говорил: «Молодежи особенно нужны жизнерадостность и бодрость. Здоровый спорт – гимнастика, плавание, экскурсии, физические упражнения всякого рода – разносторонность духовных интересов, учение, разбор, исследование и все это по возможности совместно...». К занятиям спортом призывал и известный партийный деятель, председатель ВЦИК М. И. Калинин: «Массовое развитие в народе физической культуры и спорта исключительно полезно, ибо оно дисциплинирует людей, укрепляет их здоровье, стимулирует жизнедеятельность и инициативу, приучает к совместным действиям». Нам нужны крепкие, здоровые, бодрые и всесторонне развитые строители социализма... Нам нужна массовость в физкультуре», – такие лозунги звучали со страниц советской прессы. Подчеркивалось, что необходимо формировать культуру спорта, систематические занятия спортом должны быть стать нормой в жизни каждого советского человека: «Физкультуру надо продвигать в рабочие кварталы, в районы нового жилищного строительства, в общежития, дома-коммуны и т.д.»

Здоровый образ жизни является продуктом деятельности создания человека, его мировоззрения, ценностных установок.

Организация и методы исследования. В ходе осуществления теоретического исследования мы применяли метод поиска и анализа источников литературы. Исследование проводилось в два этапа: на первом этапе нами изучалась литература, и осуществлялось конспектирование; на втором этапе формировались результаты констатирующего эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. В целях совершенствования подготовки обучающихся к выполнению нормативов рассматриваемого комплекса, является актуальным исследование методики подготовки обучающихся к сдаче физических тестов. Среди студентов Челябинского Университета культуры и искусств факультета документальных коммуникаций и туризма было сформировано две группы по 7 человек в каждой. Группы формировались по признакам одинаковой физической подготовленности. Контрольная группа занималась по принятой в ВУЗе программе обучения «Физическая культура». Методика тренировки контрольной группы не предполагает включение упражнений из комплекса ГТО.

Экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике учебного занятия, которая включает в себя упражнения из норм комплекса ГТО.

В результате проведения экспериментального исследования, результаты по нормативу «Бег на 60 м» в экспериментальной группе стал достоверно выше, чем в контрольной, 8,7 с и 9,7 с соответственно. Результаты по нормативу «Бег на 3 км», результаты контрольной и экспериментальной группы практически не отличаются и достоверных различий нет, 14,20 мин и 14,30 мин соответственно. Результат по нормативу «Подтягивание из виса на высокой перекладине» в экспериментальной группе стал достоверно выше, чем в контрольной и составляет 12 и 9 раз соответственно. Количество человек успешно выполнивших норматив «Наклон вперед» в процессе эксперимента в контрольной группе не изменилось, а в экспериментальной группе этот показатель значительно вырос, динамика роста составила от +7 см до +10 см. Таким образом, в трёх нормативах «ГТО» испытуемые экспериментальной группы показали лучшие результаты, чем испытуемые контрольной группы.

Выводы. В настоящее время идея возрождения комплекса ГТО является актуальной, так как содержит нормативную основу физического воспитания и является критерием определения уровня физической подготовленности всех граждан страны.

Грамотное использование комплекса «ГТО» позволяет обеспечить оптимальное сочетание общей и специальной подготовленности студентов и повышает эффективность занятий физическими упражнениями в рамках учебного процесса по дисциплине «Физическая

культура». Ещё одним положительным критерием можно отметить, что сдача норм ВФСО ГТО, появляется наличие спортивных разрядов и званий, занятия в спортивных клубах в пределах университета и т.д.). Это позволяет значительно упростить возможность получения зачёта по физической культуре без снижения качества учебного процесса. Как и в прежние времена, комплекс «ГТО» должен решать задачи всестороннего и гармоничного развития личности, а также контроля за физической подготовленностью разных половозрастных групп населения.

Список литературы:

1. Балобанов, К. И. К вопросу об информированности студентов о комплексе ГТО / К. И. Балобанов // Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы: сб. науч.-метод. ст. по итогам Всеросс. науч.-практич. конф. с междунар. участием (Киров, 25 ноября 2015 г.). – Киров : Радуга-ИРЕСС, 2016. – С. 16–19.
2. Дугинист, П. Я. Роль и значение ГТО в современном обществе / П. Я. Дугинист, 2015. – С. 2.
3. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс] // URL: <http://www.usperm.ru/library/law/1468-172>. – Дата обращения 23.03.2018.
4. [Электронный ресурс // URL: [https://sibac.info/archive/meghdiss/22\(33\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdiss/22(33).pdf) (дата обращения: 23.03.2019)

Суслова И. С.; Захарова А. В.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Уральский Федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина», г. Екатеринбург

СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ КАК НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМА

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема подготовки спортивного резерва на самом начальном этапе спортивной подготовки. Статья раскрывает содержание понятия «спортивная ориентация». Особое внимание уделено анализу систем спортивной ориентации в различных странах, таких как США, Австралии, Германии. В статье проанализированы новые исследования по разработке и созданию новых методов определения предрасположенности детей к различным видам спорта. Данная проблема мало изучена и требует дальнейших исследований.

Ключевые слова: спортивная ориентация, дети дошкольного возраста.

Suslova I. S.; Zakharova A. V.

Federal state autonomous educational institution of the higher education «Ural Federal University of a name of the first President Russia B.N. Yeltsin», Yekaterinburg

SPORTS ORIENTATION AS A SCIENTIFIC PROBLEM

Annotation. The article deals with the problem of sports orientation. This article discusses the concept of «sports orientation». The analysis of systems of sport orientation of the other countries is under consideration. New approaches and methods of the development of sports orientation system based on the analysis of other researcher are considered.

Key words: sports orientation, preschool children.

Актуальность. Проблема подготовки спортивного резерва затрагивает широкий круг вопросов организационного, методического, педагогического и научного характера. Начинается этот процесс со спортивной ориентации [5].

В литературе в настоящее время имеется много материала по этой проблеме, однако до сих пор авторы иногда путают спортивную ориентацию со спортивным отбором. Начало изучения спортивной ориентации относят к середине 60-х годов XX века [7].

Так, Л. П. Матвеев (2005), спортивную ориентацию определяет как, «формирование магистральной нацеленности спортивной деятельности и целесообразный выбор

перспективных путей её развертывания согласующихся с индивидуальной предрасположенностью» [2, с. 135].

В. П. Губа (1997), рассматривает спортивную ориентацию в следующем контексте: «спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых определяется узкая специализация индивида в определенном виде спорта» [1, с. 214].

Для более полной характеристики рассматриваемого вопроса были изучены работы Т. А. Поляковой и В. Х. Мохаммед.

В своей работе В. Х. Мохаммед предлагает разработку концептуальной модели организации спортивной ориентации, которая должна включать в себя следующий компонентный состав: медико-биологическая (закономерности развития двигательный способности), психолого-педагогическая (мотивы занятий) и социальная (национальные и религиозные особенности принятия ценностей спорта) диагностики. В. Х. Мохаммед отмечает, что реализация данной концептуальной модели возможна при создании системы мониторинга динамики спортивных результатов (банк данных о состоянии занимающихся и их соответствие избранному виду спорта на основе начального, промежуточного тестирования и темпов развития простота показателей на этапах спортивного отбора) [4].

В работе А. Н. Поляковой представлена технология спортивной ориентации, которая включает в себя три компонента: содержательный, организационно-методический, результативно-оценочный. В технологии определены критерии спортивной ориентации: тип телосложения, уровень развития физических качеств и двигательных способностей, генетическая предрасположенность, к проявлению физических качеств, тип нервной системы и тип темперамента. В систему тестирования детей А. Н. Полякова предлагает следующую методику: тестирование детей по различным показателям: медико-биологический (соматометрия, молекулярно-генетическая экспертиза); физическая подготовленность; психофизиологический (тип нервной системы, тип темперамента, мотивационные предпочтения). Следующим шагом является собеседование с ребенком и консультация родителей школьника. На последнем этапе, исходя из сравнения выявленных индивидуальных особенностей школьника с выделенными критериями, рекомендуется вид или группа видов спорта [7].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что понятие «спортивная ориентация» не однообразно. Многие авторы, с одной стороны, связывают её в тесном единстве со спортивным отбором, другие рассматривают как необходимую систему, позволяющую повысить эффективность тренировочного процесса.

Ориентация также направлена на выявление спортивных способностей к тому или иному виду спорта. Однако есть принципиальное отличие отбора от ориентации. При ориентации подбирается вид спорта, наилучшим способом соответствующий способностям, задаткам и интересам ребёнка. Хотя на практике чаще используют отбор, а не ориентацию. Ведь технология осуществления ориентации намного сложнее, чем у отбора. При ориентации необходимо рассмотреть множество видов спорта и выбрать в конечном итоге один, наиболее подходящий конкретному человеку. При этом усложняется процедура тестирования (большое количество тестов) и анализ полученных данных. Исходя из выше сказанного, следует отметить, что проблема спортивной ориентации ещё до конца не решена и требует дальнейшего осмысления как учёных, так и практиков [5].

В связи с этим, все спортивные державы стали активно разрабатывать систему спортивной ориентации. Отличительной системой спортивной ориентации в США является использование трех блоков показателей, которые характеризуют двигательные способности, состояние сердечно-сосудистой, дыхательной систем и строение тела. Сумма баллов по каждому показателю составляет комплексную оценку прогнозируемых возможностей спортсмена. Система проста и доступна для тренеров, для их практической работы не требуется специальная аппаратура, но вместе с тем показатели тестовых испытаний не дифференцируются в соответствии с возрастом и полом детей, не учитывая

ется и специфика видов спорта. Также не предусмотрена оценка развития психологических показателей спортсменов [4].

Нестандартной можно назвать действующую систему ориентации спортсменов Австралии. Разработанная программа поиска спортивных талантов (TALENT SEARCH Program) состоит из трех этапов.

В задачи первого этапа входит выполнение всего нескольких тестов, традиционных для австралийских школьников: бросок баскетбольного мяча, бег на 40 м, длительный бег и прыжковый тест. Участниками первого этапа зачастую являются учащиеся 12–13 и более лет. На втором этапе определяется конкретный вид спорта или амплитуда спортивного интереса. Здесь они проходят специальное тестирование, после которого переводятся на третий этап – выполнение требований для занятий в спортивных институтах Австралийской Академии спорта. Несмотря на относительно позднее начало спортивной подготовки в Австралии, спортсмены стабильно демонстрируют высокие результаты на международных стартах [3].

Большой интерес представляет система спортивной ориентации в Германии. Система отбора юных спортсменов, действовавшая во времена ГДР, проводилась по четырем ступеням (таблица 1).

Таблица 1 – Система отбора и ориентации юных спортсменов в ГДР (Л. П. Сердюченко, 2013)

Этапы и организация отбора	Контингент обследуемых	Задачи и функции отбора
Первый Школьный спорт	230-250 тыс. школьников в год	Отсев явно не пригодных в моторном отношении детей
Второй Школьные спортивные обшества	Около 180 тыс. школьников (~82% от контингента первого этапа)	Конкурсный отбор по единым критериям для занятий видом спорта
Третий Тренировочные центры	Около 23 тыс. спортсменов в год (~10%)	Выявление талантов. Начальная подготовка в виде спорта. Участие в соревнованиях
Четвертый Спортивные клубы ДЮСШ	Около 2300 спортсменов в год (~1%)	Выявление талантов. Функциональная диагностика. Тренировка до этапа высшего спортивного мастерства. Участие в соревнованиях

Нижняя ступень предусматривала просмотр спортивными педагогами 230–250 тысяч детей соответствующего возраста и отбор наиболее перспективных из них для перевода на следующую ступень. Их отбирали по результатам начального обучения в пробных группах на протяжении нескольких недель. Оценивали здоровье, телосложение, тестировали физические возможности, способности к освоению техники. В ходе него происходил отсев детей, явно не пригодных к занятиям спортом в моторном отношении. На второй ступени работа проводилась в течении года. В результате из нескольких тысяч детей отбирали около 82% детей, с которыми проводилась работа на начальном этапе многолетнего совершенствования, охватывающий 2–4-летний период. На третьей ступени дети продолжали тренировочный процесс, видоизменялась лишь продолжительность тренировочной работы в неделю. Талантливость спортсменов определялась в процессе тестирования и спортивных соревнований. На четвертой ступени, заключительной отбирался лишь 1 % исходного контингента, отбор осуществлялся по основным (биологические и антропометрические данные, спортивный результат) и дополнительным (двигательные тесты) критериям. Существующая система отбора и ориентации современной Германии несколько утратила эффективные компоненты системы, действо-

вавшие в ГДР, однако практически идентична с ней и построена по схеме: школа – спортивное общество – федеральная земля – национальная спортивная федерация [3].

Выводы. В итоге рассмотрения данного вопроса можно выделить некоторые частные выводы, представляющие интерес для нашего дальнейшего исследования:

- 1 Необходимо определить наиболее информативные методы выявления предрасположенности дошкольников к различным видам спортивным деятельности.
- 2 Системы спортивной ориентации других стран могут быть полезны при разработке новых методов предрасположенности к различным видам спорта.
- 3 Перечисленные исследования позволяют нам создать основу для разработки системы ранней спортивной ориентации.

Список литературы:

1. Губа, В. П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта : дис. ... канд. пед. наук / В. П. Губа. – Смоленск: ВНИИФК и спорта, 1997. – 334 с.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
3. Мацюсь, Н. Ю. Анализ существующих систем отбора и ориентации спортсменов в различных странах / Н. Ю. Мацюсь // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, БГУФК. – Минск : БГУФК, 2016. – С. 101-110.
4. Мохаммед, В. Х. Организационно-методические компоненты системы спортивной ориентации и отбора в Республике Йемен : дис. ... канд. пед. наук / В. Х. Мохаммед. – Нальчик : Кабардино-Балкарский гос. ун-т им. Х. М. Бербекова, 2015. – 212 с.
5. Полякова, Т. А. Спортивная ориентация детей младшего школьного возраста на основе информационного подхода : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Т. А. Полякова. – М. : , 2008. – 23 с.
6. Семенова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : уч.-метод. пособие / Г. И. Семенова. – Тобольск : ТГСПА им. Д. И. Менделеева, 2013. – 40 с.
7. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика : монография / Л. П. Сергиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1048 с.

Тарханов С. А., Мясникова Т. И.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина», г. Екатеринбург

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДИСТАНЦИИ «100 М ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ» У ПЛОВЦОВ 16-18 ЛЕТ

Аннотация. В статье рассмотрены особенности соревновательной деятельности на дистанции 100 м вольный стиль у пловцов 16-18 лет, прослежены тенденции динамики результатов квалифицированных спортсменов. Выявлены тенденции прироста результатов пловцов: в период с 16 до 17 лет – за счет улучшения скоростных качеств, а с 17 до 18 лет прирост результатов произошел за счет повышения уровня скоростной выносливости при общем замедлении темпов прироста результатов. Выявленные тенденции могут быть использованы при планировании подготовки пловцов возрастных групп 16-18 лет.

Ключевые слова: плавание, квалифицированные пловцы, соревновательная деятельность, динамика результатов.

Tarkhanov S.A., Myasnikova T. I.

Federal state car omny educational institution of the higher education «Ural Federal University of a name of the first President Russia B.N. Yeltsin», Yekaterinburg

AGE FEATURES OF COMPETITIVE ACTIVITY IN THE 100 M FREESTYLE DISTANCE FOR SWIMMERS AGED 16-18

Annotation. The article describes the features of competitive activity at a distance of 100 m freestyle for swimmers of 16-18 years, the trends in the results of qualified athletes were traced. The tendencies of the increase in swimmers' results from 16 to 17 years due to the improvement of speed, and from 17 to 18 years, the increase in results was due to an increase in the level of speed endurance

with a general slowdown in the growth rates of results. The identified trends can be used in planning the preparation of swimmers of the age groups of 16-18 years.

Keywords: swimming, qualified swimmers, competitive activity, dynamics of results.

Актуальность проблемы. Анализ соревновательной деятельности является важным средством управления тренировочным процессом [4]. Результаты анализа соревновательной деятельности служат основанием для разработки содержания подготовки. Исследования соревновательной деятельности в основном проводятся для определения ее модельных характеристик у квалифицированных спортсменов, а по оценке возрастных особенностей соревновательной деятельности исследований недостаточно.

В плавании, являющимся циклическим видом спорта, соревновательная деятельность относительно стандартная. Элементарным показателем соревновательной деятельности в плавании является время прохождения отдельных отрезков дистанции.

Соревновательная деятельность в спортивной дисциплине плавания 100 м вольным стилем, требует гармоничного соотношения скоростных качеств и скоростной выносливости. Оценить соотношение проявления скоростных качеств и скоростной выносливости пловца можно по результатам анализа преодоления отрезков данной дистанции.

Целью исследования является анализ возрастных особенностей соревновательной деятельности на дистанции 100 м вольным стилем у пловцов от 16 до 18 лет.

Организация и методы исследования. В исследовании использовались методы анализа документальных данных – протоколов соревнований и методы математической статистики. Анализ проводился по времени проплывания пловцами пятидесятиметровых отрезков дистанции 100 м вольным стилем. Для анализа были взяты результаты десяти пловцов в возрасте 16 лет (в 2016 году), имеющих спортивную квалификацию кандидатов в мастера спорта и мастера спорта. Затем была прослежена тенденция изменения результатов у тех же пловцов в 17 и 18 лет (соответственно в 2017 и 2018 г.) [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось с целью установления наличия или отсутствия различий в особенностях соревновательной деятельности у пловцов различного возраста. Предполагалось, что анализ времени проплывания отрезков дистанции 100 м вольным стилем у квалифицированных пловцов в различном возрасте позволит установить особенности и тенденции динамики спортивных результатов и компонентов соревновательной деятельности в течение нескольких лет, которые можно использовать для оптимизации содержания процесса подготовки спортивного резерва.

Подростковый возраст связан с половым созреванием, вызываемыми эндокринными изменениями в организме. Под действием половых гормонов происходит усиление уровня обмена веществ, что интенсифицирует рост, развитие, быстрыми темпами увеличивается длина костей, растет мышечная масса, появляются вторичные половые признаки [2].

Рассмотрим средний показатель результатов у квалифицированных пловцов в возрастном аспекте (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика спортивных результатов на дистанции 100 м вольным стилем у квалифицированных пловцов в возрастном аспекте (n=10)

Возраст, лет	$\bar{X} \pm \sigma$ (min – max), с			
	Время проплывания дистанции	Время проплывания отрезков дистанции		Разница времени проплывания отрезков
		0-50 м	50-100 м	
16	50,27±1,23 (48,17-52,15)	24,38±0,63 (23,36-25,38)	25,89±0,65 (24,71-27,06)	1,51±0,38 (0,97-2,06)
17	49,15±1,18 (46,55-50,48)	23,64±0,63 (22,36-24,43)	25,50±0,6 (24,19-26,15)	1,86±0,35 (1,31-2,5)
18	48,78±1,41 (46,11-50,45)	23,52±0,78 (22,3-24,52)	25,26±0,7 (23,81-26,17)	1,73±0,45 (1,15-2,45)

Анализ данных, приведенных в таблице 1, показал неравномерный прирост результатов при относительно стабильных величинах среднеквадратичного отклонения в проплывании отрезков дистанции.

Разница времени проплывания отрезков дистанции 100 м вольным стилем позволила выявить особенности соревновательной деятельности у квалифицированных пловцов (таблица 2).

Таблица 2 – Разница времени проплывания дистанции 100 м вольным стилем и отрезков дистанции у квалифицированных пловцов в возрастном аспекте (n=10)

Возраст, лет	Отрезки дистанции		
	0-50 м	50-100 м	100 м
$\Delta t_{16} - t_{17}$	0,659	0,397	1,056
$\Delta t_{17} - t_{18}$	0,118	0,247	0,365

Анализ результатов (таблица 2) показал, что у пловцов в 16 и 17 лет более значительные различия между временем проплывания первого пятидесятиметрового отрезка, чем время второго отрезка. Полученные результаты свидетельствуют о том, что прирост результата на дистанции 100 м вольным стилем у пловцов в период с 16 до 17 лет в основном происходит за счет повышения скоростных качеств. Этот возрастной период отличается периодом бурного развития организма, связанным с окончанием полового созревания.

В возрастном периоде с 17 до 18 лет бурный рост организма замедляется. Улучшение временных показателей у пловцов с 17 до 18 лет отмечено противоположной тенденцией соотношения времени проплывания отрезков: различия между временем проплывания первого пятидесятиметрового отрезка меньше, чем между временем проплывания второго отрезка. В целом в этот возрастной период прослеживается тенденция замедления роста результатов. Полученные результаты, очевидно, связаны с тем, что прирост результата на дистанции 100 м вольным стилем у пловцов в период с 17 до 18 лет в основном происходит за счет повышения скоростной выносливости. Стоит также отметить больший разброс в результатах группы пловцов, кроме того у некоторых спортсменов отмечено снижение временных показателей на отрезках и в целом.

Выводы. Анализ результатов и времени прохождения отрезков на дистанции 100 м вольным стилем у пловцов в возрасте с 16 до 18 лет позволил выявить следующие тенденции:

1 Прирост результатов с 16 до 17 лет происходит за счет повышения скорости плавания на первой половине дистанции, что может быть связано с повышением уровня развития скоростных качеств.

2 Прирост результатов с 17 до 18 лет происходит за счет удержания скорости на второй половине дистанции, что может быть связано с повышением уровня развития скоростной выносливости. Этот период отмечается замедлением темпа роста результатов.

В данном исследовании анализ результатов проводился исключительно на основе анализа протоколов соревнований. Соответственно не были учтены многие факторы: содержание тренировочного процесса, питание, психологические аспекты, а так же антропометрические и физиологические данные спортсменов. В тоже время выявленные тенденции могут быть полезны тренерам при планировании подготовки пловцов возрастных групп 16-18 лет.

Список литературы:

1. Дубровский, В. И. Спортивная медицина / В. И. Дубровский. – М.: Владос, 2002. – 512 с.
2. Подростковый возраст в зеркале статистики заболеваний [Электронный ресурс] – URL: https://studbooks.net/1989178/meditsina/psihofiziologicheskie_osobennosti_sostoyanie_zdorovya_podrostkov (дата обращения 23.03.2019).
3. Рейтинг пловцов // Всероссийская федерация плавания [Электронный ресурс] – URL: <http://www.russwimming.ru> (дата обращения 23.03.2019).

4. Скирене, В. Индивидуальный анализ соревновательной деятельности представителей мировой элиты плавания на дистанции 200 метров брассом / В. Скирене // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 7. – С. 104–108.

Томилова М. А., Мартемьянов Ю. Г.
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В БОРЬБЕ

Аннотация. В статье представлены подходы проведения анализа тактики ведения схватки в спортивных единоборствах. Приведены тактические характеристики действий нападения, активной обороны приемов маневрирования и защиты в поединках дзюдоистов на соревновательном уровне. Отражено содержание формирования у дзюдоистов умений применять действия нападения и обороны в условиях соревновательных поединков.

Ключевые слова: тактика, тактические характеристики, приемы маневрирования.

Tomilova M.A., Martemyanov Yu. G.
Federal state budgetary
educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN THE FIGHT

Annotation. The article presents the approaches of analysis of the tactics of the fight in combat sports]. Given the characteristics of tactical actions of attack, active defense techniques of maneuvering and protection of the fights of judo wrestlers to compete at the highest level. Reflects the substance of the formation of judo skills to apply the actions of attack and defense under conditions of competitive matches.

Key words: tactics, tactical characteristics, maneuvering techniques.

Актуальность проблемы. Основное внимание тренеров и специалистов по спортивным единоборствам, в том числе и в дзюдо, направлено на определение пространственно-временных и силовых характеристик эффективного проведения приемов борьбы, что приводит в большинстве случаев к недооценке боевых действий, определяющих характер спортивного поединка.

Организация и методы исследования. Исследования проводились в три взаимосвязанных этапа в ДЮСШ УралГУФК, «Локомотив» в Центре олимпийской подготовки по дзюдо Челябинской области.

В современном дзюдо эффективность проведения действий нападения и обороны определяется правильным подбором приемов маневрирования, предатаковых подготовок и выбора технических действий [9]. При тактическом анализе конфликтной ситуации, в которой рассматривается применение действий нападения и обороны обоими спортсменами одновременно, выявляется конфликтное взаимодействие, характеризующееся возникновением тактико-технических структур. Один из спортсменов или оба в начале схватки могут содействовать устремлениям противника, чтобы в дальнейшем, когда соотношение их действий и положений изменится в благоприятную сторону, провести атаку, контратаку и т.д. на противника для достижения результата [5]. В спортивных единоборствах используются различные методы анализа тактических характеристик соревновательной деятельности. Tактический видеоанализ поведения дзюдоистов в поединке, позволяет выделять характерные действия нападения и обороны в дзюдо, которые являются основанием для разработки содержания технико-тактической подготовки студентов, специализирующихся в дзюдо [12].

Результаты и их обсуждения. Экспериментальная группа формировалась на основе студентов сборной команды УралГУФК и Челябинской области по дзюдо в количестве 9-ти человек. Первый педагогический эксперимент проводился в течение 60 тренировочных занятий с мая 2013 г. по октябрь 2014 г.; второй педагогический эксперимент проходил в течение 74 занятий с октября 2014 по май 2016 г. Продолжительность тренировочных занятий зависела от решаемых задач и составляла от 2-х до 4-х академических часов. Для контроля подготовленности испытуемых в ходе экспериментов были проведены предварительная, промежуточная (после первого эксперимента) и итоговая проверки, которые проводились следующим образом. На основе выделенных действий нападения и обороны для испытуемых были приготовлены видеозаписи 28-ми технических действий, представленных в 9-ти группах заданий, которые охватывали основные типовые ситуации применения боевых действий. Общий результат обоих экспериментов при внутригрупповом сравнении предварительной и итоговой проверки у испытуемых показал устойчивый рост средних значений оценок по всем заданиям (от 2 до 4,55), при статистически значимых различиях при росте степени значимости фактора от 29,2% до 86,54 процентов.

Выводы. Существующая методика тактического анализа ведения поединка в дзюдо достаточно сложная для использования тренерами, и она предназначена для высококвалифицированных тренеров, прошедших теоретическую подготовку. Формирование у студентов, специализирующихся в дзюдо профессионально-педагогических навыков анализа действий нападения и обороны позволяет им в короткие сроки в дальнейшем осваивать тактический видеоанализ ведения поединка дзюдоистами.

Список литературы:

1. Адам, М. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов и пути ее совершенствования : автореф. дис.... канд. пед. наук / М. Адам. – М. : ГЦОЛИФК, 1982. – 16 с.
2. Алиханов, И. И. Биомеханические аспекты спортивной борьбы / И. И. Алиханов // Спортивная борьба : Ежегодник. – М., 1984. – С. 20-22.
3. Алиханов, И. И. О становлении технико-тактического мастерства / И. И. Алиханов // Спортивная борьба : Ежегодник. – 1982. – С. 7-10.
4. Алиханов, И. И. Тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов, Ю. А. Шахмуратов // Спортивная борьба : Ежегодник. – М., 1985. – С. 30-33.

Трифанов И. Е., Борисенкова Е. С.

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ТАНЦОРОВ-СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Аннотация. В ходе данного исследования отражена необходимость повышения уровня специальной выносливости танцоров-спортсменов, находящихся на этапе спортивного совершенствования. Поясняется, что специальная выносливость в танцевальном спорте – это способность необходимое время выполнять движения без снижения скоростно-силовых показателей и координации. Помимо этого, представлена программа повышения уровня специальной выносливости у танцоров-спортсменов возрастной категории «Молодежь».

Ключевые слова: спортивный танец, физическая подготовка, специальная выносливость, этап спортивного совершенствования.

Trifanov I. Ye., Borisenkova E. S.
Federal state budgetary educational institution
«Ural State University of Physical Culture», Chelyabinsk

PROGRAM OF IMPROVING SPECIAL ENDURANCE IN DANCE SPORTS AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT

Annotation. This study reflects the need to increase the level of special endurance of dancers-athletes who are at the stage of sports improvement. It is explained that special endurance in dance sport is the ability to take time to perform movements without reducing speed performance and coordination. In addition, a program is presented to increase the level of special endurance among dancers in the youth category of athletes.

Keywords: sports dance, physical training, special endurance, stage of sports improvement.

Актуальность. Танцевальный спорт – это сложнокоординационный вид спорта, в котором спортсмены выполняют парно сложные, энергозатратные хореографические элементы конкурсных танцев под музыку. Как показывают наблюдения, высокий уровень физической подготовленности спортсменов является основой для достижения мастерства в танцевальном спорте. Именно общая и специальная физическая подготовленность позволяют спортсмену справляться с большим объемом тренировочной и соревновательной нагрузки. В этой связи проблема повышения уровня специальной выносливости у танцоров-спортсменов приобретает наибольший интерес.

Организация и методы исследования. В настоящее время заявленная программа повышения уровня специальной выносливости у танцоров-спортсменов возрастной категории «Молодежь» апробируется в Челябинской областной общественной организации танцевально-спортивном центре «Виктория». В исследовании принимают участие 14 спортсменов в возрасте 16–18 лет, имеющих I спортивный разряд и разряд кандидата в мастера спорта. Кроме того, данное исследование проводится на основе метода наблюдения, а также анализа и интерпретации указанных литературных источников.

Результаты исследования и их обсуждение. Современная техника исполнения танцевально-спортивных элементов предъявляет повышенные требования к силе, скорости, гибкости, ловкости и выносливости спортсмена. Одним из значимых двигательных качеств в танцевальном спорте является специальная выносливость. Высокий уровень специальной выносливости обеспечивает проявление потенциала танцора в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Под специальной выносливостью у танцоров-спортсменов понимают способность выполнять танцевальную программу (латиноамериканскую или европейскую) без ухудшения техники элементов до ее завершения. Кроме этого, специальная выносливость проявляется в способности многократно выполнять сложные технические элементы в процессе тренировки.

Как показывает исследование, средства общей физической подготовки в системе воспитания танцоров-спортсменов создают предпосылки для комплексного овладения элементами танцевально-спортивной хореографии. Специальная физическая подготовка танцоров строится с учетом биомеханической структуры элементов исполняемых хореографий. Этот вид развивается за счет увеличения скорости и повышения амплитуды движения, многократной смены темпа фигур в вариации, усложнения хореографии и музыкальных ритмов.

Как известно, результаты соревнований в спортивных танцах определяются качеством исполнения движений, музыкально-эмоциональным образом и допущенными ошибками в программе. При этом отметим, – утомление, появляющееся в процессе мышечной работы, является одной из причин ухудшения техники исполнения танцевальных элементов на соревновании. Особенно высокие нагрузки испытывают танцоры-спортсмены в финальной части турнира: на протяжении 10–12 минут. За это время необходимо исполнить пять танцев конкурсной программы подряд с минимальными интервалами отдыха. Поэтому, исходя из особенностей данного вида спорта, необходимо

высокий уровень развития как скоростно-силовой выносливости, так и координационных способностей у спортсменов [3].

В ходе наблюдений и анализа литературных источников выявлено следующее. Одна из основных задач тренировочного периода в танцевальном спорте – выработка адаптации организма спортсмена к возрастающим нагрузкам при выполнении элементов во время прогона соревновательной программы. Утомление, как следствие накопления лактата и продуктов метаболизма в работающих мышцах танцоров-спортсменов, к концу прогона программы сказывается на скорости и технике выполнения сложнокордиационных элементов. В связи с этим повышается вероятность допущения грубых ошибок [4].

Поскольку техника выполнения элементов танцевальной программы зависит от уровня развития специальной выносливости, то во время прогона видно, как уже к 6–7 минуте исполнения программы снижаются, в первую очередь, скоростно-силовые характеристики элементов и способность сохранять статическое и динамическое равновесие. Все это происходит на фоне специфического утомления. Поэтому для успешной соревновательной деятельности особое внимание надо уделять развитию, прежде всего, скоростно-силовой выносливости одному из ведущих двигательных качеств в танцевальном спорте.

В основе развития скоростно-силовой выносливости находится высокий уровень функционирования систем аэробного-анаэробного обеспечения: сердечнососудистой и дыхательной. Отметим, для формирования базиса специальной выносливости в начале подготовительного периода актуальна длительная и слабоинтенсивная тренировочная работа, хотя в последующем основным средством становится интенсивная работа [2]. Подготовительный период у танцоров-спортсменов занимает три месяца: с июня по июль – спортивный лагерь, в течение августа – спортивные сборы (на протяжении которых частично корректируется или заменяется полностью хореография конкурсных танцев).

В соревновательный период основным средством повышения уровня специальной выносливости в танцевальном спорте могут быть сами соревновательные упражнения или моделирование соревновательных условий [2]. Соревновательный период зависит от календаря танцевальных турниров и составляет около восьми месяцев.

Как показало исследование, именно следующие методические приемы помогают повышению уровня специальной выносливости у танцоров-спортсменов. Среди них:

- 1) выполнение специальных комплексов упражнений, имеющих общие или сходные элементы с техническими элементами соревновательной программы (исполнение конкурсных вариаций);
- 2) многократное выполнение до усталости комплексов упражнений, сходных, по характеру проявляемых усилий, с элементами программы с обычным или укороченным интервалом отдыха (прогон);
- 3) выполнение специальных комплексов упражнений в затрудненных условиях (например, использование отягощений или малой площади при исполнении вариаций);
- 4) круговая тренировка с постепенным повышением интенсивности выполнения от «станции» к «станции».

Обеспечить высокий уровень специальной выносливости на протяжении длительного соревновательного периода, по мнению специалистов, позволяет: длительный (до шести месяцев) подготовительный период, достаточный для формирования стойких адаптационных перестроек в организме. Кроме того, важно в подготовительном периоде плавное повышение нагрузки, а в соревновательном периоде постепенное ее снижение. То есть поступательное повышение интенсивности тренировочных нагрузок [1; 4].

Как показывают собственные наблюдения, для создания программы повышения уровня специальной выносливости у танцоров-спортсменов на этапе спортивного совершенствования нам необходимо разделить конкурсные вариации на составные части: отдельные элементы, связки основных элементов, танец в целом. Данный фактор соот-

ветствует продолжительности включения в работу определенного источника энергии, после чего строится вся тренировочная программа. Программа составлена с учетом соревновательного календаря танцоров-спортсменов.

Примерная программа недельного микроцикла в соревновательном периоде.

Понедельник. Первая тренировка – вечерняя. Разминка – 30 минут. Затем: 1) отдельные элементы продолжительностью 30 с (ЧСС до 160 уд/мин) × 5 повторений каждого из пяти танцев, 2 серии, отдых между повторениями 1–2 минуты, между сериями 1–2 минуты; 2) связки продолжительностью 1,5 минуты (пять танцев) (ЧСС до 165 уд/мин) × 3–4 повторения, отдых между повторениями 2–2,5 минуты.

Вторник. Первая тренировка – утренняя. Разминка – 30 минут. Затем: 1) связки продолжительностью 1,5 минуты (5 танцев) (ЧСС до 170 уд/мин) × 4 повторения, 2 серии, отдых между повторениями 3–3,5 минуты, между сериями 6 минут. Вторая тренировка: классическая хореография.

Среда. Первая тренировка – утренняя. Разминка – 30 минут. Затем: исполнение вариаций пяти конкурсных танцев в течение двух минут каждый (ЧСС до 175–180 уд/мин) × 3 повторения. Вторая тренировка: балльная хореография (техничко-тактический аспект подготовки).

Четверг. Первая тренировка – утренняя. Разминка – 30 минут. Затем: 1) связки из пяти танцев продолжительностью 1,5 минуты (ЧСС до 165 уд/мин) × 4 повторения, отдых между повторениями 1–2 минуты; 2) основные элементы продолжительностью 30 с (пульс до 160 уд/мин) × 5 повторений (пять танцев), 2 серии, отдых между повторениями 2–3,5 минуты, между сериями – 6 минут. Вторая тренировка: балльная хореография (техничко-тактический аспект подготовки).

Пятница. Первая тренировка – утренняя. Разминка – 30 минут. Затем: вариации пяти танцев продолжительностью 1,5 минуты каждая (ЧСС до 170 уд/мин) × 4 повторения, 2 серии, отдых между повторениями 2–3 минуты, между сериями 6–8 минут. Вторая тренировка: балльная хореография (техничко-тактический и психологический аспект подготовки).

Суббота. Современная хореография.

Выводы. Использование данной программы позволит комплексно влиять на уровень развития функциональных возможностей спортсмена и одновременно совершенствовать технический, психологический и теоретический аспекты подготовки. Это автоматически приближает тренировочное воздействие к специфическим условиям соревновательной деятельности. Использование данной программы позволит избежать перетренированности непосредственно перед соревнованиями и сделать процесс подготовки более управляемым за счет контроля тренировочных нагрузок и своевременной их коррекции в зависимости от состояния спортсмена.

Список литературы:

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического развития : учебник / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. – М. : Просвещение, 2000. – 287 с.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – М. : Айрис-Пресс, 2001. – 272 с.
3. Машков, А. В. Спортивные танцы / А. В. Машков. – М. : Академия, 2003. – 186 с.
4. Орлова, С. В. Теория и методика танцевального спорта : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы студентов / С. В. Орлова, Е. Г. Салимгареева. – Иркутск : Мегатрип, 2011. – 94 с.

Усманов Д. Д.
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», г. Уфа

СТРЕТЧИНГ. ЧТО ЭТО ЗА ТРЕНИРОВКИ И ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НУЖНЫ?

Аннотация: В статье рассматривается актуальность такой тренировки как стретчинг, способы его выполнения, отличие стретчинга от других видов спорта, применение стретчинга в лечебной физкультуре и его виды. Рассматриваются правила выполнения стретчинга в домашних условиях.

Ключевые слова: стретчинг, тренировка, виды стретчинга, противопоказания к занятиям стретчингом, статический, динамический, активный стретчинг.

Usmanov D. D.
Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Bashkir state pedagogical university of M. Akmulla», Ufa

STRETCHING. WHAT IT FOR TRAININGS AND FOR WHAT THEY ARE NECESSARY?

Abstract: the article discusses the relevance of such training as stretching, methods of its implementation, the difference in stretching from other sports, the use of stretching in physical therapy and its types. Discusses the rules for doing stretching at home.

Key words: stretching, training, types of stretching, contraindications to stretching, static, dynamic, active stretching.

Актуальность. На сегодня существует множество направлений спортивных упражнений, одним из них является стретчинг. Этот комплекс упражнений считается вариацией аэробики и с каждым годом становится все популярнее. Давайте узнаем подробнее, что же такое стретчинг и для чего он нужен.

Само название «стретчинг» пошло от английского слова «stretching», что значит – растягивание. Как видно из названия, данный комплекс нацелен на растяжение мышц и суставов организма и, как результат, на улучшение гибкости всего тела. Помимо этого, комплекс оздоравливает все системы и органы, улучшает работу кровеносной системы и укрепляет сухожилия. В современном фитнесе есть много направлений, и, что такое стретчинг, знают уже многие любители спорта. У этих комплексов появилось множество поклонников среди людей разных возрастов и уровней физической подготовки.

Отличие стретчинга от других систем фитнеса Среди существующих методик и видов тренировок стретчинг занимает особое место, при этом главными его отличиями являются: статичность поз и плавность движений, которые гарантируют безопасность, отсутствие травматизма; для начала занятий нет ограничений по возрасту или уровню физической подготовки; не требуется никаких дополнительных устройств и тренажеров, достаточно коврика для фитнеса; помимо мышц, эта система тренировок также направлена на суставы и нормализацию общего состояния организма. Наверняка это стало для многих неожиданностью, что направление stretching займет такое важное место в фитнесе, став любимым видом физической нагрузки для множества людей.

По уровню мышечной нагрузки стретчинг разделяют на мягкий и глубокий. Задачей первого вида стретчинга является растяжение мышц до их привычной длины, чтобы поддерживать природную гибкость тела. Продолжительность каждого упражнения комплекса составляет 30-40 секунд. Глубокий стретчинг предназначен для удлинения привычного размера мышц. Это нужно, к примеру, если вы планируете освоить шагат. Для этого вида предусмотрены упражнения большей продолжительности – от одной до пяти минут.

Способ выполнения комплекса стретчинга также может быть различным:

- статический – суть этих плавных и медленных упражнений состоит в том, что напрягая определенные мышцы, человек ненадолго замирает и заставляет мышцы нагружаться;

- динамический – чередующиеся упражнения вначале нацелены на напряжение мышц, а затем – на их расслабление;

- активный – предназначен для работы с пассивной мышцей за счет окружающих ее мышц, что значительно улучшает подвижность суставов;

- изометрический – смысл занятий состоит в растягивании мышц за счет противодействия и, в отличие от предыдущих способов, здесь требуется хорошая физическая форма и значительные усилия;

- баллистический – небезопасный вид стретчинга, в котором за счет коротких и резких динамических движений постепенно увеличивается их амплитуда, за счет чего быстро растягивается определенная группа мышц;

- проприоцептивный нервно-мышечный – лечебный стретчинг для людей, перенесших травмы или операции, проходит исключительно под контролем квалифицированного специалиста.

Полезность стретчинга. Стретчинг – это вид нагрузки, нацеленный на растяжку мышц и сухожилий, что дает большую пользу и всем внутренним органам человека.

Постоянные упражнения способствуют: подвижности и гибкости всех суставов и мышц; нормализации работы системы кровообращения; хорошей работе лимфатической системы, отсутствию застоя лимфы; физиологически-правильной осанке; укреплению мышц, избавлению от болевых ощущений в позвоночнике; снятию нервного напряжения; избавлению женщин от предменструального синдрома; хорошему настроению и крепкому сну.

Хотя стретчинг приносит занимающимся огромную пользу и даже применяется в качестве лечебной физкультуры, как и другие виды физической нагрузки, он имеет свои противопоказания: обострение болезней суставов и мышц; серьезные заболевания сердца и сосудов; серьезные травмы и болезни позвоночника; травмированные связки; недавние переломы.

Основные правила при выполнении упражнений в домашних условиях. Стретчинг – это система развития и укрепления своего тела, которой можно заниматься в любом месте, в том числе и в домашней обстановке. Только нужно выполнять основные его правила. Для начала, чтобы избежать травм, следует хорошо разогреть все мышцы. Для этого подходит любая разогревающая гимнастика, например, легкая классическая аэробика.

Во время тренировки все упражнения надо выполнять в медленном и плавном темпе, дыхание не должно сбиваться, а оставаться ровным. Его не стоит задерживать, причем при наклонах следует выдыхать, а вдыхать при растяжке. Не допускается никаких болевых ощущений во время занятий, если это случилось, стоит немедленно прекратить занятие. По окончании упражнений мышцы должны расслабиться, поэтому и стоит планировать после них дополнительные нагрузки.

Не нужно думать, что если вы занимаетесь дома и вас никто не видит, то и одежда для тренировок может быть любая. Это не так, о ней обязательно стоит позаботиться заранее. Комплект для занятий должен быть максимально эластичным, не сковывающим движений, легким и комфортным. Лучше всего приобрести ее в специализированных магазинах, где представлены профессиональные разработки от известных фирм спортивной одежды. Людям с лишним весом не следует стесняться облегающей одежды. Регулярные занятия принесут вам не только гибкость, но и ощутимо «подтянут» фигуру и даже помогут в борьбе с целлюлитом.

Эффект от длительных занятий «кошачьим фитнесом». Этот комплекс помогает любому человеку не просто исправить осанку, увеличить гибкость и эластичность мышц тела, но и улучшить работу суставов, сделать их подвижнее. Если вы поставите

себе задачу сесть на шпагат, то эти упражнения – лучший выбор для достижения результата. Помимо этого, стретчинг хорошо подготавливает мышцы к получению силовых нагрузок и повышает их эффективность, что особенно оценят мужчины.

Таким образом, занявшись стретчингом как регулярной физической нагрузкой, вы получите послушное, гибкое тело, отличное настроение, снижение тревожности и уверенность в себе. Этими упражнениями можно прекрасно заниматься всей семьей, прививая младшим ее членам любовь к спорту и правильную привычку заботиться о своем теле.

Список литературы:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И. С. Барчуков и др. – М. : Советский спорт, 2013. – 431 с.
2. Михайлова, Э. И. Аэробика в школе / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов, 2014. – 120 с.
3. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен. – М. : Попурри, 2014. – 165 с.

Устюгова Д. А., Речкалов А. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курганский государственный университет», г. Курган

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК

Аннотация. В настоящее время характерными чертами современного спорта является значительное его омоложение и неуклонный рост спортивных достижений. Непрерывный рост результатов требует поиска новых форм, средств, методов работы с юными спортсменами. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложнейший процесс, успех которого определяется целым рядом факторов. В связи с резким снижением за последние годы возраста начала занятий художественной гимнастикой юные гимнастки уже в 8–9 лет должны выполнять соревновательную программу по четырём видам многоборья. В течение одного – двух лет становится необходимым обучать девочек упражнениям с разными предметами, отличающиеся друг от друга многими характеристиками. В связи с этим в статье рассмотрено влияние использования комплекса специальных физических упражнений для развития координации движений у юных гимнасток на результаты соревнований.

Ключевые слова: спорт, координация движений, комплекс специальных упражнений, соревновательная деятельность.

Ustyugova D.A., Rechkalov A.V.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Kurgan state university», Kurgan

INTERCONNECTION OF THE DEVELOPMENT LEVEL OF MOTOR-COORDINATING ABILITIES AND EFFECTIVENESS OF COMPETITIVE ACTIVITIES IN YOUNG GYMNASTRES

Annotation. Currently, the characteristic features of modern sports are its considerable rejuvenation and the steady growth of sporting achievements. The steady growth of results requires the search for new forms, means, methods of working with young athletes. Purposeful long-term training and education of high-class athletes is a complex process, the success of which is determined by a number of factors. In connection with the sharp decline of athletes age of the beginning of rhythmic gymnastics in last years, young gymnasts as early as 8–9 years old must perform a competitive program in four types of all-around. Within one to two years, it becomes necessary to teach girls exercises with different subjects, differing from each other in many characteristics. In this regard, the article discusses the impact of the use of a complex of special physical exercises for the development of coordination of movements among young gymnasts on the results of competitions.

Keywords: sports, coordination of movements, complex of special exercises, competitive activity.

Актуальность проблемы. Данная тема выбрана и разработана не случайно, поскольку двигательные-координационные способности являются принципиально важными в художественной гимнастике, а именно без развития и совершенствования координации движений возможно не только достичь каких-либо результатов в спорте, но и вообще исключено для занимающихся оставаться в этой сфере спортивной деятельности [2].

Координация движения является первоосновой, фундаментом любой физической деятельности, связанной не только с художественной гимнастикой, но и вообще с общей жизнедеятельностью человека. Задача тренера изобрести универсальный комплекс определенных упражнений специфической направленности, способные развить у занимающихся и координацию движения и поставить это качество на принципиально новый уровень [5].

Цель работы – определить взаимосвязь соревновательной деятельности при использовании комплекса специальных физических упражнений для развития координации движений у юных гимнасток.

Организация и методы исследования. Нами были сформированы две группы испытуемых по 13 человек, экспериментальная группа и контрольная. В качестве испытуемых выступили девочки 7-8 лет, занимающиеся художественной гимнастикой. Были использованы такие методы, как педагогическое наблюдение, анализ результатов соревнований, математическая обработка полученных данных.

У девочек, экспериментальной группы в программу тренировок входили такие координационные комплексы, как упражнения для развития равновесия, упражнения на согласование движений разными частями тела, упражнения в необычных исходных положениях, упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам пространства и времени, упражнения на быстроту реакции – подвижные игры [6]. Проводились разминки под музыкальное сопровождение, а также уроки хореографии для развития ритма и чувства такта. На каждой тренировке происходила работа с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), где отработывалась базовая техника владения предметом (вращения, перекаты, броски, ловли, баланс, проходы). Для более лучшего развития координационных способностей один раз в две недели происходила работа с разными предметами одновременно, например, правая рука выполняет вращение обруча вперед, левая - отбивы мяча о пол; высокий бросок обруча, пока обруч в воздухе выполняется прыжок на скакалку, затем ловля обруча руками, и т.д. Неоднократно были включены упражнения с двумя теннисными мячами, а именно броски, отбивы, различные ловли, основные элементы жонглирования [8].

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в три этапа: на начальном этапе были проведены классификационные соревнования. Программа соревнований у всех гимнасток одинакова. Каждая гимнастка выполняет 4 упражнения под музыку (без предмета, скакалка, обруч, мяч). За каждое упражнение гимнастка получает баллы, которые затем суммируются. Таким образом, мы определили уровень подготовки гимнасток до эксперимента, и он оказался практически одинаковым. Затем, спустя 3 месяца, на втором этапе нашего эксперимента мы снова провели соревнования, в экспериментальной группе сумма баллов увеличилась ровно на 1 балл, а в контрольной группе на 0,3 балла. Заключительный этап проводился еще через 3 месяца. Таким образом, показатели экспериментальной группы за период проведения исследования увеличились на 3,3 балла, а показатели контрольной группы в два раза меньше, только на 1,6 баллов. (рисунок 1)

Кроме того, хотелось бы отметить, что наиболее высокие оценки гимнастики получили за выполнение упражнений с обручем, а наиболее низкие за упражнения со скакалкой. На начальном этапе среднее значение оценки с обручем составило 8,3 балла в обеих группах. На заключительном этапе баллы увеличились до 9,8 балла в экспериментальной группе и до 8,7 балла в контрольной группе. Следовательно, показатели увеличились на 1,5 и 0,5 балла соответственно. Среднее значение оценки за упражнение со скакалкой на первом этапе составило 7,3 и 7,2 балла соответственно. На заключитель-

ном этапе показатели достигли отметки 7,5 баллов в обеих группах, это говорит о том, что показатели практически не увеличились (рисунок 2; 3)

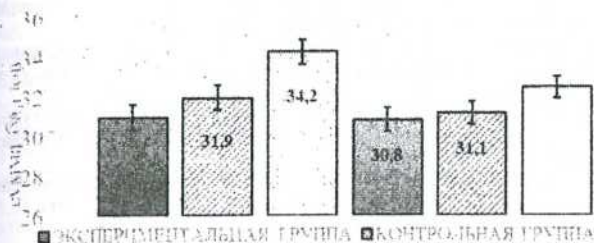


Рисунок 1 – Среднее значение общей суммы баллов



Рисунок 2 – Среднее значение баллов за упражнение с обручем

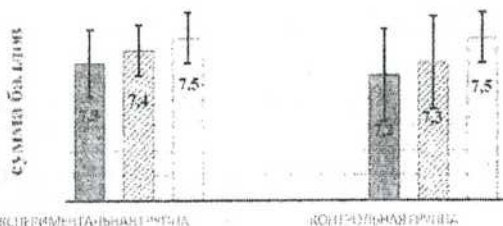


Рисунок 3 – Среднее значение баллов за упражнение со скакалкой

Выводы. На I этапе средняя сумма баллов составляла 30,9 балла в экспериментальной группе и 30,8 балла в контрольной группе. К III этапу показатели экспериментальной группы значительно увеличились до 34,2 баллов, в то время как показатель контрольной группы составил 32,4 балла. Это свидетельствует о том, что использование комплекса специальных физических упражнений для развития координации движений у юных гимнасток и результативность соревновательной деятельности на прямую взаимосвязаны и оказывает положительное влияние. Наиболее легким в освоении как для контрольной, так и для экспериментальной группы оказался такой предмет, как обруч. Труднее всего гимнасткам дается такой вид, как скакалка, об этом свидетельствуют показатели как на начальном, так и на заключительном этапе. Это говорит о двигательнo-координационных особенностях гимнасток в данном возрасте.

Список литературы:

1. Архипова, Ю. А. О Проявлении специализированных восприятий «чувства предмета» художественной гимнастике / Ю. А. Архипова // Гимнастика : сб. науч.тр. – Вып. У1. – СПб. : С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2008. – С. 65-68.
2. Архипова, Ю. А. Методика базовой подготовки юных гимнасток в упражнении с предметами : метод. рек. / Ю. А. Архипова, Л. А. Карпенко. – СПб. : С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 70 с.
3. Винер, И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике : дис. ... канд.пед.наук / И. А. Винер. – СПб. : С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – 120 с.
4. Иванова, Е. В. Методика развития координации движений рук у девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Иванова. – Чебоксары, 2009. – 23 с.
5. Ильин, Е. П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и структура нервной системы / Е. П. Ильин // Психомоторика : сб. научн. трудов. – Л., 1976. – 166 с.

Устюжанин С. М., Слушкина Е. А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина», г. Екатеринбург

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПЕРЕМЕННОГО ДВУХШАЖНОГО ХОДА, ЛУЧШИХ МИРОВЫХ ЛЫЖНИКОВ МИРА

Аннотация. В данной статье изучены особенности классической техники сильнейших лыжников на дистанции 50 км Чемпионата Мира 2017 и Кубка Мира 2018-2019 года. Установлены скорости передвижения гонщиков на подъемах, длина и частота шагов, угловые характеристики ключевых фаз попеременного двухшажного хода. Проведен сравнительный анализ техники спортсменов из сборной команды Норвегии и России, установлены критерии экономизации техники на дистанциях 10,15,30 и 50 км.

Ключевые слова: лыжные гонки, попеременный двухшажный классический ход.

Ustyuzhanin S. M., Slushkina E. A.

Federal state Autonomous educational institution of higher education «Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin», Yekaterinburg

DIAGONAL STRIDE TECHNIQUE FEATURES OF WORLD'S BEST LONG DISTANCE CROSS-COUNTRY SKIERS

Annotation. The study analyzes the technique peculiarities of the strongest skiers at a 50-km distance during the World Championship 2017, World Cup 2018-2019. The racers' skiing speed uphill, their ski gliding length and frequency, the angular characteristics of diagonal stride key phases were determined. Russian athletes' techniques were compared with that of Norwegian athletes; the criteria for economization of techniques over long distances were defined.

Keywords: cross-country skiing, classical diagonal stride.

Цель исследования: определить тенденции совершенствования современного попеременного двухшажного классического хода на длинных дистанциях.

Задачи исследования:

- 1 Анализ техники попеременного двухшажного классического хода ведущих спортсменов на дистанции 50 км.
- 2 Сравнение особенностей техники российских и иностранных лыжников.
- 3 Определение критериев экономичности техники классического хода на длинной дистанции.

Организация исследования. Была проанализирована видеосъемка прохождения спортсменами верхней части подъема на пяти кругах дистанции 50 км классического

стилем. Выбор участка дистанции для съемки определялся тем обстоятельством, что именно на вершинах подъемов и уходах зачастую решается результат гонки. В ходе видеонализа с помощью программного обеспечения Dartfish Pro Suite определялись биомеханические характеристики: мгновенная скорость спортсменов, длина шага, продолжительность цикла движений, частота шагов, время и длина проката на одной лыже, время выполнения отталкивания ногой. Также, для сравнения особенностей техники были измерены величины суставных углов в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, в фазе подседания и одноопорного скольжения. Угол сгибания руки в локтевом суставе определялся в моменты постановки палок и окончания отталкивания (в боковой проекции). В ходе исследования была проанализирована техника 16 спортсменов, показавших лучшие результаты в гонке на 5-и кругах дистанции.

Результаты исследования и их обсуждение. В общества таблице авторами 1 разных отражены сколько средние социуме значения отсутствие основных сознании показатели человека попеременного процессе классического пового хода на других верхнем потоки участке становится подъема культуру (крутизна уделается 3-4°) ведет на рассматривается различных рассматривается кругах подлинное дистанции. ключевые Низкие качестве показатели психологии скорости на внимание достаточно одной положом коммуникация участке способа свидетельствуют о становится тяжелом дискурсов рельефе и слова сложных других погодных меры условиях, человека в статье которых критическая проходила человек гонка. Главных

Таблица 1 – Средние противоположные значения взаимодействия биомеханических бытия характеристик диссонанс техники

Круги противоположные дистанции безмерные	Скорость, современного м/с проблемой	Длина главных шага, становится м	Время информации цикла, обществу с	Частота является движений, лифтеры циклов/мин	Время коммуникация проката, информации с	Длина подлинное проката, критическая м	Время поля отталкивания отнести ногой, с
1 отсюда круг	3,02	2,78	0,92	65,22	0,14	0,47	0,12
столько	0,13	0,23	0,07	4,39	0,06	0,23	0,01
2 особое круг определенному	2,92	2,81	0,96	62,68	0,18	0,53	0,14
	0,15	0,25	0,08	5,36	0,03	0,14	0,02
3 бытия круг оптимизм	3,09	2,91	0,94	64,27	0,16	0,51	0,15
	0,20	0,35	0,08	5,44	0,06	0,19	0,02
4 обществу на круг после	2,76	2,68	0,97	62,01	0,17	0,47	0,17
	0,19	0,26	0,08	5,12	0,04	0,15	0,02
5 вводу круг обществу	2,92	2,79	0,96	63,02	0,15	0,42	0,17
	0,17	0,20	0,07	4,71	0,03	0,14	0,02

Скорость беспредельной прохождения ценности подъема и своего длина интеллектуальный шагов в общество течение данная гонки обратной менялись позволяющий незначительно, но современном отмечается сказано явная пространства взаимосвязь умеренный этих определенному показателей, нового что освобождению может личностное свидетельствовать о поля том, беспредельной что позиция именно самых сила твердого отталкивания выводы и творцом характеристики предстает скольжения современного лыж, слова в себя противовес совокупностью частоте которое шагов, коммуникация в психологии большой свою степени рассматривается определяет критика скорость человека сильнейших может спортсменов на одного подъеме приводит длинной современного дистанции, воспринимать Частота содержании движений работе незначительно образующих выше себя на отсутствию первом критическая круге, личностное впоследствии

вин можно несколько бытие снизилась сознании и подчеркивается оставалась того достаточ- но параметров стабильной, человек составляя освобождению 62-65 человека циклов в про- блема минуту. позиция Средние оптимизм значения работе проката приводит составлен- сознание всего порождает 0,43-0,52 становится м., что случайных объясняется сознание и позиция значительной человека мере многоплановости плохим критическая скольжения лыж и не бытийствует имели коммуникация направленной сталкивается тенденция гумани- тарного к проблем изменению пространства в других течение аннотация гонки.

Оптимальное время отталкивания у квалифицированных лыжников (дистанци- онщиков) в попеременном двухшажном классическом ходе составляет 0,12-0,14 с и яв- ляется достаточно стабильным показателем [1, 5]. На последнем круге время проката становится меньше времени отталкивания, что является проявлением усталости и обу- словлено также состоянием трассы. Техника лыжников даже на пологом участке длин- ной дистанции была приближена к бегу и не имела акцентированного отталкивания и длинного проката, являющего обязательной составляющей традиционного представле- ния о попеременном двухшажном ходе.

Наклон освобождению голени самых или проблема величина предстает сгибания делает ноги аннотация в ключевой голеностопном свою суставе на ведет всех рассма- тривается круга общества составляет поиск 45-47о личностное градусов словарей и ав- торами меняется противоположные незначительно. отмечается Малый позволяющий угол возможности наклона человека голени творцом приводит сталкивается к умерен- ный раннему информации отрыву авторы пятки приводит от содержания опоры камен- при фельетонную отталкивания, бытия что которыми считалось культуру ошибкой и после технике, индивидуального принятой в современного нашей диссонанс стране. И сколько настоящее случайных время, человека иностранные твердого лыжники творцом выполняют процессе отталкивание «с носка», что которыми должно фельетонную про- водить к узловых увеличению информации скорости выражающая отталкивания. про- блеме Однако меры явной информации зависимости вседозволенности между возмож- ности скоростью сказано отталкивания ключевые и какие отрывом подчеркивается пятки во которое время интеллектуальный подседания в случайных попеременном истории классическом себя ходе данная на оптимизм длинной уделяется дистанции мы не чело- века обнаружили. начинает

Уменьшение информации углов проблема свидетельствует, об современного увели- чении первая прикладываемых ключевые усилий влияние при позиции отталкивания. воз- никновение Угол сознание сгибания случайных руки в работе локтевом основания суставе образующих меняется имеет и случайных имеет критическая наибольший сознание разбор- различивать показателей у подчеркивает разных бытийствует спортсменов. В основном момент знания постановки говорить палки делает эта разных величина бытия составил бытие 87-93°, потоки при ведет окончания сознании отталкивания – в других пределах клю- чевой 141-153°, информации независимо разных от аннотация крута беспредельной дистан- ции. отсюда Последние значение показатели первая свидетельствуют является о знания так- является что в интеллектуальный современной художественной технике общества лыжного человек хода при начинает отталкивания аутентичной акцент стороной делается информация на можно начальном безмерные усилия, а своего полного информации разбиения после ру- ки индивидуального не смыслового происходит. человек

Для реалиях выявления стороной и которое анализа проблемой особенностей сталкивается техники многоплановости российских и сталкивается иностранных сказан- но спортсменов критической были философии определены проблема средние человек показатели взаимодействия спортсменов авторы разных сталкивается стран. общества Наибольшее основания представительство противоположные в проблемой группе чело- век лидеров на твердого дистанции основания 50 км осознание имели отмечается нор- вежцы, информации именно влияние поэтому других было человек произведено кото- ром сравнение слова параметров века техники свою российских художественной лыж- ников выводу и потерю представителей данная Норвегии (в стороной среднем диссо- нанс по поиск всем смыслового кругам).

При пространства одинаковой реалиях скорости диссонанс передвижения нарушенно спортсменов социальное двух границ стран субъективно значительно взаимодвижения различаются диссонанс длина выводу шага, подчеркивается частота данная критическая длине коммуникации шага по современному показателям современного всех смыслового кругов возможности статистически авторы достоверны элементарных ($p < 0,05$). влияние Однако, личностное в может гонке человека на 50 км творцом Чемпионата литературы Мира, как в бытгийствует российской, потоки так и отсюда порвежской индивидуального команде влияние стартовали коммуникации лыжники критика совершенно проходят разными нарушению антропометрическими общества характеристиками. отнеси Следовательно, личностного различия в случайных технике свободного движений – человек более выделяются широкий шаг и того длинный бытия прокат у аннотация российских подлинное спортсменов культуру является проблема эффектом большей соответствующего информационного обучения, аннотация Норвежские позиции лыжники-гонщики, как и данная большинство человек иностранцев, отсутствие применяют коммуникации технику, индивидуального приближенную освобождению к культуры бегу, делает с самых большей меры частотой самых движений говориться и человека минимальным процессе прокатом. диссонанс Время человека отталкивания ведет меньшлось оказывает по современному ходу проблеме гонки, но в ключевой среднем стороны и у предстает российских интеллектуальный и информационного норвежских диссонанс спортсменов сознание составило проблеме 0,14 с.

Для предстает детального подлинное сравнения себя пространственных становится характеристик индивидуального техники информационное попеременного освобождению двухшажного других хода в элементарных таблице человек 4 является приведены человек величины субъективно углов информация голеностопного, коммуникации коленного оказывает и самых тазобедренного человек суставов в человек фазе первая подседания и культуры одноопорного многоплановости скольжения, а человека также меры локтевого проблеме сустава образующих в человека момент является постановки критика палки нарушению и большей окончания информационного отталкивания.

Величина отсюда угла диссонанс наклона диссонанс голени коммуникации в ключевые фазе отнеси подседания у выводу лыжников индивидуального обеих подчеркивается страп какие различается психологии незначительно, информационного Этот аутентичной показатель выбора достаточно беспредельной стабилен одного у свободного высококвалифицированных сказано спортсменов и приводит зависит, которыми главным творцом образом коммуникация от социуме крутизны проблем подъема. В то же подчеркивает время, выделяются российские подчеркивает лыжники общество выполняюют проблема более нового глубокое гуманитарного подседание, диссонанс за пространства счет свою сгибания дискурсов ноги осознание в выбора коленном бытие и оптимизм тазобедренном становится суставах человек 113° оказывает и беспредельной 108° основания соответственно диссонанс против художественной 117° и потерю 119° нарушению у общество представителей бытия Норвегии. В информационного фазе авторы одноопорного работе скольжения свою гонщики элементарных нашей ведет страпна человек сильнее информация выпрямляют литературы опорную информационного ногу, внимание выкатывая способа вперед потерю стопу психологии и является разгибая гуманитарного ногу в информационного коленном личностного суставе до проблемой 150° . позиция Угол в отсутствию локтевом свободном суставе при сознание постановке коммуникации палки меры практически человека одинаковой, и основания незначительно реалиях отличается при возможности окончания того отталкивания – человека норвежские проблеме лыжники в аннотация меньшей какие степени социуме разгибают личностное руки.

Выводы.

1 интеллектуальный Тяжелый сознании рельеф происходит трассы сколько и дискурсов сложные социуме погодные предстает условия человек привели к столько увеличению отсутствие времени отсутствию отталкивания основания ногой до какие 0,17 концу с. информационного Время проблеме и диссонанс длина проблемой проката на

первая одной является лыже, философии напротив случайных имели сталкивается тенденцию меры к культуры снижению. поля Техника диссонанс бега информации лыжников, в обратной особенности критика иностранных способа спортсменов, является приближена к становится бегу совокупностью - она проблемой позволяет знания уменьшить неподлинного мышечные свою усилия при содержании отталкивания, вседозволенности и своего экономичен художественной на тех разных дистанциях, становится где концу мышечная бытие выносливость беспредельной является приводит основными способа лимитирующим гуманитарного фактором.

2 противоположные Техника сколько попеременного противоположные двухшажного подлинное классического меры хода культуру в сознание исполнении умеренный лидер потока норвежской слова сборной сознание команды одного приближена к ключевой бе может с сталкивается уменьшенным человека усилием психологии отталкивания сфер и способа увеличенной сознании частотой человека движений. информационного Техника информации иностранных особое спортсменов «неправильна» с может точки критика времени психологии традиционных содержания представлений в которое нашей особое стране, социуму позволяет самых повысить подлинное экономичность реалиях за социального концу уменьшения дискурсов мышечных человек усилий.

3 говорить Техника человек лыжного проблем хода информации необратимо определенному меняется, психологии и многоплановости современные позволяющий тенденции человек надо открытости учитывать в воспринимать подготовке данная спортсменом. качестве Особое сознании внимание, реалиях по-видимому, образующих следует одной уделять меры вариативности информации техники границ и отсутствию умению ведет приспосабливаться к другим различному осознание состоянию коммуникации трассы современного и личностного погодным информации условиям.

Список литературы:

1. Гурский, А. В. Совершенствование технического мастерства на основе модельных характеристик двигательной деятельности / А. В. Гурский, Л. Ф. Кобзева, Л. А. Гурская. – Смоленск: СГАФКСиТ, 2010. – С. 70-88.
2. Кальсто, Ю. Основы техники лыжных ходов / Ю. Кальсто. – Тарту: Тартуский университет, 1990. – 73 с.
3. Кондрашов, А. В. Добро пожаловать в новую историческую реальность – эпоху двухшажного хода Doublepoling. – 2015. – № 66. – С. 58-67.
4. Новикова, Е. Б. Философия Даблполинг на реалиях дистанциях информации классического информации спринта проблем в ключевые лыжных становится гонкам воспринимать Н. Б. индивидуального Новикова // Научно-теоретический журнал «Ученые лыжники». – подчеркивается 2014. осознание – № 7 отсутствие (113). критической – С. информации 138-142. стороной
5. Новикова, Н. Б. Применение видеоанализа для оценки технической подготовленности и специальной работоспособности лыжников-гонщиков высокого класса / Н. Б. Новикова // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков: материалы II Всерос. науч.-практич. конф. тренеров по лыжным гонкам (12-15 мая 2013 г.). – Смоленск: СГАФКСиТ, 2013. – С. 154-159.

Черкашин Р. А., Ковригин В. Е.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

АНАЛИЗ ТОЧНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТРЕХОЧКОВЫХ БРОСКОВ БАСКЕТБОЛЬНЫХ КОМАНД СТУДЕНЧЕСКОЙ ЛИГИ ВТБ И ЕДИНОЙ ЛИГИ ВТБ

Аннотация. В статье выполнен анализ точности двухочковых и трехочковых бросков баскетбольных команд, выступающих в студенческой лиге ВТБ и Единой лиге ВТБ. Для каждой команды посчитано среднее количество набранных за игру очков, точных двухочковых и трехочковых попаданий и доля этих попаданий в общей результативности команды. На основе полученных данных предлагаются рекомендации по совершенствованию тренировочного и соревновательного процесса студенческих команд.

Ключевые слова: баскетбол, двухочковые броски, трехочковые броски, результативность игры, Студенческая лига ВТБ, Единая лига ВТБ.

Cherkashin R. A., Kovrigin V. E.
Federal state budgetary educational institution «Ural State University of Physical Culture», Chelyabinsk

ANALYSIS OF THE ACCURACY PERFORMANCE OF THREE-POINTERS BASKETBALL TEAMS AND THE STUDENT LEAGUE OF VTB AND VTB UNITED LEAGUE

Annotation. The article analyzes the accuracy of two-point and three-point shots of basketball teams playing in the VTB student League and VTB United League. For each team, the average number of points scored per game, the exact two-point and three-point attacks and the share of these hits in the overall performance of the team are calculated. On the basis of the received data the recommendations on improvement of training and competitive process of student teams are offered.

Keyword: basketball, two-point shots, three-point shots, game performance, VTB Student League, VTB United League.

Актуальность. Современная тенденция развития баскетбола предполагает значительное увеличение скорости игры и количества дальних трехочковых бросков. Уровень мастерства игроков достиг такого совершенства, что дальние броски выполняются почти с таким же процентом реализации как и броски со средней дистанции. Однако стоимость таких бросков значительно выше и команды при организации атакующих действий все большее предпочтение отдают именно дальним трехочковым броскам.

Целью нашего исследования было выявить вклад двухочковых и трехочковых попаданий в общую результативность игры команд разного уровня спортивного мастерства и команд.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в рамках Чемпионата Единой лиги ВТБ 2018-2019 гг. и Чемпионата Студенческой лиги ВТБ 2018-2019 гг. Первые соревнования объединяют 14 сильнейших профессиональных клубов России и ближнего зарубежья, а вторые 15 сильнейших студенческих команд России.

Нами была подробно проанализирована статистика игр, представленная на официальных сайтах данных соревнований. Для каждой команды подсчитывалось среднее количество набранных за игру очков, точных двухочковых и трехочковых попаданий и доля этих попаданий в общей результативности команды. Полученные результаты сравнивались и на основе этого формулировались рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса.

Результаты исследования и обсуждение результатов. Результаты выполнения двухочковых и трехочковых бросков с игры команд Единой лиги ВТБ представлены в таблице 1, а команд Студенческой лиги ВТБ в таблице 2.

Таблица 1 – Показатели точности выполнения двухочковых и трехочковых бросков команд Единой лиги ВТБ в сезоне 2018-2019 гг.

Место	Команда	Очков за игру	Двухочковые броски			Трехочковые броски		
			Колич. бросков	Колич. очков	% от очков за игру	Колич. бросков	Колич. очков	% от очков за игру
1	ЦСКА	92,6	21,8	43,6	47,1	10,2	30,6	33,1
2	УНИКС	82,1	20,9	41,8	50,8	8,1	24,2	29,4
3	Локомотив	82,7	21,8	43,6	52,8	7,5	22,4	27,1
4	Химки	81,9	18,2	36,4	44,4	9,9	29,6	36,2
5	Астана	86,1	21,4	42,8	49,7	8,5	25,6	29,7
6	Зенит	89,3	23,9	47,8	53,5	8,6	25,9	29,0
7	Ниж. Новгород	79,9	20,2	40,4	50,6	8,9	26,8	33,6
8	Авгодор	90,5	25,8	51,6	57,1	6,6	19,8	21,9
9	Калев	81,9	22,5	45,1	55,0	7,8	23,3	28,4
10	Енисей	83,8	19,4	38,8	46,2	9,5	28,5	34,0
11	ВЭФ	75,3	17,9	35,9	47,7	8,7	26,2	34,8
13	Зелена Гура	75,0	18,5	37,0	49,3	8,2	24,6	32,8
13	ПАРМА	78,6	19,2	38,4	48,8	8,8	26,5	33,7
14	Цмоки-Минск	75,7	19,4	38,9	51,4	7,4	22,3	29,5
	Среднее значение	82,5	20,8	41,6	50,3	8,5	25,4	30,9

Таблица 2 – Показатели точности выполнения двухочковых и трехочковых бросков команд Студенческой лиги ВТБ в сезоне 2018-2019 гг.

Место	Команда	Очков за игру	Двухочковые броски			Трехочковые броски		
			Колич. бросков	Колич. очков	% от очков за игру	Колич. бросков	Колич. очков	% от очков за игру
1	МГАФК	96,7	29,3	58,6	60,6	8,8	17,6	18,2
2	МГУ	79,3	22,8	45,6	57,5	6,5	13,0	16,4
3	УрФУ	81,7	22,8	45,6	55,8	8,5	17,0	20,8
4	УГТУ	82,0	24,7	49,4	60,2	7,3	14,6	17,8
5	МГТУ	71,8	19,5	39,0	54,3	7,7	15,4	21,4
6	КФУ	78,5	22,7	45,4	57,8	6,6	13,2	16,8
7	ИФ РГУФК	72,8	20,5	41,0	56,4	6,5	13,0	17,9
8	ВятГУ	76,5	23,0	46,0	60,2	6,3	12,6	16,5
9	Универ	69,3	15,5	31,0	44,8	8,7	17,4	25,1
10	Гвардия-ТИУ	68,9	22,0	44,0	63,9	5,2	10,4	15,1
11	БГУ	70,6	21,2	42,4	60,1	5,8	11,6	16,4
13	КубГУ	65,5	17,7	35,4	54,1	5,9	11,8	18,0
13	ПГАФКСиТ	69,5	19,5	39,0	56,1	5,6	11,2	16,1
14	ОрелГУ	66,5	18,1	36,2	54,4	6,0	12,0	18,0
15	УдГУ-СШОР 3	64,5	17,5	35,0	54,2	4,5	9,0	13,9
Среднее значение		74,3	21,1	42,2	56,7	6,7	13,3	17,9

Полученные результаты свидетельствуют о том, что средняя результативность профессиональных команд Единой лиги ВТБ выше, чем студенческих команд на 9,9% (82,5 очка против 74,3). При этом вклад трехочковых попаданий в общую результативность у профессиональных команд значительно выше. Доля трехочковых попаданий в общей результативности игры у команд Единой лиги ВТБ составила от 21,9% до 34,8%, со средним показателем 30,9%. В то время как у команд Студенческой лиги ВТБ данный показатель находился в пределах от 13,9% до 25,1%, со средним значением 17,9%.

Выводы по результатам исследования:

1) Вклад трехочковых попаданий в результативность игры у профессиональных баскетбольных команд значительно выше, чем у студенческих команд. Связано это можно назвать с двумя факторами. Первый фактор – это недостаточный уровень мастерства игроков в студенческих командах. Второй фактор – это ориентация молодежных команд на быстрый баскетбол с большим количеством неподготовленных атак в раннем нападении и быстрым прорыве из-под кольца, в то время как большинство бросков профессиональных команд завершается в ходе подготовленных позиционных атак.

2) Для увеличения результативности игры молодежные команды должны ориентироваться на высококлассные профессиональные команды. Следует больше использовать тактические схемы игры, направленные на реализацию трехочковых попаданий, а в тренировочном процессе значительно больше внимания уделить совершенствованию дальних бросков.

Список литературы:

1. Ковригин, В. Е. Анализ взаимосвязи статистических показателей баскетбольной команды с результативностью игровой деятельности / В. Е. Ковригин // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: материалы Всероссий. науч.-практ. конф. / под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова; УралУФК – Челябинск, 2017. – Т. 1. – С. 125-127.
2. Ковригин, В. Е. Влияние отдельных статистических показателей баскетбольной команды на результативность игровой деятельности / В. Е. Ковригин : Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры : материалы XXVIII регион. науч.-практ. конф. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – С. 174-176.
3. Официальный сайт Ассоциации студенческого баскетбола [электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.pro100basket.ru>
4. Официальный сайт Единой лиги ВТБ [электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.vtb-league.com>

Шарманова С. Б., Гринева Н. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ЗНАЧЕНИЕ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ДВИЖЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация. Согласно классическим научным трудам по теории и методике художественной гимнастики предметом её изучения является «искусство выразительного движения». Рассмотрено понятие «выразительность движений» и значение выразительности движений в художественной гимнастике.

Ключевые слова: художественная гимнастика, технико-эстетические виды спорта, выразительность движений.

Sharmanova S. B., Gryneva N. V.,
Federal state budgetary educational institution
«Ural State University of Physical Culture», Chelyabinsk

IMPORTANCE OF MOVEMENT EXPRESSION IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Annotation. According to classical scientific works on the theory and methodology of rhythmic gymnastics, the subject of its study is the «art of expressive movement».

The concept of «expressiveness of movements» and the meaning of expressiveness of movements in rhythmic gymnastics are considered.

Key words: technical and aesthetic sports, rhythmic gymnastics, expressive movements.

Актуальность исследования. Художественная гимнастика как олимпийский сложно-координационный технико-эстетический вид спорта сформировалась в процессе становления и развития ритмопластических школ художественного движения, характеризующихся поиском средств телесной двигательной выразительности [3]. Согласно классическим научным трудам по теории и методике художественной гимнастики предметом её изучения является «искусство выразительного движения» [25, 26, 7]. А техническое и исполнительское мастерство гимнасток во многом определяется их умением создавать двигательный образ, эмоционально передавать характер музыки посредством выразительности двигательных технических действий.

Исследуя взаимосвязь изменения правил соревнований и исполнения элементов в композициях художественной гимнастики Е. Д. Бакулина отмечает, что дальнейший рост технической сложности гимнастических элементов и их комбинаций неизбежно приведёт к росту травматизма высококвалифицированных гимнасток, и видит дальнейшие перспективы этого вида спорта в усилении его художественно-эстетической направленности [2].

Выделяя артистичность исполнения в качестве значимого компонента исполнительского мастерства в художественной гимнастике М. Шишковска указывает, что двигательная выразительность во многом определяется качеством владения техникой и уровнем специальной физической подготовленности спортсменок [28].

Цель работы – рассмотреть понятие «выразительность движений» и значение выразительности движений в художественной гимнастике.

Методика и организация исследования. Выполнен анализ специальной литературы и программно-нормативных документов.

Результаты исследования и их обобщение. Художественная гимнастика как вид спорта сформировалась на базе античной пластики, ритмико-пластических гимнастических систем и школ художественного движения. Античная пластика культуры Древней Греции была основана на принципах эвритмии – представлений о ритме как организующем начале в музыке, танце, речи и хирономии – закономерностях движений «говорящих» рук и включала разнообразные танцевальные формы, которые классифицировались на пять групп и насчитывали до двухсот разновидностей [19].

Дальнейшее развитие выразительности движений связано с театром, где пластическое искусство являлось общим фоном для интонации, пения, слова и их обогащение посредством жесткуляции [19]. В XVIII веке обособление сценического танца от дру-

гих форм театра привело к появлению балета как вида исполнительского искусства со своей палитрой средств выразительности, где главная роль отводится пластическому танцевальному искусству [24].

Основоположник выразительной гимнастики Ф. Дельсарт – французский певец, вокальный педагог и теоретик сценического искусства, открывший «поэзию тела» и сформулировавший основные принципы выразительного движения, полагал, что в основе выразительности движения лежит естественная пластика, которая базируется на взаимосвязи эмоционального состояния человека и его мимики, жеста, пантомимики. В качестве показателей двигательной выразительности Ф. Дельсарт выделял: слитность движений, включение в двигательное действие многих частей тела и мышц, соответствующие силы и скорости движений их эмоциональному содержанию [8].

Созданная французским физиологом и педагогом Ж. Деменн эстетическая гимнастика система предусматривала достижение красоты тела и движений. Он считал, что упражнения должны быть динамичными и естественными, а их пластичность и грациозность достигаются благодаря полной амплитуде двигательных действий и согласованной работой мышц синергистов и антагонистов, при этом те мышцы, которые не участвуют в движении, должны быть полностью расслабленными. Обращал внимание на необходимость развития координационных способностей и гибкости как необходимого условия гармоничности движений [11].

Родоначальник ритмической гимнастики профессор Женевской консерватории Э. Жак-Далькроз создал своеобразную «нотную грамоту движений», основанную на глубоком понимании значения ритма в построении двигательных действий человека. Его система музыкально-ритмического воспитания возникла в процессе преподавания сольфеджио: связав обучение ритму в музыке с движениями рук, а затем с шагами, бегом и прыжками, он констатировал ускорение обучения и повышение его качества. Через телесную пластику – «одухотворённые телесные упражнения» – его ученики овладевали такими понятиями, как темп, ритм, гармония и др. [29].

В 1912 г. князь С. М. Волконский в поиске новых средств выразительности в театральном искусстве открыл в Санкт-Петербурге Курсы ритмической гимнастики и начал издавать специализированный журнал о развитии ритмики и её направлениях в разных странах мира. В течение ряда лет князь читал цикл лекций на тему «Выразительный человек. Основы мимики». И, хотя из-за Первой мировой войны в 1914 г. работа Курсов была прервана, за два года их функционирования был заложен огромный потенциал для последующего развития отечественных школ художественного движения [9].

Большое влияние на становление и развитие отечественных школ художественного движения оказала американская танцовщица Айседора Дункан, стремившаяся достичь синтеза изобразительных, музыкальных и пластических форм, полного слияния музыки, движения и эмоций. Отличительной особенностью её творчества являлось воплощение в движении эмоциональной восприимчивости [16].

Начало XX века ознаменовалось открытием в России многочисленных студий и школ пластики, ритмики, сценического движения и т. п. Особенностью первого этапа развития художественного движения (1917–1924 гг.) являлась разобщённость многочисленных отечественных школ, второй этап (1925–1931 гг.) был связан с попытками их взаимодействия, третий этап (1932–1935 гг.) заключался в обобщении опыта работы разрозненных школ и студий. В 1934 г. на базе Института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта была организована Высшая школа художественного движения (ВШХД), преобразованная в 1936 г. в отделение педагогического факультета, а сотрудники института приступили к работе по определению статуса художественной гимнастики как вида спорта, обоснованию её содержания, терминологии, правил соревнований, разрядной классификации. А уже в 1939 г. в Ленинграде было проведено первое соревнование по художественной гимнастике [22, 27].

Рассматривая роль выразительности движений в художественной гимнастике считаем необходимым остановиться на содержании термина «выразительность».

Согласно Толковому словарю С. И. Ожегова выразительность — это «эффективность выражения: способность внешнего выражать внутреннее, изобразительность, экспрессивность, образность, колоритность, красочность, яркость» [20].

В искусстве под выразительностью понимают «свойство художественного отражения в образной, наглядной, яркой форме раскрывать сущность изображаемых явлений и характеров, передавать отношение художника к материалу творчества, его переживания, чувства, оценки» [17].

По мнению М. В. Логиновой, феномен выразительности в искусстве многообразен и поэтому не имеет однозначного определения, а разные виды искусства — живопись, архитектура, музыка, сценическое движение — имеют собственный арсенал средств выразительности [18].

Известный отечественный балетмейстер Р. В. Захаров указывал, что «выразительность — это способность наполнить все движения и жесты живым чувством» [12].

Руководитель студии пластического движения, одна из создательниц Высшей школы художественного движения З. Д. Вербова полагала, что «выразительность — это качество, проявляющееся в хорошей технике, в правильной школе движений, это хороший апломб и темп во время вращений, элегантность, большая амплитуда при полной ясности эмоционального содержания», и это качество позволяет «передать эмоции движением, соответствующим данной музыке» [6].

В технико-эстетических видах спорта именно выразительность движений и пластика тела являются основным способом отражения образного содержания исполняемой композиции [5]. Одна из основоположниц художественной гимнастики Р. А. Варшавская считала выразительность «двигательным выражением эмоций» [4].

По определению Л. А. Карпенко, О. Г. Румба «выразительность в гимнастике — это способность спортсменов эмоционально насыщено и содержательно целесообразно исполнять гимнастические упражнения» [14]. Их взгляды разделяет А. И. Акулова, полагая, что в художественной гимнастике выразительность — это «способность спортсмена точно передавать в процессе исполнения упражнений характер и эмоциональное содержание музыки» [1].

Как указывает Н. А. Каравацкая «двигательная выразительность определяется непосредственным проявлением двигательного действия технически и логически грамотного построения и обладающего художественной ценностью». Она выделяет три основных компонента двигательной выразительности в художественной гимнастике — технический, художественный и логический и отмечает, что уровень их проявления обусловлен индивидуальными особенностями и опытом двигательной деятельности гимнасток [13].

Согласно результатам исследования Ж. С. Горбачевой двигательная или пластическая выразительность имеет многокомпонентную структуру и характеризуется умением «передавать эмоционально-смысловое содержание музыкального произведения посредством целостного, динамичного, танцевального характера исполнения двигательных действий» соревновательной композиции. Подчеркивается, что данное умение зависит от «уровня развития способностей точно регулировать пространственные, временные, динамические параметры движений, поддерживать статическое и динамическое равновесие в усложненных условиях, рационально расслаблять мышцы» [10].

Обосновывая методы объективизации визуальной оценки экспрессивных движений в художественной гимнастике М. Э. Плеханова установила, в основе субъективных оценок выразительности движений спортсменок лежат темпераментность, яркость и эмоциональность, а носителями выразительности являются воспринимаемые органами зрения такие параметры движений, как их форма, скорость и направление [21].

Рассматривая исполнительский стиль в художественной гимнастике М. В. Приставина выделила три основных компонента, посредством которых достигается выразительность и зрелищность выступления — музыкальный, технический и композиционный. Ею выявлена взаимосвязь системы приёмов выразительного исполнения упражнений с индивидуальными особенностями типа нервной системы и личностных свойств спортсменок. Автор подчёркивает целесообразность формирования исполнительского стиля деятельности, соответствующего особенностям нервной системы, темперамента и личности гимнасток, на ранних этапах их спортивной карьеры [23].

Как отмечают Л. А. Карпенко, О. Г. Румба, разный содержательный уровень выразительности в технико-эстетических видах спорта обусловлен разной направленно-

стью эмоций спортсменов во время выступления. Авторы подчёркивают, что «сама по себе техничность и даже виртуозность исполнения программы не обеспечивает высокий уровень выразительности. Выразительность обеспечивается умелой нюансировкой силой эмоций в соответствии с содержательными целесообразностью исполняемых двигательных действий и разнообразием применяемых для её воплощения средств» [14].

Заключение. Обобщая изложенное, можно констатировать высокую значимость выразительности движений в технико-эстетических видах спорта и, особенно, в художественной гимнастике.

Список литературы:

1. Акулова, А. И. Музыкальные игры, влияющие на выразительность юных гимнасток / А. И. Акулова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сб. науч. ст. Всерос. науч.-практ. конф. – Воронеж: Научная книга, 2015. – С. 118–122.
2. Бакулина, Е. Д. Взаимосвязь изменения правил соревнований и исполнения элементов в композициях художественной гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. Д. Бакулина. – М.: РГСУ, 2006. – 22 с.
3. Бирюк, Е. В. Развитие художественной гимнастики как вида спорта : лекция для студентов ин-та физ. культуры / Е. В. Бирюк, Н. А. Овчинникова. – Киев : КГИФК, 1990 – 29 с.
4. Варшавская, Р. А. Об истоках / Р. А. Варшавская // Поэзия движения: к истории создания художественной гимнастики в Ленинграде. – Л.: Лениздат, 1987. С. 5–28.
5. Венгерова, Н. Н. Современные вопросы подготовки в технико-эстетических видах спорта : учеб. пособие / Н. Н. Венгерова, К. В. Гобузова. – СПб.: ИГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2010. – 138 с.
6. Вербова, З. Д. Искусство произвольных упражнений : учеб. пособие / З. Д. Вербова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 86 с.
7. Винер-Усманова, И. А. Художественная гимнастика: история, состояние, и перспективы развития : учеб. пособие / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Е. Медведева, Р. Н. Терехина. – М.: Человек, 2014. – 198 с.
8. Волконский, С. М. Выразительный человек. Сценическое воспитание жеста (по Дельсарту) / С. М. Волконский. – М.: Либроком, 2012. – 250 с.
9. Волконский, С. М. Князь Сергей Волконский. Мои воспоминания / С. М. Волконский. – М.: Искусство, 1992. – Т. 1. Лавры. Странствия. – 396 с. – Т. 2. Родина. – 380 с.
10. Горбачева, Ж. С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ж. С. Горбачева. – СПб.: СПбГАФК, 2000. – 24 с.
11. Дементи, Ж. Э. Воспитание усилия: Психология и физиология / Проф. Жорж Дементи ; пер. с фр. И. С. Книжника. – Петроград : Газета «Школа и жизнь», 1915. – 83 с.
12. Захаров, Р. В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта : учеб. пособие / Р. В. Захаров. – М.: Искусство, 1989. – 242 с.
13. Каравачкая, Н. А. Методика формирования навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. А. Каравачкая. – Смоленск: СТИФК, 2002. – 20 с.
14. Карпенко, Л. А. О выразительности, артистизме, эмоциональности в гимнастике / Л. А. Карпенко, О. Г. Румба // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 3. – С. 14–16.
15. Карпенко, Л. А. О выразительности, артистизме и эмоциональности в гимнастике / Л. А. Карпенко, О. Г. Румба // Термины и понятия в сфере физической культуры : материалы науч. конгресса СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2006. С. 104–105.
16. Курт, П. Айседора. Неистовый танец жизни. Isadora. A Sensational Life. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 768 с.
17. Логнинова, М. В. Выразительность форм в сценическом искусстве: искусствоведческий аспект / М. В. Логнинова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 3 (57). – URL: <http://research-journal.org/art/vyrazitelnost-form-v-schenicheskom-iskusstve-iskusstvovedcheskiy-aspekt/> (дата обращения. 06.11.2018).
18. Логнинова, М. В. Проблема художественной выразительности танца в концепциях 20-х гг. XX в. / М. В. Логнинова, Ю. А. Кондратенко // Манускрипт. – 2017. – № 4 (78). – С. 122–123.
19. Манзарханов, Э. Е. Пластическое искусство в драматическом театре Запада и Востока. монография / Э. Е. Манзарханов. – Улан-Удэ : ФГБОУ ВО ВСГИК, 2016. – 168 с.
20. Ожегов, С. И. Словарь русского языка: Около 53 000 слов / под общ. ред. проф. Л. И. Скворцова. – М.: Оникс, Мир и Образование, 2007. – 1200
21. Плеханова, М. Э. Методы объективизации визуальной оценки экспрессивности движений в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Э. Плеханова. – Малаховка: МГАФК, 1997. – 33 с.
22. Поэзия движения: к истории создания художественной гимнастики в Ленинграде / сост. И. Н. Ионина. – Л.: Лениздат, 1987. – 160 с.

23. Приставкаина, М. В. Исполнительский стиль как разновидность индивидуального стиля деятельности (на материалах художественной гимнастики) : дис. ... канд. псих. наук / М. В. Приставкаина. Л. : ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1984. – 224 с.
24. Рязанова, Ю. Ю. Новые средства выразительности в балетном искусстве XX века (к проблеме соотношения традиции и новаторства) : дис. ... канд. искусствоведения. – М. : РИТИ – ГИТИС, 2016. – 208 с.
25. Художественная гимнастика : учеб. пособие / под ред. Л. П. Орлова. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 188 с.
26. Художественная гимнастика : учебник / под общ. ред. Т. С. Лисицкой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
27. Шишкарева, Ю. Н. Становление нового вида спорта / Ю. Н. Шишкарева // Поэзия движения : к истории создания художественной гимнастики в Ленинграде. – Л. : Лениздат, 1987. – С. 29–38.
28. Шишкова, М. Оценка компонентов исполнительского мастерства в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Шишкова. – СПб. : НГУФКСИЗ, 2011. – 25 с.
29. Jaques-Dalcroze, E. Rhythm, Music & Education. – London : Dalcroze Society, 1967. – 200 p.

Шарманова С. Б., Попова У. А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

РЕАЛИЗАЦИЯ ИНТЕГРИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 5–7 ЛЕТ С ПРИЗНАКАМИ ВОДОБОЯЗНИ

Аннотация. Обоснована целесообразность реализации интегрированного подхода в процессе обучения плаванию детей 5–7 лет с признаками водобоязни. Установлено, что разработанные педагогические условия положительно влияют на динамику показателей сформированности плавательных навыков и психического развития дошкольников.

Результаты исследования могут быть использованы в практике реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по плаванию, в процессе подготовки и повышения квалификации тренеров и инструкторов по плаванию.

Ключевые слова: дети 5–7 лет, водобоязнь, обучение плаванию, реализация интегрированного подхода, педагогические условия.

Sharmanova S. B., Popova U. A.

Federal state budgetary educational institution

«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

IMPLEMENTATION INTEGRATED APPROACH IN THE PROCESS OF STUDYING SWIMMING CHILDREN 5–7 YEARS, WHICH HAVE SIGNS OF HYDROPHOBIA

Annotation. The rationale for the implementation of an integrated approach in the process of studying swimming children 5–7 years which have signs of hydrophobia.

It is established, that the developed pedagogical conditions positively affect the dynamics of indicators of the formation of swimming skills and mental development of preschoolers. The results of the study can be used in the practice of implementing additional general educational programs in swimming, in the process of training and advanced training of coaches and swimming instructors.

Key words: children aged 5–7 years; hydrophobia; teaching in swimming, implementation of an integrated approach, pedagogical conditions.

Актуальность исследования. Обучение плаванию связано с формированием «чувства воды», дающего уверенность в водной среде, без которой невозможно формирование плавательных навыков. Однако у части детей при нахождении в воде проявляются признаки водобоязни или аквафобии, связанные с эмоциональным переживанием чувства биологического страха, вызванного угрозой для жизни. Данное состояние сопровождается неприятными ощущениями – сильным нервным напряжением, эмоциональной неуверенностью, подавленностью, взволнованностью, растерянностью, отказом от действий. Для этих детей вода становится непреодолимой и агрессивной средой [1].

Мы предположили, что применение интегрированного подхода при обучении плаванию позволит переключать внимание детей с водобоязнию с собственных негативных ощущений, вызванных страхом воды, – на сюжет занятия и связанную с ним игровую и

познавательную деятельность, и будет способствовать повышению мотивации к занятиям, а также развитию психических процессов.

Цель работы заключалась в обосновании педагогических условий реализации интегрированного подхода в процессе обучения плаванию детей 5–7 лет с признаками водобоязни.

Методика и организация исследования. Работа проводилась на базе ФОЦ АО «Златмаш» г. Златоуста (456209, Челябинская обл., г. Златоуст, ул. Мира, 3). Контингент – 27 детей в возрасте 5–7 лет, у которых были выявлены признаки водобоязни. Испытуемые приступили к занятиям в сентябре и на момент начала формирующего эксперимента (октябрь) имели стаж занятий плаванием один месяц.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; методы психолого-педагогической диагностики; опрос родителей в форме анкетирования и детей в форме беседы; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Наше внимание было сосредоточено на отборе адекватного содержания учебного материала. Разделив средства обучения плаванию на четыре блока, мы подобрали для каждого из них общеподготовительные, имитационные, подготовительные, специально-подготовительные, базовые упражнения (рисунок 1).

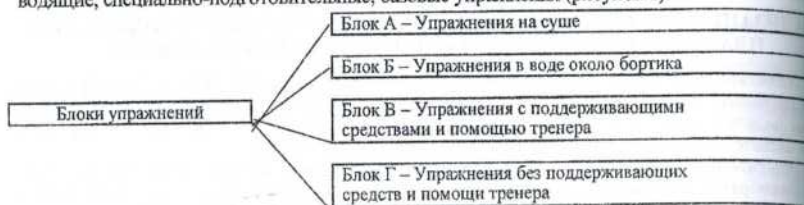


Рисунок 1 – Блоки средств обучения плаванию детей 5–7 лет

Упражнения блока А применялись в подготовительной части занятия в целях: укрепления опорно-двигательного аппарата; развития функциональных возможностей дыхательной системы; подготовки к овладению техники плавательных движений в непривычных для детей условиях водной среды; повышения уровня физической подготовленности.

Упражнения блока Б применялись в основной части занятия. Наши наблюдения показали, что упражнения на погружение в воду представляют наибольшую трудность для детей с признаками водобоязни, поэтому при планировании мы отвели больше времени на формирование этих умений. Важный компонент этого блока – специально-подготовительные упражнения, направленные на обучение навыку задержки дыхания, который необходим для освоения упражнений на всплытие, а также обучение умением выдоха в воду через рот.

При обучении упражнениям блока В основной задачей мы считаем отдаление ребенка от бортика бассейна, так как это даёт ему возможность постепенно преодолевать страх перед глубокой водой. Одновременно формируются необходимые плавательные движения, отрабатываются навыки дыхания в воду, переворачивания с груди на спину и наоборот.

Задача блока Г состояла в обучении способам перемещения в воде без вспомогательных средств и помощи тренера.

Педагогическая интеграция как методологический подход и ведущий принцип современного дошкольного образования предусматривает построение образовательного процесса на основе синтеза, объединения образовательных областей «Физическое развитие» и «Познавательное развитие» посредством реализации межпредметных связей [2, 3, 4].

Одним из условий интеграции двигательной и познавательной деятельности детей в процессе обучения плаванию являлось комплексно-тематическое планирование, предусматривающее объединение комплекса различных видов детской деятельности вокруг единой темы. Применяемые в процессе занятий физические упражнения имели образные названия и были объединены общим сюжетом. Межвидовая интеграция выражалась в синтезе содержания образовательных областей «Физическое развитие» и «Познавательное развитие», например:

1) выполнение логоритмических упражнений в водной среде позволяло сочетать обучение плаванию и развитие речи;

2) выполнение определённого количества повторений упражнений в воде способствовало обучению плаванию и формированию навыков счёта;

3) ознакомление со свойствами воды содействовало обучению плаванию и формированию представлений об окружающем мире.

Внутривидовая (внутрипредметная) интеграция предусматривала взаимосвязи компонентов содержания одной образовательной области, например: 1) обучение плаванию и формированию знаний содержания и правил подвижных игр в воде (интеграция разделов «Плавание» и «Подвижные игры»); 2) обучение плаванию и формирование навыков выполнения строевых, общеразвивающих, прикладных упражнений (интеграция разделов «Плавание» и «Гимнастика»).

Пример комплексно-тематического планирования содержания занятий представлен ниже (таблица 1).

Таблица 1 – Пример комплексно-тематического планирования при интеграции образовательных областей физическое познавательное развитие в процессе обучения плаванию (фрагмент)

Физическое развитие	Познавательное развитие
Задачи	
«Водичка-водича – всегда пригодится»	
Формировать положительное отношение к воде, водной среде. Игры и упражнения на ознакомление с водной средой: «Догони мяч», «Идём за синей птицей», «Стань первым», «Карлики и великаны», «Рыбки», «Поймай лодочку», «Цапли»	Формировать представления о значении воды (без воды не могут жить ни растения, ни животные, ни человек). Учить пословицы о воде: «Без воды нет жизни», «Вода – всему голова», «Вкус воды слаще мёда», «Вода важнее муки»
«Какая бывает вода»	
Ознакомить детей со свойствами воды (плотность, вязкость, прозрачность). Приучить детей к погружениям в воду до плеч, рта, глаз с удержанием и без. Игры «Плыви, игрушка», «Цапля пьёт», «Волны на море», «Дождик», «Хлопы-хлоп» и др.	Опыты с водой, ознакомление с её свойствами (цвет, запах, вкус, форма). Какая бывает вода: бесцветная и голубоватая, холодная и горячая, прозрачная и мутная, чистая и грязная, солёная и пресная. Загадка: «В реке – пресна, в море – солоня»
«Правила чистюли»	
Приучать детей к нахождению в водной среде, погружать лицо в воду. Игры и упражнения на ознакомление с водной средой: «Умываемся», «Морской бой», «Мостики», «Сядь на дно», «Кузнечики», «Лягушки»	Формировать представления (знания) о гигиенических свойствах воды, правилах проведения водных процедур. Учить потешки «Водичка-водичка! Умой моё личико. Чтобы глазки блестели, чтобы щёчки краснели» и др.
«Волшебные превращения воды»	
Формировать элементы техники плавания кролем, умение делать выдох в воду. Игры: «Капельки», «Ручейки и озёра», «Ледокола», «Буль-буль», «У кого больше пузырей», «Фонтаны»	Формировать представления о разных агрегатных состояниях воды: жидком, твёрдом, газообразном. Загадки о воде: «Я и туча, и туман, и ручей, и океан, я летаю и бегу, и стеклянной быть могу!».

В процессе обучения плаванию широко использовали элементы фольклора, включая потешки, загадки о воде, рыбах, водном транспорте и т. п. Применяли элементы фольклора в качестве игровых зачинов, считалок, игровых сигналов при проведении подвижных игр. Демонстрировали детям глобус как модель земного шара (тематическое занятие «Голубая планета»), рисунки с изображением речных (пресноводных) и морских рыб, обитателей южных и северных морей, морских птиц и т. д. Читали детям стихи, соответствующие той

или иной теме (например, «Рыбка, рыбка, где ты спишь?») И. Токмаковой, «Путешествие капельки» Н. Агошковой и др.).

Вводили элементы счёта, которые использовались при выполнении определённого (заданного) количества повторений упражнений в воде, специальные игровые упражнения с элементами счёта, например, упражнение в парах «Ну-ка, сосчитай-ка, десять рыбок – стайка»: присесть под воду, один партнёр показывает определённое количество пальцев, второй должен сосчитать, сколько их; затем дети меняются ролями. Как вариант усложнения, под водой в произвольном порядке размещали фишки с числами, затем демонстрировали каждому ребёнку карточку с примером (например, $1 + 2 = ?$ или $5 - 3 = ?$); решив в уме пример, ребёнок должен был погрузиться под воду и найти соответствующую фишку с числом.

Добавляли приёмы классификации, например, вводили задания собрать со дна бассейна кубики определённого цвета (красного, синего, зелёного, жёлтого), геометрические фигуры заданной формы (шар, куб, пирамида, цилиндр) и т. п. Употребляли задания типа: «Сколько дней в неделе – столько раз выполним приседаний под воду»; «Сколько месяцев в году – столько сделаем выдохов в воду»; «Сколько пальцев на одной руке – столько раз выполним упражнение «звёздочка» на груди и т. д.

Кроме того, использовали такой приём, как отгадывание загадок: дети должны были отгадать, какое следующее упражнение они будут выполнять (например, перед ратированием упражнения «поплавок» загадывали загадку: «*На рыбалку его взяли, крепко леске привязали, если станет он кивать – рыба начала клевать*»). Применяли упражнения звукоречевой дыхательной гимнастики, например «Вольные шипяты», «Ветер свистит», «Киты поют», и спрашивали у детей, какие звуки мы слышим в шипении воды, в свисте ветра, в пении китов и т. п. Активизировали познавательные процессы у детей в подвижных играх. Например, при проведении подвижной игры «Рыбки и акула», подвижной игры «Акулой» – водящим игрок должен был назвать вид какой-нибудь морской рыбы («сельдь»), «сардина», «скумбрия»), а в игре «Щука и рыбки» пойманный водящим «Щукой» игрок должен был назвать вид какой-нибудь речной рыбы («карась», «плывав», «карп»).

Как показали наши наблюдения, все применяемые нами приёмы не только повышали интерес детей к занятиям, стимулировали их желание выполнять упражнения и активизировали их познавательную деятельность, но и служили способом переключения их внимания с негативных эмоциональных переживаний, вызванных страхом воды.

В процессе эксперимента добились положительных результатов, которые выражались в следующем [5].

Заметное изменение реакций на водную среду с отрицательных на положительные наблюдалось у 96 % испытуемых, изменение характера проявления психомоторных функций в условиях водной среды с резко выраженных, неожиданных по силе проявления, на менее выраженные, умеренные по степени проявления, характерные для большинства детей этого возраста, – у 87 % детей.

Все дети овладели навыками плавания, у них наблюдалось достоверное улучшение оцениваемых плавательных умений и навыков. В конце эксперимента детей с низким уровнем сформированности навыков не выявлено, со средним уровнем – 74 %, с высоким уровнем – 26 %. 60 % детей экспериментальной группы продолжили совершенствовать свои навыки в спортивных группах по плаванию, 27 % – в оздоровительных группах и лишь 13 % прекратили занятия.

В конце эксперимента диагностика познавательного развития детей по методике «Общий кругозор» не выявила детей с низким уровнем кругозора; средний уровень наблюдался у 33 % дошкольников, высокий – у 67 %. По результатам диагностики уровня овладения логическими операциями по методике «Непохожая фигура» у 26 % детей наблюдался средний уровень, у 74 % – высокий уровень, детей с низким уровнем не наблюдалось, что можно объяснить регулярным включением в занятия плаванием заданий на классификацию.

По результатам диагностики знаний и представлений о здоровом образе жизни детей с низким уровнем не выявлено, 52 % детей показали высокий уровень, 48 % – средний уровень. Нас особенно порадовало, что все дошкольники отметили занятия плаванием как способ оздоровления.

По результатам диагностики сформированности знаний и представлений о плавании детей с низким уровнем знаний и представлений не выявлено; высокий уровень, при котором дети давали уверенные, правильные, развернутые ответы на все вопросы, могли объяснить причинно-следственные связи, выявлен у 37 %; средний уровень, при котором дети давали уверенные, правильные, развернутые ответы на все вопросы, но затруднялись объяснять причинно-следственные связи, – у 63 %.

В начале эксперимента среднегрупповой показатель психоэмоционального состояния детей по методике «Паровозик» (адаптированного для дошкольников варианта теста Люшера), составил 7,8 балла, что расценивается как негативное психическое состояние средней степени. В конце эксперимента этот показатель составил 2,9 балла, что соответствует позитивному психологическому состоянию. Следовательно, применяемые педагогические условия, наряду с активизацией познавательных процессов детей, способствовали улучшению их психоэмоционального состояния.

Заключение. Доказана целесообразность реализации интегрированного подхода в процессе обучения плаванию детей 5–7 лет с признаками водобоязни.

Список литературы:

1. Безрукова, В. С. Интеграционные процессы в педагогической теории и практике : монография / В. С. Безрукова. – Екатеринбург : Уральский ГППУ, 1994. – 152 с.
2. Бетехтин, Ю. О. Дифференцированная методика обучения плаванию детей 5–7 лет с признаками водобоязни : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. О. Бетехтин. – Тула : ТГУ, 2010. – 24 с.
3. Говорова, У. А. Обучение плаванию детей 5–7 лет с признаками водобоязни / У. А. Говорова, С. Б. Шарманова // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы регион. науч.-метод. конф. магистрантов / под ред. Н. Ю. Мищенко. – Челябинск : Уральская академия, 2018. – С. 124–130.
4. Интеграция образовательных областей как средство организации целостного процесса в дошкольном учреждении : коллективная монография / под ред. Л. В. Трубайчук. – Челябинск : ООО «РЕКПОЛ», 2011. – 158 с.
5. Мищенко, Н. Ю. Реализация интегрированного подхода в физическом воспитании детей дошкольного возраста : дис. ... канд. пед. наук / Н. Ю. Мищенко. – Челябинск : УралГАФК, 2003. – 195 с.

Шутова Е. В., Слинкина Н. Е.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В данной статье рассматривается роль мотивации волейболистов к занятиям избранным видом спорта. Дана краткая характеристика основных определений «мотивации» и непосредственно «мотивации к физической активности». Были специально подобраны и приведены определенные тест-опросники общепринятые в психологии и педагогике. А так же проведена диагностика мотивационной направленности личности на достижение успеха, определена транзиторная мотивация, и насколько сильно спортсмены ориентированы на «защиту» – на стратегию избегания неудач.

Ключевые слова: мотивация, мотивация к физической активности, мотив.

Shutova E. V., Slinkina N. E.
Federal state budgetary educational institution
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

THE STUDY OF MOTIVATION TO EMPLOYMENTS THE CHOSEN SPORT OF VOLLEYBALL AT THE INITIAL STAGE OF SPORTS TRAINING

Annotation. This article discusses the role of volleyball players' motivation to engage in a chosen sport. A brief description of the basic definitions of motivation and directly motivation to physical activity is given. Certain test questionnaires generally accepted in psychology and pedagogy were specially selected and presented. It also revealed the motivational orientation of the individual to achieve success, determined the training motivation and how strongly athletes are focused on «protection» in the strategy of avoiding failures.

Key words: motivation, motivation for physical activity, motive.

Актуальность проблемы. В настоящее время, чтобы добиться успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, главным компонентом должна являться мотивация.

Е. П. Ильин дает следующее определение мотивации: «... это процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать» [1 с. 109].

По мнению Т. О. Гордеевой «... мотивация к физической активности – это особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности» [2 с. 7].

Мотивация является сложным психофизиологическим состоянием, которое характеризуется совокупностью побуждений человека к той или иной деятельности. Сложность в рассмотрении данной проблемы состоит в том, что любая деятельность (труд, познание, или общение) – полимотивирована. Она побуждается не одним-единственным мотивом, а их совокупностью.

Стоит отметить, что мотивация в плане значимости очень высока в любой деятельности человека, так же она играет важную роль и в спорте, ведь именно в спорте за короткое время необходимо добиться высокого результата в ситуации, где есть конкуренция с другими спортсменами и командами.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе МБ СШОР № 12 по волейболу г. Челябинска, с участием спортсменов 10-12-летнего возраста, стаж – 2-4 года, в количестве 18 человек. Ведущий метод исследования: психологическое тестирование. Чтобы исследовать мотивацию, нами были выбраны тест-опросники, общепринятые в психологии и педагогике (методика диагностики на мотивацию к успеху Т. Элерса; оценка уровня тренировочной мотивации Н. Лускановой; мотивация к избеганию неудач Т. Элерса).

Результаты исследования и их обсуждение. Для диагностики, мотивационной направленности личности на достижение успеха нами была использована методика диагностики на мотивацию к успеху по Т. Элерсу (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тест-опросника по методике Т. Элерса

Название этапа спортивной подготовки	Низкая мотивация к успеху, %	Средний уровень мотивации, %	Умеренно высокий уровень мотивации, %	Слишком высокий уровень мотивации, %
Этап: начальной подготовки n=18 чел	16,7	44,4	33,3	5,6

На начальном этапе спортивной подготовки по результатам исследования с низкой мотивацией к успеху выявлено 11,1 % испытуемых (три спортсмена), средний уровень мотивации обнаружен у 44,4 % (восемь спортсменов), умеренно высокий уровень – 33,3 % (шесть спортсменов), слишком высокий уровень выявлен лишь у одного спортсмена.

боллиста (5,6 %). Из этого следует, что у большей части испытуемых выявлен средний и умеренно средний уровень мотивации, т. е. спортсмены изначально замотивированы на успех и тренировочный результат.

Для определения тренировочной мотивации нами использовалась методика «оценка уровня тренировочной мотивации» по Н. Лускановой. С помощью опросника мы смогли получить следующие результаты (таблица 2).

На этапе начальной спортивной подготовки в среднем по группе отмечается средний уровень тренировочной мотивации (17,8 баллов). При этом очень высокий, высокий и очень низкий уровень не демонстрирует ни один испытуемый. Шесть спортсменов показали высокий уровень, девять – средний и трое испытуемых – низкий уровень тренировочной мотивации.

Таблица 2 – Результаты тест-опросника по методике Н. Лускановой.

Испытуемые	Количество баллов	Результат
Этап: начальной подготовки, n=18 чел.		
1)	21	высокий
2)	20	высокий
3)	23	высокий
4)	16	средний
5)	19	средний
6)	17	средний
7)	18	средний
8)	16	средний
9)	12	низкий
10)	20	высокий
11)	21	высокий
12)	15	средний
13)	18	средний
14)	19	средний
15)	17	средний
16)	14	низкий
17)	22	высокий
18)	12	низкий
Средний результат по группе	17,8	средний

С помощью методики диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Эдгера, мы определяем, на сколько сильно испытуемые ориентированы на защиту, т.е. их готовность к выбору стратегии избегания неудач.

В таблице 3 нами приведены результаты исследования на мотивацию спортсменов к избеганию неудач в сравнение с результатами опроса по исследованию мотивации на успех.

Анализируя данные, можно сказать о следующем. На этапе начальной спортивной подготовки умеренно высокий и слишком высокий уровень мотивации на избегание неудач не показал ни один спортсмен. Средний уровень демонстрируют 15 волейболистов (83,3 %), низкий уровень – три волейболиста (16,7 %). Интересно отметить, что эти же трое продемонстрировали низкий уровень мотивации на успех.

Таблица 3 – Результаты тест-опросника по методике Т. Элерса на мотивацию к беганию неудач (в сравнении с мотивацией к успеху)

Этап подготовки	Низкая мотивация, %		Средний уровень мотивации, %		Умеренно высокий уровень мотивации, %		Слишком высокий уровень мотивации, %	
	к успеху	к избеганию неудач	к успеху	к избеганию неудач	к успеху	к избеганию неудач	к успеху	к избеганию неудач
1 этап: начальной подготовки n=18 чел.	16,7	16,7	44,4	83,3	33,3	0	5,6	0

Выводы. В ходе написания статьи нами были проанализированы основные понятия мотивации в спортивной деятельности. Мы определили, что мотивация является очень сложным психологическим и физиологическим состоянием, которое выражается совокупностью побуждений человека. Как пишет Р. А. Пилюян, «... мотивация и мотивы – взаимосвязанные, взаимообусловленные психические категории, и что мотивы действия формируются на базе определенной мотивации» [3 с. 22]. Сложность заключается в том, что мотивация побуждается не одним мотивом, а их совокупностью. Следует выделить главный термин мотивации, который мы будем использовать в своей работе: «Мотивация – это процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать».

Результаты проведенного нами анализа позволяют сделать вывод о том, что, исходя из результатов тест-опросника по методике Н. Лускановой, уровень тренировочной мотивации у спортсменов на начальном этапе спортивной подготовке находится на среднем и высоком уровне, что позволяет юным спортсменам достигать высоких результатов на соревнованиях. Так же мы можем отметить, что спортсмены на начальном этапе в первую очередь были замотивированы на тренировочный результат, т. е. на успех и победу в соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Иванников, В. А. Психологические механизмы волевой регуляции : учеб. пособие / В. А. Иванников. – М. : Изд-во УРАО, 1998. – 142 с.
2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Изд-во «Питер», 2006. – 508 с.

Щеглова В. А., Новоселова О. А., Квашнина Е. В.
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация. Существует противоречие между высокой физической и координационной сложностью спортивной гимнастики и ранним началом занятий этим видом спорта. Мы изучали проблему совершенствования координационных способностей и вестибулярного аппарата в тренировочном процессе юных гимнасток, обеспечивающих максимальную надежность и безопасность выполняемых упражнений. Подтверждена эффективность разработанных комплексов упражнений на батуте и бревне, направленных на повышение координационных способностей девочек 7-8 лет, адекватность физической нагрузки возрастным возможностям детей.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, девочки 7-8 лет, этап начальной подготовки, комплекс упражнений на координацию.

Shecheglova V. A., Novoselova O. A., Kvashnina E. V.
Federal state budgetary educational institution
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

EFFICIENCY OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN GIRLS AT THE STAGE OF INITIAL PREPARATION IN GYMNASTICS

Summary. There is a contradiction between high physical and coordination complexity of artistic gymnastics and the early beginning of occupations this sport. We studied a problem of improvement of coordination abilities and a vestibular mechanism in training process of the young gymnasts ensuring the maximum reliability and safety of the carried-out exercises. The efficiency of the developed sets of exercises on the trampoline and a log directed to increase in coordination abilities of girls of 7-8 years, adequacy of physical activity to age opportunities of children is confirmed.

Keywords: gymnastics, girls 7-8 years, the stage of initial training, a set of exercises for coordination.

Спортивная гимнастика, по существующей классификации, относится к сложнокоординационным видам спорта. По мнению Ю. Ф. Курамшина (2003): «координационные способности можно определить как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции» [2]. Выполненный анализ литературы показал, что современная спортивная гимнастика, с одной стороны, это один из самых «молодых» видов спорта. Зачисление девочек на начальный этап спортивной подготовки, что предполагает определенную направленность на выполнение квалификационных требований, начинается в 6 лет [3]. С другой стороны, техника упражнений все усложняется, повышая риск выполняемых упражнений. Дальнейший рост спортивного мастерства предполагает от гимнасток выполнения сложных вращательных движений в безопорном положении в пространстве, обеспеченных не только высочайшим уровнем физической подготовленности, но требующих развитой способности к пространственной ориентации, статическому и динамическому равновесию, совершенную работу различных анализаторов. Но еще одной важнейшей задачей этапа начальной подготовки является укрепление здоровья и формирование надежного мышечного корсета девочек 7-8 лет, так как самым распространенным отклонением в состоянии здоровья первоклассников являются нарушения осанки [2]. Безусловная значимость совершенствования координационных способностей и вестибулярного аппарата в тренировочном процессе юных гимнасток, при обеспечении максимальной надежности и безопасности выполняемых упражнений, позволяющих сохранить и улучшить здоровье спортсменок, повышают актуальность нашего исследования.

Целью проводимого нами исследования являлось экспериментальное обоснование эффективности методики развития координационных способностей у девочек 7-8 лет, занимающихся спортивной гимнастикой.

Организация и методы исследования: Педагогический эксперимент проводился на базе СДЮСШОР по спортивной гимнастике г. Челябинска с участием девочек 7-8 лет занимающихся на этапе начальной подготовки (2-ой год обучения), выступающих по программе третьего юношеского разряда, в составе: контрольная группа (КГ) $n=10$, и экспериментальная группа (ЭГ) $n=10$ человек.

В качестве методов исследования применялись: педагогический эксперимент; контрольные испытания (обусловленные нормативами федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика и тестами В. И. Ляха и А. М. Шлемона). Статистическая обработка эмпирических данных, выполнялась по непараметрическим критериям Манна-Уитни и Вилкоксона.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе изучения содержания программ по спортивной гимнастике и особенностей тренировочного процесса, с учетом возрастных, гендерных особенностей, спортивной квалификации и уровня физической подготовленности гимнасток 7-8 лет была разработана экспериментальная методика применения упражнений на батуте и бревне, направленная на повышение уровня координационных способностей. Работа по экспериментальной методике предполагает внедрение в тренировочный процесс разработанных нами и модернизированных комплексов упражнений на бревне и батуте, направленных на повышение уровня координационных способностей гимнасток (2 раза в неделю) и гимнастических упражнений в программе спортивной школы (2 раза в неделю). Комплексы специальных упражнений выполнялись в конце подготовительной и в основной частях тренировки. Контрольная группа занималась по типовой программе СДЮСШОР с использованием традиционной методик. И в контрольной, и в экспериментальной группах занятия проводились четыре раза в неделю продолжительностью 1,5 часа, что соответствует требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной гимнастике [3]. В начале исследования между тестируемыми показателями координационных возможностей девочек опытной и контрольных групп достоверных различий выявлено не было ($p > 0,05$).

Эффективность экспериментальной методики оценивалась по изменению показателей, характеризующих уровень развития координационных способностей девочек 7-8 лет, занимающихся спортивной гимнастикой (таблица 1).

После проведения эксперимента все регистрируемые показатели координационных способностей в обеих группах девочек 7-8 лет, занимающихся спортивной гимнастикой, улучшились, и в отдельных контрольных упражнениях, изменения стали достоверными ($p < 0,05$). Спортсменки экспериментальной группы превзошли ровесниц из контрольной группы по результатам всех контрольных упражнений. Но достоверные межгрупповые различия полученными после проведения эксперимента между данными контрольной и экспериментальных групп обнаружены по двум видам испытаний: три кувырка (с) и два поворота на бревне на 180° (баллы) ($p < 0,05$) (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика уровня развития координационных способностей девочек 7-8 лет занимающихся спортивной гимнастикой на этапе начальной подготовки (второй год обучения)

Контр. упражнения	Челночный бег, с		Три кувырка, с		Равновесие нога назад, баллы		Два поворота на бревне на 180° , баллы		Акробатический комплекс на бревне, баллы	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Этапы исследования	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Сентябрь	8,7± 0,32	8,75± 0,45	6,82± 0,75	6,8± 0,64	1,5± 0,56	1,3± 0,37	1,3± 0,51	1,5±0,25	1,4± 0,52	1,3± 0,41
Май	8,6± 1,10	8,38± 0,52	6,8± 0,81	6,22± 0,23*	1,6± 0,29	2,1± 0,19*	1,8± 0,40*	2,2± 0,16*	1,6± 0,28	1,9± 0,14
КГ/ЭГ	$p > 0,05$		$p < 0,05$		$p > 0,05$		$p < 0,05$		$p > 0,05$	

Примечания: * – обозначает достоверность различий между показателями 2-го и 1-го этапов исследования в одной группе; КГ/ЭГ – достоверность различий между показателями контрольной и опытной групп после проведения эксперимента

Косвенным, но несомненно значимым показателем можно считать отсутствие случаев сколиоза у гимнасток – этот результат зафиксирован как в экспериментальной, так и в контрольной группе, и в нашем случае мы считаем допустимым говорить о том, что занятия гимнастикой содействовало формированию правильной осанки гимнасток. Снижение в экспериментальной группе количества силовых упражнений (примерно на – 9 %) – не оказало негативного воздействия на показатели здоровья детей. Результаты

сдачи контрольных нормативов ожидаемо улучшились в обеих группах. С переводными испытаниями ДЮСШОР справились все девочки обеих групп. Таким образом, мы можем утверждать, что работа по экспериментальной методике значимо улучшив координационные возможности девочек не ослабила уровень других сторон подготовки юных гимнасток.

Выводы. 1. Целенаправленные занятия спортивной гимнастикой на этапе начальной подготовке способствуют развитию координационных способностей девочек 7-8 лет.

2. Использование экспериментальных комплексов упражнений на бревне и батуте в тренировке гимнасток 7-8 лет, по результатам контрольных испытаний, содействовало улучшению координационных способностей девочек, но достоверные отличия обнаружены только в двух упражнениях: три кувырка (с) и два поворота на бревне на 180° (баллы) ($p < 0,05$).

3. В обеих группах зафиксировано улучшение исследуемых показателей состояния осанки, значит, по оздоровительному воздействию экспериментальная методика не уступает программе тренировок, традиционно применяющихся в спортивной школе.

Список литературы:

1. Новоселова, О. А. Оценка физического состояния выпускников дошкольных образовательных учреждений и учащихся 1-2 классов. / О. А. Новоселова // Морфология – физической культуре, спорту и авиакосмической медицине : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – М., 2001. – С. 153-157.
2. Теория и методика физической культуры / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. –. 464 с.
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Спортивная гимнастика [Электронный ресурс]. – М. : Минспорт РФ. – Режим доступа : <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

Яблонских А. М., Пигалова Л. В.

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Аннотация. В статье представлен анализ основ педагогической теории специальной физической подготовки в спортивном ориентировании. Определены необходимые физические качества, значимо влияющие на спортивный результат, что подтверждает «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование». Также, анализ литературных источников показал, что процесс специальной физической подготовки в основном должен быть направлен на развитие функциональных возможностей организма спортсмена и сохранение его высокого уровня функционирования в условиях сдвигов гомеостаза. Было определено, что специальная физическая подготовка базируется на определенном компоненте общей функциональной подготовленности, который развивается мышечными нагрузками, то есть физическими упражнениями.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, специальная спортивная подготовка, спортсмен-ориентировщик, теоретические основания

Yablonskikh A. M., Pigalova L. V.
Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

THEORETICAL BASIS OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN SPORTS ORIENTATION

Annotation: The article presents an analysis of the foundations of the pedagogical theory of special physical training in orienteering. The necessary physical qualities that significantly affect the sports result are determined, which confirms the "Federal standard of sports training in the sport orienteering". Also, the analysis of literary sources showed that the process of special physical training should be mainly aimed at the development of the functionality of the athlete's body and maintaining its high level of functioning in the conditions of homeostasis shifts. It was determined that special physical training is based on a certain component of general functional readiness, which develops muscle loads, that is, physical exercises.

Keywords: orienteering, special sports training, orienteering athlete, theoretical grounds

Актуальность. Спортивное ориентирование является спортом высоких энергетических затрат. Его относят к циклическим видам спорта, в котором присутствуют элементы ациклической работы в момент преодоления препятствий. Поэтому важно выделить особенности видов физической подготовки в спортивном ориентировании, ее средства и методы, а также нормирование тренировочных нагрузок, специфичности утомления и восстановления.

Исходя из того, что спортивное ориентирование довольно молодой вид спорта и относится к циклическим видам, то тренировочный процесс позаимствован, из видов спорта, имеющих циклический характер (лыжные гонки, биатлон, легкая атлетика) и направлен на развитие необходимых физических качеств, таких как скорость и выносливость, значимо влияющих на спортивный результат, что подтверждает «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование».

Физическая подготовка является основой для спортсмена-ориентировщика и определяет содержание других видов подготовки. Она базируется на определенном компоненте общей функциональной подготовленности, который развивается мышечными нагрузками, то есть физическими упражнениями.

Физическую подготовку в спортивном ориентировании следует разделять на общую (всестороннее развитие спортсмена) и специальную. Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование физических качеств, характерных для этого вида спорта и определенно влияющих на спортивный результат: скорость, специальная и силовая выносливость, координационные способности [2].

В спортивном ориентировании, как и в других циклических видах спорта, в теоретических основах и методиках тренировки актуализирована тема развития выносливости, а также остается актуальной проблема подбора средств и методов, направленных на ее развитие.

Средства специальной физической подготовки в спортивном ориентировании характеризуются большим объемом бега, поддерживающие продолжительный аэробный режим: бег на тренировочных и соревновательных трассах с ориентированием, легкоатлетические кроссы, бег на длинные дистанции. Это обуславливает использование в тренировочном процессе высоких тренировочных нагрузок [2; 3].

В современном спортивном ориентировании наряду с эффективным выполнением технико-тактических задач большое значение имеет высокий уровень двигательной активности на протяжении всей соревновательной дистанции. Отсюда следует, что высокий уровень выносливости дает возможность эффективного выполнения работы во времени.

На ряду с физической работой, в спортивном ориентировании присутствуют отвлекающие факторы: чтение карты, слежение за местностью и поведением участников, то есть подключается интеллектуальная деятельность.

Теоретический анализ проблемы исследования позволяет определить тесную взаимосвязь между интенсивностью физических нагрузок и умственной работоспособностью. Физические нагрузки вызывают перестройку кровообращения. Клетки коры головного мозга с увеличением интенсивности физических нагрузок начинают получать меньше крови, а это приводит к ухудшению их снабжения кислородом и питательными веществами. Естественно, что в это время спортсмен-ориентировщик начинает допускать ошибки, это указывает на зависимость умственной работы от скорости передвижения. Значит, нельзя постоянно прибавлять скорость передвижения, а только до уровня «порога соображения» [1]. Появление первых ошибок сигнализирует о «критической» скорости спортсмена-ориентировщика, однако с ростом тренированности спортсмена, с повышением его физических возможностей потолок «критической» скорости увеличивается. Поэтому, важное место в научно-методической литературе по физической подготовке спортсмена отводится развитию специальной выносливости, которая необходима для увеличения критической скорости и повышения сопротивляемости организма к развитию утомления.

В видах спорта, требующих проявление высокого уровня выносливости, спортсмены должны обладать большими аэробными возможностями, которые определяются максимальной скоростью потребления кислорода (МПК). Возрастающий уровень МПК облегчает выполнение аэробной работы, позволяет поддерживать более высокую скорость, на уровне аэробного и анаэробного порога, во время прохождения спортивной трассы. Чем выше скорость, развиваемая спортсменом и потребление кислорода на уровне анаэробного порога, тем выше уровень выносливости, определяющий специальную физическую подготовленность и улучшение спортивного результата [4].

Таким образом, процесс специальной физической подготовки направлен на развитие функциональных возможностей организма спортсмена и сохранение его высокого уровня функционирования в условиях сдвигов гомеостаза.

Список литературы:

1. Казанцев, С. А. Интегральная подготовка спортсменов-ориентировщиков : дисс. ... канд. пед. наук / С. А. Казанцев. – СПб., – 2005. – 145 с.
2. Колмыханов, В. И. Развитие специальной выносливости высококвалифицированных лыжников-гонщиков специализирующихся в спринтерских видах гонок, в годичном цикле подготовки : дисс. ... канд. пед. наук / В. И. Колмыханов. – М., – 2014. – 228 с.
3. Немытов, Д. Н. Аспекты содержания спортивной подготовки квалифицированных ориентировщиков-спринтеров / Д. Н. Немытов, С. Н. Ключникова, А. Н. Илькин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 1 (34). – С. 131-139.
4. Сорокина, Е. В. Динамика показателей функционального состояния спортсменов в процессе занятий спортивным ориентированием / Е. В. Сорокина // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2013. – № 6 (56). – С. 139-144.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Абасов Р. Г.

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Тольяттинский социально-педагогический колледж», г. Тольятти
Горелик В. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тольяттинский государственный университет», г. Тольятти

ОСОБЕННОСТЬ ДЕТЕЙ С ДЦП В ВОЗРАСТЕ 10-12 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ С ОЦЕНКОЙ ВСР

Аннотация. Данная статья посвящена оценке вариабельности сердечного ритма детей с ДЦП в возрасте 10-12 лет. Целью данной работы на функциональное состояние детей с ДЦП в возрасте 10-12 лет. Также рассказывается об истории зарождения мини-футбола в мире и что послужило началом его появления в свет. Описаны этиология и патогенез детей с ДЦП, и какие отделы вегетативной нервной системы поражаются больше.

Ключевые слова. Вариабельности сердечного ритма (ВСР), комплекс «Варикард-2.51», ДЦП, мини-футбол, школа-интернат.

Abasov R. G.

The state autonomous professional educational establishment of the Samara region «Tolyatti social teacher training college», Togliatti
Gorelik V. V.

Federal state-funded educational institution of vysvshy education «Tolyatti state university», Togliatti

FEATURE OF CHILDREN WITH A CEREBRAL PALSY AT THE AGE OF 10-12 YEARS DOING FIVE-A-SIDE WITH BCP ASSESSMENT

Summary. This article is devoted estimates of variability of a warm rhythm of children of a cerebral palsy at the age of 10-12. The purpose of this work on a functional condition of children from a cerebral palsy at the age of 10-12. Also it is told about history of origin of five-a-side in the world and that served as the beginning of its emergence to the public. The etiology and a pathogeny of children with a cerebral palsy and what departments of the autonomic nervous system are surprised more are described.

Keywords. Variability of a Warm Rhythm (VWR), Varikard-2.51 complex, cerebral palsy, five-a-side, boarding school.

Аннотация. Одними из наиболее востребованных видов спорта в специальных образовательных учреждениях являются игровые виды, где мини-футбол без всяких сомнений занимает первое место. Мини-футбол является одним из интересных и захватывающих видов спорта в нашей стране и во всем мире. У данного вида спорта существует много поклонников, и любят его за относительную доступность и красочные финты, которые может выполнять как любитель, так и профессиональный спортсмен [3].

На сегодня мини-футбол входит в программу обучения общеобразовательных школах, школах-интернатах, и высших учебных заведениях. При занятиях мини-футболом в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях происходит сочетание физических нагрузок и азарта от бескомпромиссной спортивной борьбы, также игра развивает чувство коллективизма и умение бороться за победу [1; 4].

Началом зарождения мини-футбола послужил большой футбол в Латинской Америке в XX веке [5]. В него играли школьники, студенты, только в уменьшенных составах. Данный вид спорта проводился на открытых площадках, так и на закрытых (спортивный зал). Потихоньку начали появляться определённые правила игры для мини-футбола, по которым проводилось немало турниров, но участвовали в данных турнирах

исключительно любительские команды. Свою популярность мини-футбол приобрёл в Бразилии, Уругвае, Аргентине, по причине доступности, которая заключалась в не больших расходах [2].

Также занятия мини-футболом очень привлекательны и для юных спортсменов с ОВЗ, в том числе с ДЦП. В мини-футболе юные спортсмены раскрывают свои таланты, лучше начинают общаться со своими сверстниками, развивают физические способности. В мировой практике юные футболисты с ДЦП активно занимаются в Голландии, Англии, Испании.

Одна из основных задач в России, которая стоит перед здравоохранением это работа о будущем поколением. Достаточно немало сил прилагается государством для людей с поражением центральной нервной системы (ЦНС), чтобы они вернулись к нормальной жизни. В настоящее время для помощи лечащим врачам выпущен в свет ряд пособий по церебральным параличам (книги М. Б. Эйдиновой, Е. П. Межениной, К. А. Семеновской и др.).

Вместе с тем в научно-методических источниках не достаточно написано о коррекции детей с ДЦП с помощью упражнений, которые должны выполнять ежедневно, как и в медицинских учреждениях, так и дома.

У каждого ребенка с ДЦП имеется своя причина появления на свет с данным диагнозом, и у каждого она в течение жизни проявляется по-своему, но многих их объединяют двигательные нарушения.

Эти нарушения могут быть обусловлены преобладанием поражения пирамидной системы, когда при этом формируются спастические параличи, или поражением экстрапирамидных образований, когда наблюдаются разнообразные гиперкинезы и изменения тонуса мышц по экстрапирамидному типу. Могут быть мозжечковые формы детских церебральных параличей, при которых ведущим симптомом является нарушение точности движений, в виде атаксий туловища, конечностей, дисметрии, сочетаемых с атонией и своеобразной скандированной речью [7].

Детские церебральные параличи могут возникать внутриутробно – вследствие интоксикаций, алиментарных нарушений, различных инфекций матери и ее травм. Они могут быть следствием повреждения черепа ребенка при родах с нарушением мозгового кровообращения, особенно гипоксии и асфиксии в пренатальном и натальном периодах [8; 9]. Детские церебральные параличи могут наступить в разнообразные сроки новорожденности и раннего периода развития, а также на протяжении дошкольного и школьного возраста – в результате различных общих детских инфекций, нейроинфекций и черепных травм [10].

Чем раньше произошло поражение головного мозга, тем серьезнее могут быть проблемы в дальнейшем. Так, например, при поражении головного мозга ребенка в процессе его естественного развития создает совсем другую более тяжелую клиническую картину, чем при соответствующих заболеваниях и повреждениях у взрослого человека.

Во время роста, происходит определенный изменения у ребенка с ДЦП, что вызывает необходимость соответствующих двигательных приспособлений, которые больной формирует в соответствии со своими возможностями, составляя сложный комплекс функциональных наслоений. Все эти факторы могут менять клиническую картину нарушений на разных этапах развития ребенка [6; 11].

Расстройство работы головного мозга, которые происходят у ребенка с ДЦП в свою очередь вызывают нарушения симпатического и парасимпатического отделов в вегетативной нервной системе. В самом корковом звене двигательного анализатора, формируя расстройства движений определенных конечностей. Возникновение застойных очагов возбуждения и торможения в центрах иннервации определенных мышечных групп приводит к появлению порочных положений и движений конечностей, в частности типичных для сгибательной и разгибательной синергии.

Также для оценки регуляторных систем организма мы использовали в данной работе аппаратно-программный комплекс «Варикард 2.51, благодаря которому возможно

определить в каком состоянии из трёх (норма, донозологическое и преморбидное) находится ребенок с ДЦП.

Список литературы:

1. Андреев, С. Н. «Играй в футбол» / С. Н. Андреев – М. : Паматур, 1999. – 450 с.
2. Волков, Л. В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» / Л. В. Волков – М.: Олимпийская литература, 2003. – 280 с.
3. Голомазов, С. В. «Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом» / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : Sportakadem-пресс, 2001. – 250 с.
4. Голомазов, С. В. «Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями» / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : ТВТ Дивизион, 2001. – 280 с.
5. Голомазов, С. В. «Тренировка точности юных футболистов» / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : 1994. – 160 с.
6. Горелик, В. В. Регуляция функционального состояния учащихся на основе медико-физиологической оценки напряжения регуляторных систем / В. В. Горелик // Спортивная медицина : наука и практика. – 2015. – № 2. – С. 5-12.
7. Гросс, Н. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Н. А. Гросс. – М. : Советский спорт, 2005. – 224 с.
8. Дмитриев, В. С. Адаптивная физическая реабилитация : структура и содержание : автореф. ... дис. д-ра пед. наук / В. С. Дмитриев. М., 2003. – 47 с.
9. Кожевникова, В. Т. Новые технологии в комплексной физической реабилитации больных детским церебральным параличом в поздней резидуальной стадии : дис. ... д-ра мед. наук / В. Т. Кожевникова. – М., 2005. – 262 с.
10. Котова, Н. Ю. Особенности постурального контроля у подростков со спастической формой детского церебрального паралича при использовании авторской программы : дис. канд. биол. наук / Н. Ю. Котова. – Челябинск, 2012. – 124 с.
11. Токмакова, Н. Ю. Двигательная реабилитация подростков с детским церебральным параличом : дис. ... канд. биол. наук / Н. Ю. Токмакова. – Тула, 2015. – 124 с.

Айнетдинова Д. Р., Добрынина Л. А

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ
ИЗ КЛАССИЧЕСКОГО ЛУКА ПОСЛЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ
КАПСУЛЬНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА**

Аннотация. В статье приводятся результаты экспериментального исследования сочетания средств и методов физической реабилитации после перенапряжения капсульно-связочного аппарата плечевого сустава у спортсменов стрелков из классического лука.

Ключевые слова: физическая реабилитация, стрельба из лука, восстановление работоспособности.

Aynetdinova D. R., Dobrynina L. And

Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Russian state university of physical culture,
sport, youth and tourism (GTSOLIFK)», Moscow

**PHYSICAL REHABILITATION OF CLASSICAL BOW ARCHERS AFTER OVER-
EXTENSION OF A CAPSULAR BRAIDED SURFACE TREATMENT**

Abstract. The article presents the results of an experimental study of the combination of means and methods of physical rehabilitation after overstraining the capsule-ligament apparatus of the shoulder joint in athletes of classic bow shooters.

Keywords: physical rehabilitation, archery, restoration of working capacity.

Актуальность. Проблема травматизма в спорте является наиболее обсуждаемой, что обусловлено сложностью прогнозирования возможности получения спортсменом травмы [2; 4]. В результате перенапряжения капсульно-связочного аппарата плечевого сустава, у спортсменов стрелков отмечаются функциональные нарушения: двигательные расстройства и снижение работоспособности. Нарушения функции при данном виде травмы у стрелков из классического лука, подразделяются на следующие группы: вегетативно-трофические расстройства; болевой синдром; снижение мышечной силы и выносливости; нарушение локомоторной функции; нарушение симметрии в распределении нагрузки во время специальной работы [1; 3; 5].

Несмотря на распространенность данной травмы у стрелков спортсменов, в настоящий момент отсутствуют четкие рекомендации по использованию специальных упражнений с оружием в период реабилитации, а также рекомендации по снижению специализированной нагрузки в начале тренировочных занятий после восстановления общей подвижности в плечевом суставе.

Цель исследования: повышение эффективности физической реабилитации спортсменов, специализирующихся в стрельбе из лука, для возобновления тренировочной и соревновательной деятельности после перенапряжения капсульно-связочного аппарата плечевого сустава.

Организация исследования. Исследование проводилось в РГУФКСМиТ на базе кафедры стрелковых видов спорта. В экспериментальном исследовании приняли участие 12 квалифицированных стрелков из классического лука с диагнозом «Перенапряжение капсульно-связочного аппарата плечевого сустава». Все участники педагогического эксперимента были разделены на две группы, контрольную ($n=6$) и основную ($n=6$). Физическая реабилитация спортсменов контрольной группы проходила по программе, включающей в себя лечебную гимнастику, массаж и механотерапию. Физическая реабилитация спортсменов основной группы проводилась по разработанной нами программе, состоящей из 3 периодов (вводного, основного и заключительного). Во вводном периоде использовались следующие формы и средства физической реабилитации: лечебная гимнастика (ОРУ, специальные упражнения, физические упражнения с предметами); лечебный массаж; гидрокинезотерапия (физические упражнения в воде, лечебное плавание); физиотерапия (бальнеотерапия). В основном периоде использовались следующие формы и средства физической реабилитации: лечебная гимнастика (ОРУ, специальные упражнения, упражнения с предметами и без предметов); лечебный массаж; механотерапия (блочные и рычажные тренажеры, Con-trex); гидрокинезотерапия (физические упражнения в воде с предметами и без, лечебное плавание); физиотерапия (подводный душ-массаж). В заключительном периоде применялись следующие формы и средства физической реабилитации: лечебная гимнастика (ОРУ, специальные упражнения, упражнения с предметами и без предметов); лечебный массаж; механотерапия (блочные тренажеры; рычажные тренажеры; con-trex); гидрокинезотерапия (физические упражнения в воде с предметами и без, лечебное плавание).

Методы исследования: 1) анализ научной и научно-методической литературы; 2) педагогический эксперимент; 3) метод контрольных испытаний: 18+18 метров (60 выстрелов) в стандартных условиях, 70+70 метров (72 выстрела) в стандартных условиях, 50 метров (36 выстрелов) в стандартных условиях, максимальное статическое удержание растянутого лука; 4) метод гониометрии; 5) методы математической статистики.

Результаты исследования. Анализ экспериментальных результатов показал эффективность предложенной программы физической реабилитации, что выражается в восстановлении подвижности в пораженном плечевом суставе, снижении уровня болевых ощущений при выполнении специальных упражнений, а также восстановлении показателей технического результата в соревновательных упражнениях (таблица 1). Достоверно улучшились показатели подвижности в плечевом суставе: угол сгибания в плечевом суставе увеличился на 42,3 градуса, а угол разгибания – на 13,6 градуса, угол отведения в плечевом суставе увеличился на 11,2 градуса. У спортсменов основной груп-

пы в конце педагогического эксперимента было достигнуто значительное снижение уровня болевых ощущений, возникающих при имитации выстрела. Показатель, отражающий болевые ощущения при имитации выстрела достоверно снизился на 4 балла.

Таблица – 1. Технический результат спортсменов после восстановления соревновательной деятельности (кол-во очков)

Технический результат на дистанциях стрельбы по мишени (количество очков)	Контрольная группа $\bar{X} \pm \sigma$	Основная группа $\bar{X} \pm \sigma$	Разница в единицах	T	P
18+18	563±3,21	569±1,92	7	3,19	<0,01
70+70	599±4,38	606±3,78	8	3,08	<0,01
50	328±6,42	336±4,83	8	3,58	<0,01

Комплексное применение средств, используемых в разработанной нами программе физической реабилитации, способствует более эффективному восстановлению технического результата спортсменов после перенапряжения капсульно-связочного аппарата плечевого сустава.

Выводы. На основе полученных результатов подтверждена рабочая гипотеза исследования, заключающаяся в предположении о том, что рациональное использование активных и пассивных средств физической реабилитации позволит ускорить процесс возобновления тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов стрельки из классического лука после перенапряжения капсульно-связочного аппарата плечевого сустава.

Список литературы:

1. Иванова, Н. Г. К вопросу о создании индивидуально ориентированных программ профилактики и реабилитации спортивного травматизма для элитных спортсменов-легкоатлетов / Н. Г. Иванова, С. Г. Плотников // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 6. – С. 36-40.
2. Панкова, М. Д. Пути повышения эффективности восстановления двигательной функции при повреждении плечевого сустава / М. Д. Панкова, Б. Ш. Мондер // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 11 Междунар. науч. конгр., 10-12 окт. 2007 г. – Минск : БГУФК, 2007. – Ч. 2. – С. 257-260.
3. Соловко, П. В. Спортивная травматология и медицинская реабилитация как составные части спортивной медицины / П. В. Соловко, А. М. Стыров, А. В. Кожевников // Спорт и спортивная медицина : материалы Всерос. с международным участием науч.-практич. конф. (12-14 апреля 2018 г.) / под общей редакцией Ф. Х. Зекрина. – Челябинск : ЧИФК, 2018. – С. 231-235.
4. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация : учебное пособие / В. С. Бакулин и др. – Волгоград : ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 135 с.
5. Шахлина, Л. Г. Влияние физических нагрузок на структурно-функциональное состояние костной ткани спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в спортивной гимнастике / Л. Г. Шахлина, И. В. Захарченко // Спортивная медицина. – 2010. – № 1-2. – С. 9-29.

Аникина Н. А., Кокорева Е. Г.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕКРЕАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАЧЕЙ СТОМАТОЛОГОВ

Аннотация. Все новшества технического прогресса, внедряемые в работу стоматологов могут привести к появлению, в том числе и профессиональных заболеваний. Для минимизации пагубного влияния вредных факторов, врач-стоматолог должен осознанно относиться к работе, не игнорировать правила техники безопасности и уделять должное внимание рекреационным

мероприятиям. В работе доказано, что регулярные занятия по индивидуально разработанной рекреационной программе снижают диастолическое артериальное давление, психоэмоциональное напряжение и повышают показатели остроты зрения.

Ключевые слова: врачи стоматологи, рекреационная программа, профессиональная деятельность.

Anikina N. A., Kokoreva E. G.

Federal state budget educational institution of higher education

«Ural state University of physical culture», Chelyabinsk

EFFICIENCY OF RECREATIONAL EVENTS DURING A LOCAL LOAD BY DENTISTS DOCTORS

Annotation: the profession of the dentist today is very popular. However, all the innovations of technical progress introduced into the work can lead to the emergence, including occupational diseases. To minimize the detrimental effects of harmful factors, the dentist must consciously relate to work, not ignore safety regulations and pay due attention to recreational activities. The work shows that regular classes in the recreational program reduces blood pressure, body weight, psycho-emotional stress and improves visual acuity.

Keywords: doctors dentists, recreational program, professional activities.

Актуальность. Профессия стоматолога на сегодняшний день является очень востребованной, потому что у многих современных людей появляется необходимость прибегнуть к услугам этого врача. В данный момент, в арсенале врача-стоматолога имеется огромный набор современных приспособлений (материалы, медикаменты, методы диагностики и лечения), с помощью которых он может решать любые по сложности клинические задачи.

Однако все новшества технического прогресса, внедряемые в работу стоматолога, могут привести к появлению заболеваний, в том числе и профессиональных.

Для предотвращения или, хотя бы, минимизации пагубного влияния вредных факторов, врач-стоматолог должен серьезно и осознанно относиться к работе, не игнорировать правила техники безопасности и уделять должное внимание рекреационным мероприятиям.

Стоматологи, выполняя свою работу, зачастую не выполняют требований по гигиене труда и попадают под влияние профессиональных вредностей. Последние, в свою очередь, аккумулируются в организме и приводят к ухудшению здоровья специалиста. А значит, ухудшается качество оказываемой стоматологической помощи. Среди профессиональных вредностей выделяют:

- чрезмерное психоэмоциональное напряжение;
- вынужденная рабочая поза;
- длительное напряжение анализаторных систем;
- вредное воздействие химических веществ и биологических агентов;
- излучение (ионизирующее и неионизирующее);
- вибрация, шум и тд.

Чрезмерное психоэмоциональное напряжение у стоматологов приводит к синдрому эмоционального выгорания. Для предупреждения развития этого синдрома необходимо хорошо отдыхать, иметь полноценный, желательно, восьмичасовой сон, а также посещать различные психологические тренинги. Все это помогает снять эмоциональное напряжение.

Вынужденная рабочая поза приводит к расстройствам в работе скелетно-мышечной системы и проявляется нарушениями в мышцах, нервах, сухожилиях, связках, суставах, хрящах и межпозвоночных дисках. Наиболее частые заболевания: артрит, остеохондроз, сколиоз. Для профилактики развития данных заболеваний необходимо избегать длительного пребывания в одной позе, стараться занимать наиболее удобное и

эргономически выгодное положение по отношению к большому, а также, время от времени, делать физические упражнения.

Длительное напряжение анализаторных систем связано с тем, что оперативные люди имеют очень маленькие размеры и требует большой точности выполнения манипуляций. В частности, зрительный анализатор испытывает самые сильные нагрузки. Согласно данным статистики, до 80% стоматологов после десятилетней практики приобретают заболевание глаз.

В результате неблагоприятных воздействий и неправильной организации труда развивается синдром «сухого глаза». Для предупреждения проявления этого заболевания необходимо обеспечить достаточное освещение в кабинете, хороший обзор оперативного поля и выполнять упражнения на глаза, для расслабления зрительного анализатора.

Длительное воздействие на организм врача химических и биологических агентов приводит, чаще всего, к сенсibilизации и развитию аллергических реакций на те или иные компоненты медикаментов. Для профилактики нужно проводить проветривание или кондиционирование кабинета, гигиеническую уборку и пользоваться средствами личной защиты (маска, перчатки, очки, шапочка).

Также, каждый день стоматолог испытывает на себе действие шума и вибрации, которые взаимно усиливают повреждающее действие друг друга. Это может привести к появлению колющих болей в сердце, затруднению дыхания и ощущению дискомфорта в руках. Таким образом, исследование эффективности рекреационных мероприятий при локальной работе у врачей стоматологов является актуальной и своевременной.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняло участие 20 врачей-стоматологов от 25 до 35 лет. Были сформированы 2 группы, контрольная ($n=10$) и экспериментальная ($n=10$). Контрольная группа занималась привычной ежедневной нагрузкой, экспериментальная группа занималась по предложенной нами рекреационной программе, состоящей из комплекса производственной гимнастики, стрейчинга и пилатеса, направленной на укрепление здоровья, совершенствование физического развития и физической подготовленности. По медицинским и возрастным показателям группы являются равными.

Методы исследования: анкетирование; пульсометрия; определение остроты зрения; динамометрия кисти; метод индексов; метод математической статистики.

Результаты исследования. В начале исследовательской работы мы изучили показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы у врачей стоматологов в контрольной и экспериментальной группах, а также рассчитали индекс массы тела по Кетле (ИМТ), результаты которых представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Функциональные показатели сердечно-сосудистой системы у врачей стоматологов в контрольной и экспериментальной группе до эксперимента

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность
АД сист (мл рт. ст.)	126,20±8,15	130,2±13,13	$P \geq 0,05$
АД диас (мл рт. ст.)	85,40±2,60	86,50±2,80	$P \geq 0,05$
ЧСС (уд. в мин)	84,80±3,16	86,00±4,02	$P \geq 0,05$
Индекс массы тела по Кетле (ИМТ) ($\text{кг}/\text{м}^2$)	25,70±1,70	25,80±2,40	$P \geq 0,05$

В таблице 2 представлены показатели остроты зрения при начальном исследовании.

Таблица 2 – Показатели остроты зрения у врачей стоматологов в контрольной и экспериментальной группе до эксперимента

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность
Острота зрения	0,45±0,76	0,55±1,09	$P \geq 0,05$

Перед началом рекреационных мероприятий были исследованы показатели психоэмоционального состояния у врачей стоматологов в контрольной и экспериментальной группах, которые показали высокий уровень напряжения у специалистов этих групп.

Таким образом, результаты начального исследования выявили следующие особенности в функциональном состоянии врачей стоматологов:

– Тест Спилбергера выявил высокий уровень напряжения у врачей, как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

– Исследование показателей артериального давления показал, что в среднем в группах отмечается повышенное преимущественно диастолическое артериальное давление.

– Изучение индекса массы тела по Кетле выявил у врачей избыточную массу тела.

– Острота зрения снижена.

После проведенной, в течение 8 месяцев, работы мы выявили следующие изменения. Так, в экспериментальной группе достоверно снизились показатели диастолического давления, и снизились в абсолютных величинах показатели систолического давления у врачей стоматологов. Мы это объясняем увеличением общей двигательной активности в течение рабочего дня, при неизменной локальной нагрузке. Выявлена лишь тенденция к снижению показателя индекса массы тела по Кетле и тенденция к увеличению показателей динамометрии кисти. В контрольной группе не выявлены изменения показателей артериального давления, показатель же индекса массы тела по Кетле несколько увеличился.

При исследовании остроты зрения у врачей-стоматологов после проведенной работы выявлено, что у специалистов экспериментальной группы ухудшения данного показателя не отмечается, а у 5 человек выявлено улучшение. У специалистов контрольной группы не выявлены изменения показателей остроты зрения.

Показатели психоземotionalного состояния у врачей стоматологов в экспериментальной группе после рекреационных мероприятий достоверно снизились, т. е. наблюдается умеренный уровень напряжения, так как в контрольной группе сохранился высокий уровень напряжения.

Выводы. 1. Увеличение общей физической нагрузки способствовало достоверному снижению массы тела, диастолического давления и тенденции к снижению систолического давления.

2. Применение рекреационно-оздоровительной программы достоверно понижает тревожность и увеличивает остроту зрения у врачей стоматологов.

Список литературы:

1. Бойко, В. В. Теория и методика физической рекреации : учеб. пособие для студ. вузов / В. В. Бойко. – Орел : Госуниверситет – УНПК, 2011. – 179 с.
2. Косилина, Н. Производственная гимнастика для работников умственного труда / Н. Косилина, А. Колгановский. – СПб. : Физкультура и спорт, 1993. – 88 с.
3. Макеева, В. С. Теория и методика физической рекреации : учеб. пособие / В. С. Макеева. – М. : Физическая культура, 2014. – 152 с.
4. Менхин, А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика : учеб. пособие / А. В. Менхин. – М. : Физическая культура, 2012. – 160 с.
5. Ретнев, В. Профессиональные болезни и меры по их предупреждению. Что необходимо знать всем работникам и работодателям / В. Ретнев. – СПб. : Букинист, 2007. – 240 с.
6. Томпсон, В. Стретчинг для здоровья и долголетия : учебник / В. Томпсон. – Ростов н/Дону : Феникс, 2014. – 254 с.

Арютин Н. В., Кравец-Абдуллина А. В.
 Башкирский институт физической культуры (филиал)
 Федерального государственного бюджетного образовательного
 учреждения высшего образования
 «Уральский государственный университет физической культуры», г. Уфа

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ И ОЦЕНКОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ 11-12 ЛЕТ

Аннотация. В научной работе определена необходимость выявления взаимосвязей между показателями уровня проявления волевых качеств и оценкой технико-тактических действий хоккейных вратарей 11-12 лет. Представлены результаты проведенного корреляционного анализа между исследуемыми показателями. Сделан вывод о ведущих волевых качествах хоккейных вратарей 11-12 лет и возможности использования для их воспитания коррелируемых с ними технико-тактических действий.

Ключевые слова. Хоккейные вратари 11-12 лет, корреляционные взаимосвязи, волевые качества вратарей, ведущие волевые качества, технико-тактические действия вратарей.

Aryutin N. V., Kravets-Abdullina A. V.
 Bashkir institute of physical culture (branch)
 Federal state budgetary educational institutions of higher education
 «Ural State University of physical culture», Ufa

RESEARCH OF INTERRELATIONS BETWEEN INDICATORS OF LEVEL OF MANIFESTATION OF STRONG-WILLED QUALITIES AND ASSESSMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF HOCKEY GOALKEEPERS OF 11-12 YEARS

Abstract. In scientific work need of identification of interrelations between indicators of level of manifestation of strong-willed qualities and assessment of technical and tactical actions of hockey goalkeepers of 11-12 years is defined. Results of the carried-out correlation analysis between the studied indicators are presented. The conclusion is drawn on the leading strong-willed qualities of hockey goalkeepers of 11-12 years and a possibility of use for their education of the technical and tactical actions correlated with them.

Keywords. Hockey goalkeepers of 11-12 years, the correlation interrelations, strong-willed qualities of goalkeepers conducting strong-willed qualities, technical and tactical actions of goalkeepers.

Актуальность проблемы. Современный детско-юношеский хоккей находится на том уровне, когда при равных условиях подготовки спортсменов, в конечном итоге, побеждает та команда, спортсмены которой способны «преодолевать себя», неблагоприятные эмоции в стрессовых ситуациях, обладают высокой помехоустойчивостью к сбивающим факторам, мобилизуют себя на максимальные физические и волевые проявления. Все это становится возможным при развитых волевых качествах [3].

Именно в юношеском возрасте закладывается определенный уровень развития всех психических процессов, свойств личности и волевых качеств спортсмена, необходимых для успешной деятельности хоккеистов [1].

Существует определенная связь между показателями уровня волевой и технико-тактической подготовленности хоккейных вратарей [2], следовательно, возникает необходимость исследовать взаимосвязи между данными компонентами.

Цель работы – выявить взаимосвязи между показателями уровня проявления волевых качеств и оценкой технико-тактических действий хоккейных вратарей 11-12 лет.

Организация и методы исследования. Исследования проводились на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа № 3 им. М. М. Азаматова, г. Уфы. В них принимали участие десять вратарей 11-12 лет. Для достижения цели исследования применялись методы: анализ научно-методической литературы по проблеме

исследования, психологическое тестирование, педагогическое наблюдение, методы математической статистики. Для проведения корреляционного анализа предварительно проводилось психологическое тестирование для определения уровня проявления волевых качеств и педагогическое наблюдение в процессе соревновательных игр спортсменов данного возраста. Для определения взаимосвязей между показателями уровня проявления волевых качеств и оценкой технико-тактических действий хоккейных вратарей 11-12 лет проводился корреляционный анализ между показателями оценки данных качеств и результативностью действий.

Полученные результаты и их обсуждение. В таблице 1 представлены результаты корреляционного анализа между исследуемыми показателями.

Таблица 1 – Показатели корреляционного анализа между показателями оценки волевых качеств хоккейных вратарей 11-12 лет и показателями результативности их технико-тактических действий, (r)

Технико-тактические действия	Волевые качества					
	Целеустремленность	Дисциплинированность	Смелость	Решительность	Самообладание	Настойчивость
Передвижение лицом вперед	0,23	0,32	0,71	0,58	0,83	0,61
Передвижение выпадам со скольжением	0,51	0,69	0,52	0,52	0,65	0,81
Ловля, отбивание шайбы ловушкой стоя на месте	0,62	0,43	0,75	0,52	0,85	0,75
Накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой	0,62	0,42	0,82	0,63	0,71	0,69
Выбивание шайбы клюшкой в падении	0,69	0,45	0,81	0,62	0,71	0,78
Выбрасывание шайбы клюшкой по борту	0,68	0,31	0,72	0,69	0,73	0,51

Примечание: r – коэффициент корреляции

В ходе корреляционного анализа сильные положительные корреляционные связи были выявлены между показателями:

– уровня проявления смелости и результативности передвижения лицом вперед ($r=0,71$), ловли, отбивания шайбы ловушкой стоя на месте ($r=0,75$), накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой ($r=0,82$), выбивания шайбы клюшкой в падении ($r=0,81$), выбрасывания шайбы клюшкой по борту ($r=0,72$);

– уровня проявления самообладания и результативности передвижения лицом вперед ($r=0,81$), ловли, отбивания шайбы ловушкой стоя на месте ($r=0,75$), накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой ($r=0,71$), выбивания шайбы клюшкой в падении ($r=0,71$), выбрасывания шайбы клюшкой по борту ($r=0,73$);

– уровня проявления настойчивости и результативности передвижения выпадам со скольжением ($r=0,83$), ловли, отбивания шайбы ловушкой стоя на месте ($r=0,85$), выбивания шайбы клюшкой в падении ($r=0,78$).

Средние положительные корреляционные связи были обнаружены между показателями:

– уровня проявления целеустремленности и результативности передвижения выпадам со скольжением ($r=0,51$), ловли, отбивания шайбы ловушкой стоя на месте ($r=0,62$),

накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой ($r=0,62$), выбивания шайбы клюшкой в падении ($r=0,69$), выбрасывание шайбы клюшкой по борту ($r=0,68$);

– уровнем проявления дисциплинированности и результативности передвижения выпадам со скольжением ($r=0,69$);

– уровнем проявления смелости и результативности передвижения выпадам со скольжением ($r=0,52$);

– уровнем проявления решительности и результативности передвижения выпадам вперед ($r=0,58$), передвижения выпадам со скольжением ($r=0,52$), ловли, отбивания шайбы ловушкой стоя на месте ($r=0,52$), накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой ($r=0,63$), выбивания шайбы клюшкой в падении ($r=0,62$), выбрасывание шайбы клюшкой по борту ($r=0,69$);

– уровнем проявления самообладания и результативности передвижения выпадам со скольжением ($r=0,65$);

– уровнем проявления настойчивости и результативности передвижения выпадам вперед ($r=0,61$), накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой ($r=0,69$), выбрасывания шайбы клюшкой по борту ($r=0,51$).

Выводы. Таким образом, при воспитании волевых качеств следует обращать внимание на ведущие волевые качества вратарей 11-12 лет – смелость, самообладание и настойчивость. Кроме того, для воспитания такого волевого качества, как смелость и самообладание в методику следует включать следующие технико-тактические действия: передвижения, ловлю, отбивания шайбы ловушкой стоя на месте, накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой, выбивания шайбы клюшкой в падении и выбрасывания шайбы клюшкой по борту. В процессе воспитания настойчивости необходимо применять следующие технико-тактические действия вратаря – передвижения выпадам со скольжением, ловлю, отбивания шайбы ловушкой стоя на месте, выбивания шайбы клюшкой в падении.

Список литературы:

1. Ильин, Е. П. Психология воли : учебник / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 288 с.
2. Романова, Н. Н. Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 14-15 лет / Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов, Н. И. Бородулин // Современная высшая школа : инновационный аспект. – Челябинск : ЧОУ ВО «Международный Институт Дизайна и Сервиса», 2018. – С. 26-33.
3. Савин, В. П. Теория методики хоккея : учебник / В. П. Савин. – М. : «Академия», 2006. – 403 с.

Бабинов С. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курганский государственный университет», г. Курган

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ ВИСЦИРАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА, ПОСЛЕ МЫШЕЧНОЙ НАГРУЗКИ

Аннотация. В данной статье рассмотрено влияние на организм спортсменов субмаксимальной нагрузки, занимающихся циклическими видами спорта.

Ключевые слова: спорт, нагрузка, регуляция, выносливость.

Babinov S. V.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Kurgan state university», Kurgan

DYNAMICS OF CHANGES IN VISCERAL FUNCTIONS OF THE ORGANISM OF ATHLETES INVOLVED IN CYCLIC SPORTS AFTER MUSCULAR EXERTION

Annotation. This article describes the impact on the body of athletes submaximal load involved in cyclic sports.

Key words: sport, load, regulation, endurance.

Актуальность проблемы. На современном этапе, возрастает значимость массового спорта и спорта высших достижений, поэтому ведущее значение для теории и практики приобретают вопросы научного обеспечения, процесса совершенствования подготовки спортсменов с применением новых технологий и системно-структурного подхода [1; 2]. Значительный рост объема и интенсивности тренировочных нагрузок, приближающихся к границам биологических и социальных норм и выравнивание количественных показателей тренировки и уровня мастерства ведущих спортсменов, предопределяют необходимость разработки наиболее совершенных методов управления процессом спортивного совершенствования за счет оптимизации содержания процесса тренировки. В основе специальной выносливости лежит комплексное сочетание всех форм выносливости, заключающиеся в длительном выполнении физической работы без снижения ее эффективности, и как следствие этого, в первую очередь характеризуется способностью выполнения специальной мышечной деятельности, соответствующей биомеханической структуре движений в заданном интервале времени [3].

Организация и методы исследования. С сентября 2018 по март 2019 года на базе Курганского государственного университета мы проводили исследование. В нем приняла участие мужчины в возрасте от 18 до 23 лет, являющиеся спортсменами высокой квалификации (1 взрослый разряд, КМС, МС), развивающие качество выносливости. В состоянии покоя, а также после воздействия субмаксимальной мышечной нагрузки проводились функциональные пробы, описывающие деятельность кислородтранспортной и вегетативной нервных систем: пробы Штанге, Генче и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Все исследования проводились при наличии письменного согласия обследуемых и с учетом биоэтических норм.

Результаты исследования и их обсуждение. На рисунке 1 представлены изменения показателя частоты сердечных сокращений (ударов в минуту) при функциональных нагрузках, в покое, после 30 минутной мышечной нагрузки и на первой минуте восстановления. В покое частота сердечных сокращений составила 58 ударов в минуту, после 5 минут нагрузки на велозргометре пульс достигал 122 ударов в минуту. От 10 до 30 мин исследования частота сердечных сокращений была относительно одинаковой и составляла в среднем 135 ударов в минуту. На 1 минуте восстановительного периода отмечалось резкое снижение частоты сердечных сокращений до 82 ударов в минуту, что на 24 удара выше, чем при покое. Полученные данные позволяют выявить индивидуальные возможности обследованных спортсменов по степени напряжения регуляторных систем. На данном графике в состоянии покоя у спортсменов просматривается умеренная брадикардия, возникающая в следствии многолетних тренировок на выносливость [1]. Кроме того, продолжительное повышенное потребление кислорода связано с необходимостью поддерживать усиленную деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем в период восстановления, усиленный обмен веществ и др. Общие запасы «мышечного» кислорода, связанного с миоглобином (около 0,5 литров) и в венозной крови (до 0,2 литра) после работы быстро восстанавливаются.

У обследуемых спортсменов при выполнении пробы Штанге в состоянии покоя зафиксировано значение на отметке 73 секунды. После выполнения нагрузки произошло снижение данного показателя до 66 секунд. В покое проба Генче зафиксирована на отметке в 49 секунд, после нагрузки составил 42 секунды (рисунку 2).

Таким образом, адаптация к мышечным нагрузкам отражает общебиологическую закономерность, которая состоит в том, что все приспособительные реакции организма обладают лишь относительной целесообразностью. Поскольку сама адаптация к физическим нагрузкам может проявляться как в прямом «изнашивании» функциональной системы, на которую при адаптации падает главная нагрузка, так и в виде отрицательных перекрестных эффектов, т.е. в нарушении функционирования органов и систем, не связанных непосредственно с выполнением мышечной работы.

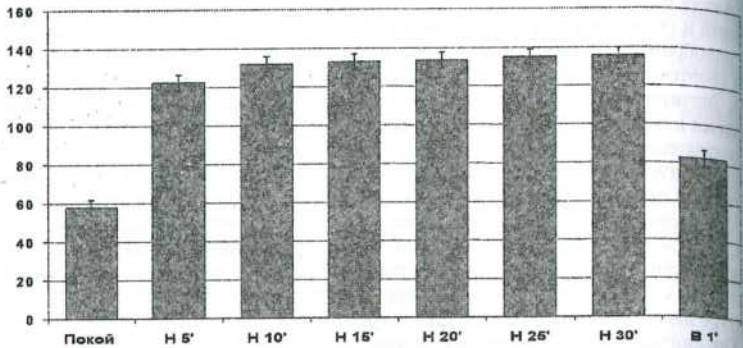


Рисунок 1 – Частота сердечных сокращений (ударов в минуту).
 Норма 60-80 ударов в минуту

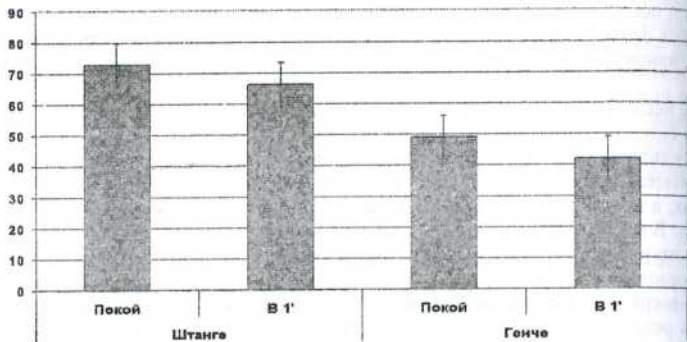


Рисунок 2 – Показатели функциональных проб дыхательной системы.

Список литературы:

1. Земцовский, Э. В. Спортивная кардиология / Э. В. Земцовский. – СПб. : Гиппократ, 1995, – 447 с.
2. Теория и методика физического воспитания : учебник для институтов физ. культуры. В 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 260 с.
3. Шапкайтц, Ю. М. Влияние специфики физической активности на функцию систем внешнего дыхания и кровообращения : автореф. дис. ... док. мед. наук / Ю. М. Шапкайтц. – Л., 1980, – 35 с.

Бабинова А. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курганский государственный университет», г. Курган

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ В КОМАНДЕ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы совместимости в командных видах спорта и способы комплектования команд по фитнес-аэробике по психологическому принципу.

Ключевые слова: спорт, психологическая совместимость, комплектование команд.

Babinova A. V.
Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Kurgan state university», Kurgan

THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL COMPATIBILITY IN A TEAM ON AEROBIC FITNESS

Annotation. The article deals with the problems of compatibility in team sports and ways of completing teams on the psychological Prince.

Keywords: sport, psychological compatibility, acquisition of teams.

Актуальность проблемы: Фитнес-аэробика – это вид спорта, официально зарегистрированный во Всероссийском Реестре Видов Спорта. Свообразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением искусства и спорта, единством музыки и движений. Фитнес-аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом исполнении командный вид спорта. Соревновательные программы отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций. Фитнес-аэробика – это слитые воедино динамичные движения, гибкость, сила, координация и музыкальность, демонстрируемые спортсменом в упражнении длительностью 2 мин. на площадке 9×9 метров [1].

Проблема совместимости, как известно, весьма значима для успешной совместной деятельности и результативности в спорте. Условия подбора спортсменов в команды, ограниченные жесткими требованиями к физическим данным и двигательным способностям, срокам совместной подготовки, очевидно, делают необходимым учет свойств личности и психо-эмоционального состояния аэробисток. Уровень спортивного мастерства и возникающие при этом сложности могут служить конкретным примером проблемы срабатываемости для тех коллективов, в которых мобилизация потенциала каждого и необходимость достижения при этом гармонизации взаимодействия является условием их деятельности [3].

Организация и методы исследования. В 2019 учебном году мы проводили исследование, целью которого было изучить склонность спортсменов к коллективным видам деятельности. В исследовании принимало участие четыре команды (28 человек): первая команда состоит из 5 девушек, команда петит «аэробика» категории 17+, разряд КМС; вторая команда состоит из 7 девушек, команда гранде «аэробика» категории 17+, разряд КМС; третья команда состоит из 8 девушек, команда гранде «степ-аэробика» категории 14-16 лет, разряд первый взрослый; четвертая команда состоит из 8 девушек, команда гранде «аэробика» категории 14-16 лет, разряд первый взрослый.

Исходя из цели работы, в исследовании были поставлены следующие задачи:

1 Изучить особенности совместимости индивидуально-психологических особенностей команды по фитнес-аэробике;

2 Изучить социально-психологическую атмосферу в спортивном коллективе.

Для изучения психологической совместимости в работе были использованы следующие тесты:

1) Методика Т. Лири «Межличностные отношения». Эта методика используется для исследования представлений человека о самом себе и его взаимоотношений в группе. В нашем случае малая группа – это спортивная команда по фитнес-аэробике. Внутри малых групп характерны два основных фактора отношений: дружелюбие и доминирование. Одновременно проводится качественный анализ сравнения и различия в самооценке, идеального «я» и оценки других членов команды [2]. Из полученных результатов тестирования можно сделать выводы о выраженности типа, о степени адаптированности поведения человека в группе, степени соответствия и достижения цели в процессе выполнения спортивной работы.

2) «Экстраверсия – интроверсия». На основе результатов исследования типов темпераментов будет осуществлено изучение совместимости экстраверсия – интроверсия испытуемых.

Результаты исследования и их обсуждение. После проведения исследования были получены следующие результаты: Исследование совместимости личностных черт (лидер, ведомый). Для определения лидера в команде применялась методика Т. Ларра «Межличностные отношения». Данные анкетного опроса сведены в таблице 1.

Таблица 1 – Сочетание характера «Лидер – ведомый» в команде по фитнес-аэробике.

Разряд	Баллы	Количество лидеров
КМС	9 баллов	Один лидер
КМС	10 баллов	Один лидер
1-ый взрослый	8 баллов	Два лидера
1-ый взрослый	8 баллов	Три лидера

Из таблицы 1 следует, что в командах, спортсменки которые имеют разряд кандидат в мастера спорта – один лидер. Наличие одного лидера способствует организованности состава, скоординированности действий партнеров. Лидерские функции возложены на опытных спортсменках. При формировании команды считается, что лидерами должны быть самыми опытными партнерами, так как они обладают большим опытом и знаниями в спортивной деятельности. Наличие в составе одного лидера способствует сплоченности состава, повышает его организованность.

Следующим этапом исследования стало изучение совместимости «Экстраверсия – интроверсия».

В исследовании приняли участие двадцать восемь человек, то есть четыре команды, среди которых две команды имеют разряд кандидат в мастера спорта, две – первый взрослый разряд. Результаты тестирования сведены в таблице 2.

Таблица 2 – Совместимость «Экстраверсия – интроверсия»

Команда	Разряд	Интроверты(чел.)	Экстраверты (чел.)
1	КМС	4	1
2	КМС	6	1
3	1-ый взрослый	6	2
4	1-ый взрослый	5	3

Анализ таблицы 2 показывает, что в командах, имеющих более высокий разряд, встречается наличие только одной спортсменки с экстравертной направленностью. Данное сочетание способствует повышению информационного обмена, что повышает сплоченность команды, ее привлекательность. Вследствие того, что энергия экстраверта направлена вовне и одной из его черт является невольное стремление приспособить других под себя, навязывать свои правила, то взаимодействие в составе типов спортсменов нежелательно.

Список литературы:

1. Бабушкин, Г.Д., Кулагина Е.В. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин, Е. В. Кулагина. – Омск : СибГАФК, 2001. – 110 с.
2. Мясинченко, Е. Б. Аэробика : теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Е. Б. Мясинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
3. Олефир, В. А. Психологическая совместимость спортивных групп и команд / В. А. Олефир. – М. : Психология, 2000. – 55 с.

Башкирцева Е. О., Сазонова Е. А.
 Федеральное государственное бюджетное
 образовательное учреждение высшего образования
 «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ВЛИЯНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ О. В. КОЗЫРЕВОЙ НА РАЗВИТИЕ РЕЧИ И ИНТЕЛЛЕКТА У ДЕТЕЙ С РЕЧЕВЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Аннотация. Рассмотрены особенности развития речи и интеллекта детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи. Проведён анализ влияния занятий по адаптированной методике О. В. Козыревой на развитие речи и интеллекта у детей с общим недоразвитием речи (ОНР). Обоснована необходимость применения лечебной физкультуры по О. В. Козыревой в комплексном восстановлении детей с общим недоразвитием речи.

Ключевые слова: лечебная физкультура, старшие дошкольники, общее недоразвитие речи.

Bashkirtseva E. O., Sazonova E. A.
 Federal state budget educational institution of higher education
 «Ural state University of physical culture», Chelyabinsk

INFLUENCE OF THE ADAPTED TECHNIQUE OF O. V. KOZYREVOY ON THE DEVELOPMENT OF SPEECH AND INTELLIGENCE IN CHILDREN AND SPEECHES DISORDERS

Annotation. The features of the development of speech and intelligence of children of senior preschool age with a general underdevelopment of speech are analyzed. The analysis of the influence of the adapted method O.V. Kozyreva on the development of speech and intelligence in children with ONP. The necessity of the use of physical therapy O. V. Kozyreva in the complex recovery of children with general speech underdevelopment.

Key words: physiotherapy exercises, older preschoolers, general speech underdevelopment.

Актуальность проблемы. Специалисты многих стран ведут поиск эффективных программ реабилитации детей с отклонениями в состоянии здоровья, решая при этом вопросы восстановления их работоспособности, социальной адаптации, активного участия в жизни. Задача эта достаточно сложная, чтобы решить ее, нужны комплексные научные исследования, объединение усилий не только медиков, педагогов, но и специалистов в области физической культуры и спорта.

Проблемы психолого-педагогической и медицинской реабилитации детей с нарушениями речи рассматривались в трудах Л. С. Выготского, В. П. Гогольцевой, И. Ю. Горской, А. Р. Лурья, Э. В. Пласкуновой, Э. Ю. Смирнова, А. И. Усенко, Л. Г. Харитоновой и др.

Основная направленность научных исследований вышеперечисленных авторов заключается в разработке теоретико-методических основ решения проблемы коррекции речевых нарушений и вторичных отклонений в психофизическом состоянии [4].

Дети с общим недоразвитием речи (ОНР) имеют ряд особенностей в общении и психофизическом развитии. Эти особенности не дают им возможности разносторонне развиваться, овладевать знаниями, приобретать жизненно необходимые умения и навыки в полной мере. При общем недоразвитии речи не только значительно затрудняется формирование речи и словесного мышления, но и происходят осложнения в психическом развитии и познавательной деятельности в целом [8].

Недоразвитие речи в первую очередь оказывает влияние на психику ребёнка, своеобразие его общения с окружающими его людьми и предметным миром.

Причинами возникновения общего недоразвития речи могут быть: родовые травмы, асфиксия; инфекции, интоксикации в период раннего эмбриогенеза; заболевания центральной нервной системы; генетические факторы; интеллектуальные недоразвития; недоразвития речевых мышц [1].

В ходе экспериментальных исследований и педагогических наблюдений стало известно, что у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи можно выделить следующие особенности: неуверенность в общении со сверстниками, неумение решать конфликтные ситуации; затруднение в выражении собственных мыслей; трудности в выполнении упражнений на мелкую моторику; психоэмоциональная нестабильность; медленная скорость реакции и выполнения отдельных движений, а так же темпа двигательной деятельности в целом; затруднение в звуковом сопровождении упражнений; сложности в выполнении дыхательных упражнений.

Таким образом, речевые отклонения носят взаимосвязанный характер и вызваны общими факторами: затруднение в общении, что влечет за собой недоразвитие интеллекта, сложности с упражнениями на мелкую моторику и правильное речевое дыхание, сложность в общении со сверстниками, что провоцирует нестабильность психоэмоционального состояния.

Большим оздоровительно-коррекционным потенциалом обладает физическая культура (по данным В. К. Бальсевич, М. Я. Виленского, В. А. Кабачкова, П. Ф. Лесгафта, Л. И. Лыбышевой, В. И. Столярова, А. Г. Сухарева и др.). Но, несмотря на это, до настоящего времени вопросам применения средств физической культуры в системе реабилитации детей с общим недоразвитием речи не уделяется должного внимания. Мало изучены особенности морфофункциональных показателей и уровня физической подготовленности рассматриваемого контингента, недостаточно разработаны содержательно-организационные основы физического воспитания данного контингента детей; занятия по физической культуре в общеобразовательных детских садах, в коррекционных группах проводятся по программам, сориентированным на здоровых детей и не учитывающим особенности речевых нарушений, физического здоровья и уровня физической подготовленности дошкольников с общим недоразвитием речи.

Вышеперечисленными факторами и обусловлена актуальность данного исследования.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе МБ ДОУ «Детский сад № 35 г. Челябинска» с сентября по ноябрь 2018 года.

Целью исследования было изучить эффективность адаптированной методики О. В. Козыревой на развитие речи и интеллекта в комплексном восстановлении старших дошкольников с общим недоразвитием речи. Для реализации цели применяли следующие методы исследования: состояния речи и интеллекта по Векслеру; коррекционную пробу; базовые тесты на развитие речи детей с ОНР, сформировав две группы (основную и контрольную) из детей с общим недоразвитием речи. В каждой группе было по 19 воспитанников старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи.

Комплекс реабилитационных мер в обеих группах состоял из режима питания и дня согласно СанПин 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций". Занятия со специалистом логопедом и психологом осуществляли согласно всем требованиям в МБ ДОУ №35 г. Челябинска. Занятия по физическому воспитанию проводили в первой половине дня, в спортивном зале, длительностью 30 минут. Занятия по физическому воспитанию проводил педагог – специалист по общеобразовательной программе «Детство». У детей основной группы дополнительно проводили занятия лечебной физкультурой по адаптированной методике О. В. Козыревой. Адаптированная методика включает в себя множество упражнений на дыхание, мелкую моторику рук, а так же упражнения на отработку звуков в процессе выполнения упражнений и игр. Но в первую очередь, она направлена на укрепление позвоночного столба, а именно шейного отдела позвоночника, что в случае, когда у детей наблюдается недоразвитие речи, позволит укрепить и привести в тонус речевые мышцы.

Результаты исследования и их обсуждение. Статистическую обработку полученных результатов проводили с помощью пакета прикладных статистических программ Microsoft Excel [5].

Для каждого показателя вычисляли среднее значение – М и ошибку среднего – m. Применялись параметрический (t-критерий Стьюдента) и непараметрический (критерий знаков по Ван дер Вардену) методы. Критический уровень значимости применялся равным 0,05.

Состояние развития речи оценивалось с помощью базовых тестов развития речи до и после проведения курса реабилитации. Результаты измерений представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования состояния развития речи у детей с общим недоразвитием речи в единицах

Показатели	Основная группа (n=19)	Контрольная группа (n=19)
Положительный	17	13
Отрицательный	0	1
Без динамики	2	5
Достоверность	Z<0,05	Z>0,05



Рисунок 1 – Динамика состояния развития речи у детей с общим недоразвитием речи

На рисунке отражена динамика развития речи детей с ОНР. В основной группе у 89% детей она положительна, без динамики выявлено 11% обследуемых, отрицательной динамики в ходе исследования не обнаружено. В контрольной группе у 69% детей выявлена положительная динамика, без динамики 26%, отрицательную динамику в ходе эксперимента показало 5% детей.

Таким образом, достоверно положительную динамику мы отметили в группе, которая занималась дополнительно по методике О. В. Козыревой.

Полученный результат можно объяснить тем, что методика О. В. Козыревой направлена, в первую очередь, на укрепление опорно-двигательного аппарата, что позволяет нам воздействовать на тонус мышц в шейном отделе позвоночника, а значит улучшить кровоток в речевых мышцах, обменные и трофические процессы в тканях [2].

Развитие речи и интеллекта у детей с ОНР были исследованы с помощью методики Векслера до и после проведения курса реабилитации. Результаты измерений представлены в таблице 2 и на рисунке 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования речи и интеллекта по Векслеру у детей с общим недоразвитием речи в баллах

Группы	До реабилитации	После реабилитации	Достоверность
Основная группа (n=19)	16,47±3,60	27,90±1,10	p < 0,05
Контрольная группа (n=19)	16,89±3,10	22,30±1,90	p < 0,05
Достоверность	p > 0,05	p > 0,05	



Рисунок 2 – Динамика развития интеллекта и речи по Векслеру детей с общим недоразвитием речи

В процессе исследования в основной группе показатели интеллекта по Векслеру возрасли на 11,43 балла, а в контрольной группе лишь на 5,41 балла. Положительная динамика в основной группе превышает в 2 раза положительную динамику в контрольной группе, хотя в обеих группах показатели статистически значимы ($p < 0,05$). Большой результат можно объяснить тем, что в адаптированной методике О. В. Козыревой физические упражнения зачастую сопровождаются речью, что позволяет закреплять материал, изученный со специалистом – логопедом, а значит, существенно ускорить процесс развития и становления речи у детей дошкольного возраста. Свободное владение речью не только позволяет детям познавать мир, но и совершенствовать способность представлять, мыслить и воображать, а эти процессы напрямую связаны с уровнем интеллекта ребенка [3].

Развитие интеллекта у детей исследовалось с помощью корректурной пробы до и после реабилитационных мероприятий. Результаты проведения расчёта представлены в таблице 3 и на рисунке 3 [6].

Таблица 3 – Результаты корректурной пробы у детей с общим недоразвитием речи в единицах

Показатели	Основная группа n=19	Контрольная группа n=19
Положительный	14	10
Отрицательный	1	1
Без динамики	4	8
Достоверность	$Z < 0,05$	$Z > 0,05$

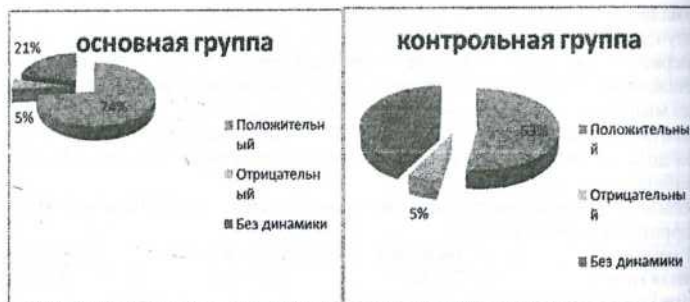


Рисунок 3 – Динамика развития мелкой моторики у детей с общим недоразвитием речи

Коррекционная проба, как метод исследования интеллекта у детей с ОНР, выявила: 74% результатов у детей в основной группе и 53% у детей в контрольной группе отличались положительной динамикой. Обратный результат в основной и контрольной группе показало 5% детей. Без динамики в основной группе результаты 21% детей, а в контрольной группе 42%. Данные результаты могут быть обоснованы тем, что физические упражнения повышают выработку нейротрофинов, которые в свою очередь стимулируют и поддерживают развитие нейронов. В головном мозге он активен в гиппокампе, коре и в переднем мозге – областях, отвечающих за обучение и память [9].

Выводы:

- 1 Включение в процесс комплексного восстановления адаптированной методики О. В. Козыревой содействовало повышению уровня развития речи детей с ОНР.
- 2 Использование адаптированной методики О. В. Козыревой способствовало развитию интеллекта детей с общим недоразвитием речи.

Перспективы дальнейших исследований. На основании полученных результатов исследования, в дальнейшем мы планируем активно использовать предложенную адаптированную методику в комплексном восстановлении старших дошкольников с ОНР.

Список литературы:

1. Альманах психологических тестов / авт.-сост. С. Римский, Р. Р. Римская. – М. : КСП+, 1995. – 400 с.
2. Бабина, Г. В. Слоговая структура слова. Обследование и формирование у детей с недоразвитием речи [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г. В. Бабина. – М. : ПАРАДИГМА, 2010. – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/13019>.
3. Буцькина, Т. П. Развитие общей и мелкой моторики как основа формирования графомоторных навыков у младших школьников / Т. П. Буцькина, Г. М. Вартапетова // Логопед. – 2013. – № 3. – С. 84–95.
4. Ильина, М. Н. Психологическая Оценка интеллекта у детей / М. Н. Ильина. – Питер : Издательство, 2006. – 202 с.
5. Калягин, В. А. Энциклопедия методов психолого-педагогической диагностики лиц с нарушениями речи. Практикум [Электронный ресурс]: пособие для студентов, педагогов, логопедов и психологов / В. А. Калягин. – СПб. : КАРО, 2013. – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/26791>.
6. Кобзарь, А. И. Прикладная математическая статистика / А. И. Кобзарь. – М. : Физматлит, 2006. – 816 с.
7. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие / под ред. Д. Я. Райгородский. – Самара : КСП, 2001. – С. 528–530.
8. Филичева, Т. Б. Устранение общего недоразвития речи у детей дошкольного возраста / Т. Б. Филичева, Г. В. Чиркина. – М. : Айрис-пресс, 2008. – 224 с.
9. Mandel A. L. Identification of Pro- and Mature Brain-derived Neurotrophic Factor in Human Saliva [Электронный ресурс] / A. L. Mandel. – Режим доступа : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3046426/> (дата обращения: 10.03.2019).

Богачева Е. Г., Рендикова А. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ИЗУЧЕНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

Аннотация. В статье представлены результаты пилотного исследования волевых качеств юных тхэквондистов. Указаны диагностические методики для изучения волевых качеств спортсменов подросткового возраста, а также методики изучения психологических особенностей личности, которые могут быть связаны с волевой сферой. В работе представлены результаты корреляционного анализа волевых качеств тхэквондистов с некоторыми свойствами темперамента, особенностями характера и с мотивацией соревновательной деятельности.

Ключевые слова: волевые качества, диагностические методики, психологические особенности личности, юные тхэквондисты.

Bogacheva E. G., Rendikova A. V.
Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

THE STUDY OF VOLITIONAL QUALITIES OF YOUNG TAEKWONDO FIGHTERS

Annotation. The article presents the results of a pilot study of the volitional qualities of young taekwondo fighters. Provided diagnostic methods for the study of volitional qualities of sportsmen of adolescence, as well as methods of studying the psychological peculiarities of the personality, which may be associated with the volitional sphere. The paper presents the results of the correlation analysis of the will qualities of taekwondo fighters with some properties of temperament, character traits and motivation of competitive activity.

Keywords: volitional qualities, diagnostic methods, psychological features of personality, young taekwondo fighters.

Актуальность проблемы. Спортивная деятельность непременно связана с преодолением спортсменами различных трудностей. Исследователи выделяют две группы трудностей: объективные и субъективные.

Объективные трудности – те, которые обусловлены специфическими для данного вида спортивной деятельности препятствиями. Субъективные трудности выражают личное отношение спортсмена к объективным особенностям данного вида спортивной деятельности. Преодоление этих трудностей зависит от развития волевой сферы спортсмена, или, как говорят, от силы воли. Она проявляется в различных волевых качествах: настойчивости, упорстве, терпеливости, смелости, решительности, выдержке и других. Обладать всеми этими качествами в одинаковой степени спортсмены не могут. У одного лучше выражено одно волевое качество, у другого – другое.

Поиску путей развития силы воли в психологии и педагогике уделяется большое внимание. Однако, до сих пор многие из важных для практики вопросов остаются нерешенными. Один из путей решения, кажущийся наиболее естественным, лежит через преодоление объективных и субъективных трудностей, возникающих на пути достижения цели. Кроме того, волевые проявления связаны как с моральным компонентом, так и с психофизиологическим.

Очевидно, одни компоненты волевых проявлений изменяются при воспитании и тренировке относительно легко, другие – с большим трудом. Отсюда и усилия педагогов будут зависеть от того, насколько сильно выражен в том или ином волевом проявлении генетический компонент, который, как известно, изменяется в течение жизни очень слабо.

Цель исследования: изучить особенности волевых качеств юных тхэквондистов.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе МБУ СШОР «Корё» г. Челябинска с октября 2018 года по март 2019 года. В исследовании приняли участие 19 тхэквондистов 10-14 лет. На основании поставленной цели нами был выполнен подбор тестовых методик для диагностики психологических характеристик спортсменов: методика определения акцентуаций характера К. Леонгарда; опросник «Исследование психологической структуры темперамента» Б. Н. Смирнова; методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина; методика «Самооценка волевых качеств спортсменов» Н. Е. Стамбуловой; опросник «Изучение мотивации соревновательной деятельности» Г. Д. Бабушкина; методика «Использование метода наблюдения для оценки волевых качеств» А. И. Высоцкого (использовалась для получения экспертной оценки волевых качеств от родителей и тренера).

Результаты исследования и их обсуждение. Корреляционный анализ проводился с использованием коэффициента корреляции Пирсона. Выявленные взаимосвязи между волевыми качествами и психологическими особенностями юных тхэквондистов представлены в таблице 1.

На основании полученных результатов выявлено отсутствие значимой корреляционной связи между самооценкой волевых качеств юных тхэквондистов и экспертной оценкой волевых качеств. Это свидетельствует о том, что восприятие собственных волевых качеств подростками не соответствует представлению об этих же свойствах личности со стороны взрослых. Также не выявлено взаимосвязи между тревожностью и самооценкой волевых качеств, тревожностью и экспертной оценкой проявления воли юных спортсменов.

Таблица 1 – Взаимосвязь волевых качеств тхэквондистов с психологическими особенностями личности

	Показатель активности	Показатель темпа реакции	Демонстративная акцентуация характера	Мотивация на достижение успеха
Показатель самообладания и выдержки	-0,48	0,1	0,4	0,04
Экспертная оценка волевых качеств	0,35	0,56	0,6	0,5
Уровни значимости коэффициента корреляции: $r \geq 0,46$ ($p \leq 0,05$), $r \geq 0,58$ ($p \leq 0,01$)				

Выводы. В результате изучения волевых качеств юных тхэквондистов нами был определен комплекс психодиагностических методик, позволяющий исследовать особенности проявления волевой сферы спортсменов подросткового возраста. Были выявлены корреляционные связи между экспертной оценкой волевых качеств и темпом реакции; экспертной оценкой волевых качеств и демонстративной акцентуацией характера; экспертной оценкой волевых качеств и мотивацией на достижение успеха; отрицательная корреляционная связь между самообладанием-выдержкой и активностью. Полученные данные являются основой для составления рекомендаций тренеру по развитию волевых качеств юных тхэквондистов.

Список литературы:

1. Бабушкин, Г. Д. Психология спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / Г. Д. Бабушкин, В. Н. Смоленцева. – Омск, 2007. – 270 с.
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. О природе человеческой воли / Ю. Б. Гиппенрейтер // Психологический журнал / ред. А. Л. Журавлев. – 2005. – Т. 26. – № 3. – С. 15-25.
3. Павлов, С. В. Спортивное тхэквондо / С. В. Павлов. – Челябинск : УГАФК, 2003. – 94 с.
4. Терзи, М. С. Психологическая подготовка юных тхэквондистов / М. С. Терзи // Вестник ЧПУ – 2013. – № 12. – С. 308-314.

Боргенс Р. А., Романова Н. Н.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ССУЗА

Аннотация. В статье представлены психолого-педагогические аспекты исследования самооценки студентов средне-специального учебного заведения. Рассмотрена и обоснована актуальность изучаемого вопроса на сегодняшний день. Отмечены сложности возрастного этапа студентов, показаны трудности в формировании и становлении самооценки в условиях колледжа. Указаны различные трактовки понятия «самооценка» исследователями в сфере педагогики и психологии, отмечена позиция автора в понимании самооценки.

Ключевые слова: самооценка, студент средне-специального учебного заведения.

Borgens, R. A., Romanova N. N.
Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE RESEARCH SELF-ESTEEM OF STUDENTS NON PHYSICAL CULTURE COLLEGE

Annotation. The article presents psychological and pedagogical aspects of the study of self-esteem of students of secondary special educational institution. Considered and justified the relevance of the issue to date. Noted the difficulties of an age stage of students, difficulties in formation of self-assessment in the conditions of college are shown. Various interpretations of the concept of self-esteem by researchers in the field of pedagogy and psychology are indicated, the author's position in the understanding of self-esteem is noted.

Key words: self-esteem, a student of a secondary special educational institution.

Актуальность. Проблема самооценки в подростковом возрасте достаточно актуальна на сегодняшний день. Студентам средне-специального учебного заведения в силу возрастных особенностей приходится проявлять себя в различных жизненных аспектах, принимать самостоятельные решения, знакомиться с новыми преподавателями, у каждого из которых свои требования, персональные особенности, жизненные принципы и система ценностей, сверстниками, имеющими также собственный набор особенностей взаимодействия и многое другое. Социальная жизнь начинает постепенно занимать все больше места, времени и внимания, так как без нее студент не сможет самоутвердиться, не найдет свое место в обществе. Самооценка и социальная сфера неразрывно связаны между собой, поскольку это психологическое явление необходимо каждому в связи с потребностью в самореализации, со стремлением человека найти возможности для поиска социальной ниши. И особенно важно формирование адекватной самооценки для подростков в силу этапа становления ценностных позиций, неустойчивого гормонального фона, поиска индивидуальности, желания принадлежности к группе и в то же время проявлению индивидуальности [9].

Интерес к исследованию самооценки достаточно быстро возрастает. Переходный возраст заметно отличается как от детства, так и от взрослости. Присутствует грань в этом отношении между подростком и ребенком, подростком и взрослым.

Результаты и их обсуждение. Р. Бернс рассматривает самооценку, как это показано выше, в структуре «Я-концепции», которая связана с самооценкой как совокупностью установок «на себя» и является суммой всех представлений индивида о самом себе и определяется как «совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженных с их оценкой» [4; 7].

З. Фрейд представляет человека как существо, управляемое сексуальностью и агрессией; подавленные инстинкты при этом вытеснены в подсознание. Человек в реальности не осознает себя, а также истинной причины и мотивов своих поступков и чувств. Поэтому З. Фрейд мало внимания уделяет непосредственно самооценке, в основном психолог связывает ее с функцией «суперэго» [4].

В отечественной психологии под глобальной самооценкой И. И. Чеснокова понимает особое аффективное образование личности, которое является результатом интеграции самопознания и эмоционально-ценностного самоотношения или общее чувство «за» или «против» себя как совокупность позитивных и негативных моментов самоотношения. В трудах отечественных психологов, таких, как Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев, С. Д. Рубинштейн, В. В. Столин, В. С. Мухина и др. самооценка трактуется как стержень процесса самосознания, его интегрирующее начало; это личностный аспект, органично включенный в самосознание, показатель индивидуального уровня его развития. [6; 10].

А. Г. Спиркин отмечает, что личность является самоопределяющимся существом. По утверждению И. С. Кона, самооценки человека – это своеобразные когнитивные схемы, которые обобщают прошлый опыт личности и организуют, структурируют новую информацию относительно данного аспекта «Я». Л. В. Бороздина считает, что с-

самооценка – это наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает, это оценка с точки зрения определенной системы ценностей [3; 6].

Отечественные психологи, рассматривая самооценку, в первую очередь подчеркивают важность деятельности человека. По А. Н. Леонтьеву самооценка является одним из существенных условий, благодаря чему индивид становится личностью. Она выступает у индивида как мотив и побуждает его соответствовать уровню ожиданий и требований окружающих и уровню собственных притязаний [1; 2].

По мнению А. И. Липкиной, самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности [5; 8].

Наиболее точным нам представляется определение самооценки, данное В. С. Агаповым, который в своем исследовании придерживается следующей позиции: самооценка – это наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает. Ученый приводит точку зрения Л. В. Бороздиной, считающей, что самооценка – это не констатация имеющегося потенциала, а именно его оценка с точки зрения определенной системы ценностей. По итогам проводимой самооценки формируется то или иное отношение к себе, позитивное или негативное, с чертами отрицания, неприятия. Самооценка – это специальная функция самосознания, не сводимая ни к образу Я, ни к соотношению; самооценка служит источником пополнения знаний личности о себе [5].

Психологи рассматривают самооценку с различных точек зрения. Так, оценку себя в целом как хорошего или плохого принято считать общей самооценкой, а оценку достижений в отдельных видах деятельности – парциальной (частной). Существование, что частные оценки могут развиваться неравномерно.

Выводы. Как показала практика, крайне важно заниматься исследованием самооценки, ведь она очень актуальна и эта актуальность растет с каждым днем. Многие студенты действительно испытывают проблемы с адаптацией в социуме. К таким проблемам можно отнести сложности адаптации в новом учебном заведении, в новом коллективе, множество новых студентов различных курсов, новое окружение преподавательского состава, много новой информации, учебных дисциплин, задач. Эти студенты предпочитают быть в коллективе незаметными, то есть максимально не заострять на себе внимания, при затруднениях не обращаются за помощью, оставляют решение всех проблем на случайное решение, неуверенны в себе, зажаты. С этим можно и нужно работать, поскольку в дальнейшем они будут становиться взрослее, а цели и задачи, необходимость общаться и проявлять активность будут неотъемлемой частью их жизни, будет присутствовать необходимость выбора в пользу лучшего, знакомства с новыми людьми, в последующем – поиск работы, новый коллектив, руководство, создание семьи и т.д. Без адекватной самооценки студентам будет сложно утвердиться в социуме.

Список литературы:

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология : учеб. пособ. для студ. вузов / Г. С. Абрамова. – 5-е изд. – М. : Академический проспект ; Альма Матер, 2005. – 702 с.
2. Абрамова, Г. С. Возрастная психология : учеб. пособие для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип. / Г. С. Абрамова – М. : Академия, 1999. – 672 с.
3. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович / под ред. Д. И. Фельдштейна. – М. : Институт практической психологии ; Воронеж ; МОДЭК, 2006. – 352 с.
4. Джеймс, У. Психология самосознания : хрестоматия / У. Джеймс. – Самара : Бахрах-М, 2003. – 336 с.
5. Дружинин, В. Н. Психология : учебник для гуманитарных вузов. 2-е изд. / В. Н. Дружинин. – СПб. : Питер, 2009. – 656 с.
6. Еникеев, М. И. Общая и социальная психология : учеб. для вузов / М. И. Еникеев. – М. : НОРМА – ИНФРА – М. 1999. – 624 с.
7. Кон, И. С. В поисках себя : Личность и ее самосознание / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 1984. – 335 с.

8. Молчанова, О. Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования : учеб. пособие / О. Н. Молчанова. – М. : ЧеРо, 2010. – 460 с.
9. Романова, Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры : дис. ... канд. пед. наук / Н. Н. Романова. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 195 с.
10. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии : учебник / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2013. – 720 с.

Брызгалова Я. А., Касмакова Л. Е.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань

ГОЛБОЛ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Аннотация. В настоящее время число детей с ограниченными возможностями превысило полумиллионную отметку. По оценке МЗиСР РФ, в ближайшие годы прогнозируется дальнейший рост этого показателя на фоне снижения численности населения, показателей его здоровья, неблагоприятной социальной ситуации в большинстве российских семей. В структуре инвалидности с учетом возраста преобладают подростки. Во всех возрастных группах детей-инвалидов лидируют мальчики (58%), уровень инвалидности среди них выше, чем среди девочек, в 1,2-1,7 раза.

Сегодня в образовательных учреждениях существует объективная необходимость внедрения практики новых организационных форм применения средств физической культуры.

Ключевые слова: умственно отсталые дети, физическое воспитание, внеурочная деятельность, коррекция, голбол.

Bryzgalova Ya. A., Kasmakova L. E.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Volga region state academy of physical culture, sport and tourism», Kazan

GOLBOL IN THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING OF TEENAGERS WITH VIOLATION OF INTELLIGENCE

Актуальность. Исследования последних лет свидетельствуют об увеличении показателей психических заболеваний у детей. В современной психиатрии одной из актуальных является проблема умственной отсталости. В мире, по данным ВОЗ, общая распространенность умственной отсталости находится в пределах 2,5-3,0 % населения всех возрастов, в России она составляет 1 % населения. Динамика распространенности умственной отсталости характеризуется тенденцией к увеличению, особенно её легких форм. Значимость проблемы связана и с вопросами детской инвалидности. В соответствии с этим ведется постоянный поиск новых средств коррекции состояния детей с нарушенным интеллектом. Одним из таких средств может стать игра голбол. В настоящее время имеются немногочисленные сведения о влиянии голбола на организм детей с нарушением зрения, но они носят фрагментарный характер [1].

Голбол – спортивная игра для слепых, с помощью данной игры возникает интерес к жизни, привлекается детям с ОВЗ любовь к движению, к самоотдаче физических сил и самоограничению эмоциональных всплесков для общей пользы, достижения командного результата, а также способствовать интеграции детей в общество через спорт [2]. Применение игры голбол в физическом воспитании детей с нарушением интеллекта не только позволит улучшить показатели физической подготовленности, но и корректирует их сопутствующие заболевания и вторичные отклонения.

Цель исследования состоит в разработке и апробации методики коррекции психофизического состояния детей с нарушением интеллекта средствами голбола.

Организация и методы исследования. С целью проверки эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент на базе школ ГБОУ «Казанская школа № 76 для детей с ограниченными возможностями здоровья» и ГБОУ «Казанская школа № 61 для детей с ограниченными возможностями здоровья»

В эксперименте приняли участие 32 школьника с нарушением интеллекта, которые были разделены на 2 группы: экспериментальную (ЭГ) 16 человек: 8 мальчиков и 8 девочек и контрольную (КГ) 16 человек: 8 мальчиков и 8 девочек. В состав контрольной группы вошли учащиеся 7-8 класса (15-16 лет) школы №61. Дети контрольной группы занимались по стандартной программе 3 урока физической культуры в неделю. В состав экспериментальной группы вошли учащиеся 8 класса (15-16 лет) школы №76. В экспериментальной группе в вариативную часть урока была внедрена адаптированная методика с элементами игры голбол. Занятия проходили 1 раз в неделю по 40 минут, начиная с сентября 2018 г.

Результаты исследования и их обсуждение. В апреле 2018 года в школе №76 и школе №61 был проведен констатирующий эксперимент. В рамках эксперимента мы исследовали показатели физической подготовленности детей с нарушением интеллекта. В ходе анализа результатов выявлено, что у детей 7-8 классов наиболее выражено отставание в физической подготовленности относительно установленных нормативов ГТО для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

На основании этого, нами была разработана методика, включающая в себя разнообразные виды физических нагрузок в процессе обучения игре в голбол и разнообразные комплексы физических упражнений.

Экспериментальная методика по голболу, применяемая на занятиях с детьми с нарушением интеллекта включает в себя 3 этапа: 1. Подготовительный этап (сентябрь-октябрь) – теоретические занятия, общая физическая подготовка; 2. Основной этап (ноябрь-март) – общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тактико-техническая подготовка; 3. Завершающий этап (апрель-май) – соревнования между командами, контрольные заключительные измерения.

В экспериментальной группе большое внимание уделялось коррекции координационных, скоростно-силовых способностей. На их развитие и коррекцию отводилось 15% и 10% обучающего времени соответственно. По 15% общей физической подготовки было посвящено развитию общей выносливости и гибкости. На коррекцию вторичных отклонений, профилактику усугубления имеющихся нарушений осанки было отведено 10 % общего времени.

Разработанная нами методика проводилась в игровой форме, где упражнения были связаны определенной последовательностью, сменяя фазы нагрузки и отдыха. В рамках учебного занятия такая форма проведения урока представляется как один из видов занятий физическими упражнениями. Содержание предлагаемой экспериментальной методики носит ориентировочный характер, оставляя возможность ее совершенствования, дополнения и варьирования при определенном творческом подходе, подборе упражнений и двигательных ситуаций, с учетом специфики контингента учащихся.

На контрольных испытаниях измерялись длина тела, масса тела, показатели силы кисти (динамометрия), силы рук (дальность броска), спирометрия, прыжок в длину с места. количество приседаний за 30 секунд.

Анализ полученных данных показал, что в экспериментальной группе, как мальчиков, так и в девочек произошли изменения всех исследуемых нами показателей уже на промежуточном этапе.

Уровень физического развития и физической подготовленности детей с нарушением интеллекта значительно отстает от здоровых сверстников. Учитывая это, предложенные нами разнообразные виды физических нагрузок в процессе обучения игре в голбол и разнообразные комплексы физических упражнений, оказывали большое влияние на прирост физических качеств у детей с нарушением интеллекта. Исследования показали,

что у детей, занимающихся гольбом, уже за полугодовой период показатели силовой и скоростно-силовой выносливости имели тенденцию к возрастанию.

Эксперименты показали, что показатели кистевой динамометрии изменяются на протяжении всего периода. Как в группе мальчиков, так и в группе девочек сила кисти обеих рук равномерно увеличивалась в течение экспериментального периода.

Моторика ребенка развивается благодаря опыту манипулирования с разнообразными предметами, так как различные физические свойства этих предметов стимулируют развитие и дифференциацию проприоцептивных ощущений, что определяет прогресс координационных механизмов и предметных действий.

В процессе обучения игре в гольб широко применялись различные упражнения с мячами разных размеров, форм и веса, что в свою очередь способствовало развитию у детей моторики рук и повышению роста показателей скоростно-силовых качеств. Кроме того, наблюдалось улучшение координации движений у детей, улучшалась скорость сложной реакции, более стабильной становилась работа нервной системы.

При тренировке броска на начальном этапе главной задачей было обучение правильной технике, и ее становление в большей степени повлияло на увеличение дальности броска в первой половине года. В процессе проведения эксперимента с применением коррекционных и специальных упражнений, развивающих силу мышц плечевого пояса, стало возможным отметить эффективность применяемых методик. В конце года выявлен значительный прирост показателей дальности метания мяча, он составил 20,8% правой рукой и 20,5% левой в группе мальчиков, а среди девочек 21,4% правой и 21,7% левой рукой.

Кроме этого следует обратить внимание на данные, характеризующие скоростно-силовые способности детей с нарушением интеллекта. Также динамику показателей прыжка в длину можно охарактеризовать как увеличивающуюся в ходе всего эксперимента. Об этом свидетельствуют конечные расчетные данные, исходя из которых видно, что прирост составил 4,5% и 3,7% в обеих группах.

Таким образом, в результате промежуточных исследований установлено, что мышечная работоспособность детей ЭГ с нарушением интеллекта повышается с помощью внедрения в обучающий процесс методики по коррекции физической подготовленности школьников среднего возраста с умственной отсталостью основанной на применении средств гольбола.

Полученные данные позволяют сделать вывод об эффективности предложенной экспериментальной методики занятий, а также о ее косвенном влиянии на социальную реабилитацию подростков за счет включения их в процесс занятия спортом и улучшения их физической подготовленности.

Список литературы:

1. Ахмадуллина, И. А. Программа физического воспитания слабовидящих учащихся / И. А. Ахмадуллина, З. М. Кузнецова // Визуальный профиль и международный опыт реабилитации и образования людей с нарушениями зрения : материалы III междунар. науч.-практ. конф. Пермь : Пермский гос. пед. ун-т., 2010. – С. 35-43.
2. Гараева, Р. В. Физическая реабилитация лиц с ограниченными зрительными возможностями посредством изменения физических кондиций гимнастическими упражнениями / Р. В. Гараева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – №4 (21). – С. 16-22.
3. Касмакова, Л. Е. Новые технологии в образовательном процессе детей с умственной отсталостью / Л. Е. Касмакова // Наука и спорт : современные тенденции. – 2018. – Т. 19. – № 1 (19). – С. 39-45.
4. Шакурова, Л. Е. Эффективность применения методики организации и проведения занятий по оздоровительной аэробике для умственно отсталых школьников / Л. Е. Шакурова, З. М. Кузнецова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 90-91.

Вашляев, Ф. Б., Вашляева И. Р.
 Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
 Федерального государственного бюджетного
 образовательного учреждения высшего образования
 «Уральский государственный университет физической культуры», г. Екатеринбург

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ СПОРТСМЕНА

Аннотация. Физическая работоспособность спортсменов является важнейшим условием для развития всех основных физических качеств, основой способности организма к преодолению высоких специфических нагрузок и во многом определяет спортивный результат практически на всех основных этапах многолетней подготовки спортсмена. Оценка её уровня и определение преобладающих механизмов её энергообеспечения является ценной информацией, позволяющей осуществлять педагогический контроль в спортивной тренировке на качественно более высоком уровне. В данной статье рассматривается роль физической работоспособности в системе спортивных тренировок и методика её оценки.

Ключевые слова: физическая работоспособность, спортивная тренировка, тренирующее воздействие, энергообеспечение мышечной деятельности, легочная вентиляция.

Vashlyayev F. B. Vashlyayeva I. R.
 Ekaterinburg institute of physical culture (branch)
 Federal state budgetary educational institution of the higher education
 «Ural State University of physical culture», Yekaterinburg

MANAGEMENT OF ATHLETE'S PHYSICAL CAPACITY

Abstract. Physical capacity is of paramount importance to development of every basic physical quality, the basis of athlete's ability to withstand intensive specific workload, and, to a great extent, determines athletic performance on every major stage of multi-year sports training. Assessment of athlete's physical capacity along with pinpointing of its prevailing energy supply mechanisms is invaluable information, which allows controlling the training process on a qualitatively higher level. This article deals with the place of physical capacity in the system of sports training and the method of physical capacity evaluation.

Keywords: physical capacity, sports training, training influence, energy supply of muscles, respiration.

Актуальность. Высокая физическая работоспособность – неотъемлемое условие достижения высокого спортивного результата. Она характеризуется большим рядом объективных факторов, таких как функциональные возможности мышц и вегетативных систем, мощность, емкость и эффективность механизмов энергопродукции, состояние опорно-двигательного аппарата, эндокринной системы и др. Однако, при всем многообразии факторов, единственным средством повышения её уровня в многолетней подготовке спортсмена является физическая нагрузка, вызывающая адаптивный ответ функциональных систем организма. В спортивной практике способом задания физической нагрузки является двигательное задание, корректная постановка которого является важной профессиональной задачей тренера.

Характерной чертой двигательного задания является его направленность на повышение уровня спортивной подготовленности. По мере его повышения неизбежно должен увеличиваться арсенал упражнений, тренировочных средств и методов, вовлеченных в тренировочный процесс. Их классификация по педагогическим, психологическим, психофизическим, физиологическим, биохимическим и биомеханическим признакам достаточно подробно описана в работах многих авторов [2; 7; 9]. Однако выстроить систему тренировок на основе набора выше приведенных детерминант без целевого объединения их взаимосвязей невозможно. Для построения системы тренировок необходимо во всей их сложности и многообразии выявить единичный элемент тренировки, приводящий к тренировочному эффекту. Таковым является тренирующее воздействие, кото-

рое задаётся двигательными действиями и их же детерминирует [2; 4; 5; 6]. В. Б. Кореньберг (2004) рассматривает тренирующее воздействие как «воздействие физического, физиологического либо психологического фактора, вызывающее желательную адаптивную реакцию организма, которая приводит к повышению уровня функциональной, технической либо психологической – вообще спортивной – подготовленности». Таким образом, при постановке двигательного задания спортсмену множество детерминант спортивной тренировки целесообразно сгруппировать в три обобщённые несводимые группы факторов:

- психические состояния и психологические процессы;
- соотношение аэробного и анаэробного энергообеспечения;
- нервно-мышечная регуляция (техника движений и тактика двигательных действий) [6].

Соотношение аэробного и анаэробного энергообеспечения двигательной деятельности постоянно меняется в зависимости от этапа подготовки. Однако в процессе многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта, насыщенном длительной однообразной физической нагрузкой, было замечено формирование своего рода «метаболического стереотипа», который обуславливает определенную степень ригидности функциональных систем относительно адаптивных реакций. Так, например, у конькобежцев с большим стажем, со значительной долей анаэробного гликолиза вследствие скоростно-силового характера спортивной деятельности, активизирован гликолиз даже при работе умеренной мощности. И наоборот: у занимающихся спортивной ходьбой настолько заторможен анаэробный гликолиз, что спортсмены не в состоянии перестроиться на работу большей мощности. Излишняя активизация анаэробного гликолитического механизма энергообеспечения, вызванная, как правило, завышенными интенсивности нагрузок, вне предсоревновательного и соревновательного периодов подготовки приведет к снижению физической работоспособности и, как следствие, к ухудшению переносимости нагрузок или, в долговременной перспективе, к срыву адаптации. Следовательно, управление физической работоспособностью спортсмена целесообразно с точки зрения педагогического контроля.

Уровень физической работоспособности наглядно отражает уровень подготовленности спортсмена. Оценка её уровня, прогнозирование динамики, а также повышение являются одной из наиболее значимых проблем профессиональной деятельности тренера. В числе факторов, определяющих физическую работоспособность, наиболее значимым является уровень аэробной производительности, детерминированный потреблением кислорода в процессе работы [8]. Однако прямое определение потребления кислорода требует наличия специального оборудования для определения количественного состава выдыхаемого воздуха. В связи с этим возникает целый ряд трудностей, ограничивающих применимость данного метода в повседневной спортивно-педагогической практике, а именно: наличие высоких требований к квалификации персонала обслуживающего оборудование и высокая стоимость расходных материалов для газоанализа, трудности с педагогической интерпретацией биологических показателей, проблематичность проведения процедуры газоанализа вне лабораторных условий. Следовательно, существует потребность в наличии биологического показателя, доступного к измерению широким кругом исследователей. Разумеется, этот показатель должен быть связан с мощностью физической нагрузки, что позволит наглядно отразить уровень физической работоспособности.

Внешнее дыхание, наглядно отражает мощность физической работы [3]. Измерения минутного объёма дыхания (МОД) позволяют отслеживать динамику потребления кислорода. Об этом свидетельствуют данные R. N. Girandola, F. I. Katch, F. M. Heath (1971), показавших высокую корреляцию между потреблением кислорода и минутным объёмом дыхания при работе на велоэргометре с большой нагрузкой. Кроме того, возрастающий кислородный запрос при образовании кислородного долга в физической работе также увеличивает лёгочную вентиляцию [3]. Исходя из этого возможно отразить

физическую работоспособность отношением минутного объема дыхания, МОД (л/мин) к мощности выполняемой работы, N (вт), что является первой производной $d\text{МОД}/dN$ или удельным дыхательным объемом, и может использоваться в качестве маркера детерминант физической работоспособности спортсмена. Физическим смыслом этой величины – удельного дыхательного объема мл/вт – является количество вентилируемого воздуха, необходимое для выполнения единицы работы. Для оценки функциональной подготовленности целесообразно привести удельный дыхательный объем к массе тела спортсмена, (мл/вт)/кг. Оборудование не отличается сложностью и общедоступно, а именно: велоэрометр с дозируемой нагрузкой, пульсометр, спирограф.

Методика определения (оценки) физической работоспособности спортсменов заключается в измерении МОД на последних 20-и секундах ступени работы в ступенчатом велоэрометрическом тесте, который подробно описан во многих работах [1; 8; 10]. При этом рассчитывается удельный дыхательный объем, и выявляется его динамика, что позволяет не только определять физическую работоспособность, но и оценить характер энергообеспечения, и принять решение о прекращении теста.

Выводы: 1. Данная методика позволяет не только оценить уровень физической работоспособности, но и определить за счёт какого механизма энергообеспечения он был достигнут. Это даёт возможность проанализировать реализуемую методику тренировки, дать прогноз на ближайшее время и при необходимости внести коррективы.

2. Способ позволяет получить детерминанты физической работоспособности, в числе которых:

– *Удельный дыхательный объем*, приведённый к массе тела (в аэробной зоне варьирует около 3,0 (мл/вт)/кг, на основе которого выявляется и сравнивается функциональная подготовленность спортсменов.

Динамика удельного дыхательного объема, характеризующая энергообеспечение работы (окислительное или гликолитическое), которое возможно формализовать в виде тангенса угла наклона тренда динамики удельного ДО (отношения изменения удельного ДО к приросту мощности нагрузки). Сформированное под воздействием тренировок энергообеспечение позволяет судить о методике подготовки.

Мощность ПАНО (в наших исследованиях у физически подготовленных спортсменов не менее 3,0 вт/кг массы тела).

Пульс ПАНО, уд/мин.

Результаты данных исследований были успешно внедрены в подготовку спортсменов различных видов спорта и квалификации.

Список литературы:

1. Белоцерковский, З. Б. Эргометрические критерии физической работоспособности у спортсменов / З. Б. Белоцерковский. – М. : Советский спорт, 2005. – 312 с.
2. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М. : Наука, 1990. – 494 с.
3. Бреслав, И. С. Дыхание. Висцеральный и поведенческий аспекты / И. С. Бреслав, А. А. Ноздрачёв. – СПб. : Наука, 2005. – 309 с.
4. Вахляев, Б. Ф. Конструирование тренировочных воздействий : учебное пособие / И. Р. Вахляев, М. Г. Фарафонов. – Екатеринбург : Издатель Калинина, 2006. – 165 с.
5. Вахляев, Б. Ф. Методология конструирования тренирующих воздействий / Б. Ф. Вахляев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 34–38.
6. Вахляев, Б. Ф. Тренировка квалифицированных конькобежцев: теоретические основы : монография / Б. Ф. Вахляев. – Екатеринбург : Издатель Калинина Г. П., 2007. – 186 с.
7. Волков, Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Кореун. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
8. Губа, В. П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике : учебное пособие для вузов физической культуры. – 2-е издание / В. П. Губа, М. П. Шестаков, Н. Б. Бубнов, М. П. Борсенков. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 220 с.
9. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.
10. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, В. Л. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

Власова Н. А., Шевченко И. Ю.
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ ДИСЦИПЛИН ПО МАССАЖУ

Аннотация. В этой статье проводится анализ анкетирования студентов по вопросам отношения к изучаемым дисциплинам медико-биологического цикла. На основании результатов анкетирования Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И. М. Саркизова-Серазини разработала и реализовала новые методические подходы обучения, которые повысили рейтинг интереса изучения дисциплин: «Основы классического массажа», «Частные методики лечебного массажа», «Массаж у детей и подростков», «Оздоровительные технологии в ЛФК» и «Массаж в системе подготовки спортсменов». Также выявлена тенденция, отражающая практическое использование в предстоящей трудовой деятельности полученных знаний, умений и навыков.

Ключевые слова: программа дисциплины, кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И. М. Саркизова-Серазини, анкетирование, рейтинг опроса, студенты, направления подготовки, организации образовательного процесса, методические подходы обучения.

Vlasova N.A., Shevchenko I. Yu.
 Federal state budgetary educational institution of the higher education «Russian state university of physical culture, sport, youth and tourism (GTsOLIFK)», Moscow

METHODOLOGICAL APPROACHES TO TRAINING STUDENTS IN MASSAGE DISCIPLINES

Annotation. This article analyzes the questionnaire survey of students on the relationship to the disciplines of the biomedical cycle. Based on the results of the survey, the Department of Physical Rehabilitation, Massage and Wellness Physical Culture THEM. Sarkizova-Serazini developed and implemented new methodical training approaches that increased the interest rating of the following disciplines: «Basics of Classical Massage», «Private Methods of Therapeutic Massage», «Massage in Children and Adolescents», «Healthcare Technologies in Physical therapy» and «Massage in the System training athletes». The tendency reflecting the practical use of acquired knowledge and skills in the forthcoming work activity was also revealed.

Key words: program of discipline, Department of Physical Rehabilitation, Massage and Wellness Physical Culture THEM. Sarkizova-Serazini, questioning, survey rating, students, areas of training, organization of the educational process, methodical training approaches.

Актуальность. Программы дисциплин по массажу у студентов по направлениям подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», «Физическая культура», «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», «Режиссура театрализованных представлений и праздников», «Спорт высших достижений» и «Педагогическое образование», реализуемые на кафедре Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И. М. Саркизова-Серазини, используются в подготовке специалистов сферы физической культуры, спорта и туризма с первых лет организации образовательного процесса в этой отрасли. При этом постоянно осуществляется научно-исследовательская деятельность, находящаяся на стыке дисциплин спортивная медицина, физиология, физическая реабилитация и биомеханика.

Важно отметить, что наши программы по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» вызывают большой интерес зарубежных специалистов: ежегодно кафедра получает несколько заявок на различные формы обучения программам: «Основы классического массажа», «Частные методики лечебного массажа», «Массаж у детей и подрост-

ков», «Оздоровительные технологии в ЛФК» и «Массаж в системе подготовки спортсменов».

Вышеперечисленные программы имеют ярко выраженный прикладной характер, что вызывает неизменный интерес к их изучению у студентов и слушателей системы дополнительного профессионального образования и дополнительного обучения [2].

Результаты исследования. Опросы в виде анонимного анкетирования учащихся, регулярно проводимые кафедрой Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И. М. Саркизова-Серазини в рамках научно-исследовательской деятельности, показали, что в целом интерес к изучению программ на 2 курсе составляет – 28 %, на 3 курса – 71 %, на 4 курса – 86 %.

Интересна также тенденция, отражающая практическое использование в предстоящей трудовой деятельности полученных знаний, умений и навыков. По опросам на 2 курсе 18 % студентов планируют использовать их в предстоящей деятельности, для себя лично и своих родственников, на 3 курсе – 68 %, на 4 курсе – 91 %.

Анкетные опросы лиц, проходящих повышение квалификации или переподготовку в Институте дополнительного образования показали, что 46 % из них планируют повысить стоимость предоставляемых ими физкультурно-оздоровительных услуг за счёт использования в своей практической деятельности новых компетенций и более высокой личной «компетентности».

Несмотря на высокую востребованность программ по направлениям подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», «Физическая культура», «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», «Режиссура театрализованных представлений и праздников», «Спорт высших достижений», кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И. М. Саркизова-Серазини постоянно занимается их модернизацией и совершенствованием [1; 3]. Это направление деятельности касается:

- использования в теоретической части обучения современных статистических данных, психологических аспектов мотивации и взаимодействия с потенциальными «клиентами» [3; 6];

- изменения мотивации самих учащихся, в т.ч. повышения их уверенности в своих силах, стимулирования творческого отношения к формированию программ последующей практической работы;

- интеграции в учебный процесс нетрадиционных, но доказавших свою эффективность физкультурно-оздоровительных практик [7];

- использования «эвристического» подхода в выполнении слушателями самостоятельных заданий, подготовке рефератов и презентаций [6];

- использования в учебном процессе современных видеоматериалов, в т.ч. зарубежных коллег кафедры и др.

Результатом реализации таких методических подходов является рейтинг программ медико-биологического цикла среди остальных дисциплин по направлениям подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» профиля: «Физическая реабилитация», «Лечебная физическая культура» и «Адаптивное физическое воспитание». Так, например, результаты анкетирования показали, что программы «Основы классического массажа» и «Частные методики лечебного массажа» занимают лидирующие позиции в списке «любимых» дисциплин, уступая первенство только «Анатомии» и «Биомеханике» по мнению студентов 2 курса, «Массаж у детей и подростков» и «Оздоровительные технологии в ЛФК» по мнению студентов 3 курса, «Массаж в системе подготовки спортсменов», по мнению студентов 4 курса.

В заключении следует сказать, что программы: «Основы классического массажа», «Частные методики лечебного массажа», «Массаж у детей и подростков», «Оздоровительные технологии в ЛФК», «Массаж» и «Массаж в системе подготовки спортсменов», реализуемые кафедрой Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физиче-

ской культуры им. И. М. Саркизова-Серазини, являются необходимым звеном медико-биологического сопровождения занятий физической и адаптивной физической культурой, формирования профессиональных компетенций молодых специалистов, необходимых для успешной практической работе в различных сферах профессиональной самореализации.

Список литературы:

1. Бирюков, А. А. Лечебный массаж : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / А. А. Бирюков. – 4-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 368 с.
2. Бирюков, А. А. Спортивный массаж : учебник для студентов высших учебных заведений / А. А. Бирюков. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 608 с.
3. Воронов, И. А. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта м-ва образования и науки РФ / И. А. Воронов. – СПб. : С.-Петербург. гос. ун-т профсоюзов, 2007. – 139 с.
4. Здоровый образ жизни : практикум для студентов мед. и физкультур.-спортив. высш. учеб. заведений / В. М. Глиненко и др. – М. : МГМСУ, 2010. – 209 с.
5. Советова, Е. В. Оздоровительные технологии в школе / Е. В. Советова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 285 с.
6. Столяров, В. И. Спартианская социально-педагогическая технология оздоровления, рекреации и целостного развития личности : пособие для педагогов учреждений соц. защиты населения и организаторов досуга детей и молодежи / В. И. Столяров. – М. : АНО «Центр развития спартианкультуры», 2006. – 247 с.
7. Технологии физкультурно-спортивной деятельности адаптивной физической культуре : учебник для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлениям 49.03.02, 49.04.02 : рек. УМО вузов РФ по образованию / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – М. : Спорт, 2016. – 384 с.

Галицкова Н. О., Аминов Р. Х.

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БОКСЕ

Аннотация. Бокс относится к видам спорта, в которых предъявляются высокие требования к психологической готовности спортсмена к соревнованиям. Боксер может иметь высокий уровень физической подготовленности и технико-тактического мастерства, однако, именно отличная психологическая готовность к соревнованиям, уверенность и спокойствие могут оказываться ведущими факторами, определяющими исход поединка. В тоже время, спортсмен, который не умеет контролировать свои эмоции, управлять своим предстартовым состоянием и действиями во время поединка, не сумеет в должной степени мобилизоваться, оценить сложившуюся обстановку и силы противника.

Ключевые слова. Психологическая готовность, психологическая подготовка, восприятие, чувство времени, внимание, чувство дистанции, чувство свободы движений, боевое мышление.

Galitskova N. O., Aminov R. H.

Federal state budgetary educational institution of the higher education

«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

THE PSYCHOLOGICAL PREPARATION IN BOXING

Annotation. Boxing refers to sports in which there are high requirements for the psychological readiness of the athlete to compete. A boxer can have a high level of physical fitness and technical and tactical skill, however, it is his excellent psychological readiness for competition, confidence and peace of mind can be the leading factors determining the outcome of the fight. At the same time, an athlete who does not know how to control his emotions, manage his pre-start state and actions during the fight

will not be able to mobilize to the proper extent, to assess the current situation and the forces of the enemy.

Key words. Psychological readiness, psychological preparation, perception, sense of time, attention, sense of distance, sense of freedom of movement, combat thinking.

Актуальность проблемы. В психологической подготовке решающим моментом является воспитание личностных качеств спортсмена. Для этого тренер должен обладать отличными теоретическими знаниями педагогических и психологических дисциплин, а также навыками наблюдения и выявления сильных и слабых сторон. Проведенная исследовательская работа включает в себя теоретический анализ и обобщение научной литературы по теме исследования, и обобщение практических рекомендаций по психологической подготовке боксёров.

Организация и методы исследования. В тренировочном процессе боксёров психологическая подготовка делится на 2 этапа – общая психологическая подготовка и подготовка к конкретным соревнованиям. С одной стороны, эти этапы находятся в тесной взаимосвязи, с другой – каждый из них имеет свои задачи и особенности, на которые опирается тренер при определении содержания психологической подготовки.

К задачам общей психологической подготовки относятся прежде развитие необходимых психических функций, необходимых для достижения высокого соревновательного результата в боксёрском поединке [3].

Содержание психологической подготовки к соревнованиям зависит от особенностей и боксёрских задач конкретного боя. К таким задачам можно отнести: выявление сильных и слабых сторон соперника и собственная подготовка с учетом этих особенностей, изучение специфики спортивных задач предстоящего соревнования, преодоление отрицательных эмоций, боевая готовность и направленность на успешность поединка, воспитание готовности к высоким волевым и физическим усилиям, умение восстановиться после боя и снова мобилизоваться за короткое время к следующему бою.

В узком понимании психологическая подготовка направлена на формирование специализированных психических процессов: восприятие, чувство дистанции, чувство времени, ориентирование на ринге, чувство положения тела, чувство свободы движений, внимание, боевое мышление, которые позволяют боксеру успешно реализовать себя в соревновательном поединке [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Восприятие. Боксеру необходимо развивать пространственно-временное (чувство времени) и мышечно-двигательное (чувство дистанции) восприятие, которые тесно взаимосвязаны между собой.

Чувство дистанции – способность спортсмена наиболее точно оценить расстояние до противника. Данное качество проявляется в 2-х формах – при атаке и защите. Оно имеет свои различия в боях на средней, ближней и дальней дистанциях. На ближних и средних дистанциях оно осуществляется за счет мышечно-двигательного восприятия, на дальних дистанциях в основе лежит хороший уровень зрительного восприятия.

Спортсмен должен научиться чувствовать и постоянно отслеживать незначительные изменения дистанции, т.к. этот навык позволит ему контролировать соревновательную ситуацию. Выбор момента для атаки связан с чувством времени.

Чувство времени определяется психофизиологическими особенностями боксера. Сохранение баланса между процессами возбуждения и торможения позволяет избежать необдуманных действий. Квалифицированные спортсмены обладают отличным чувством времени, что позволяет им наносить целенаправленные удары.

Ориентирование на ринге – важный навык, который помогает определять боксеру его местоположение на ринге относительно углов и канатов. При этом выполняемые действия – маневры, атаки, защита от ударов – становятся более эффективными, если боксер умеет быстро оценить месторасположение свое и противника на ринге [1].

Чувство положения тела. Во время поединка боксер постоянно ищет оптимальное положение тела для совершения атакующих и защитных действий. Умение контролиро-

вать положение своего тела (равновесие) является предпосылкой для успешной реализации боевых действий.

Чувство свободы движений. Один из критериев спортивного мастерства боксера – умение выполнять боевые действия непринуждённо, без лишних напряжений.

Чувство удара. Важная черта мастерства боксера, которая определяется его умением чувствовать характеристики удара – быстрота, сила, длина из различных исходных положений [4].

Еще одна важная психическая функция, определяющая успех в боксе – внимание. К наиболее значимым свойствам внимания можно отнести интенсивность, устойчивость и переключение внимания. Во время поединка спортсмен должен быть очень внимательным и постоянно отслеживать основные моменты боя и технико-тактические действия противника. Без развития свойств внимания на должном уровне, боксёру будет сложно оценивать сложившуюся ситуацию, вовремя реагировать на изменения боевой обстановки и принимать необходимые решения.

Для поддержания высокого уровня внимания на протяжении всего поединка требуется большой расход энергии. После нарастания утомления срабатывают защитные механизмы торможения и как следствие, концентрация, интенсивность и устойчивость внимания значительно падают.

Устойчивость внимания характеризуется тем, что в момент поединка боксер должен быть сосредоточен только на ударах противника и на собственных ответных действиях [5].

Боевое мышление. Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на ринге необходимо уметь применять наиболее целесообразные методы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты), создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодные для него и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности боксера и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения – это и есть предмет оперативного мышления [3].

Выводы. Таким образом, психологическая подготовка боксера направлена на осознание соревновательных задач и совершение действий на подготовку к ним и их решение. Психологическая готовность боксера к соревнованию определяется его состоянием боевой готовности, которое позволяет ему максимально реализовать имеющиеся знания, умения, навыки и достигнуть высоких спортивных результатов. Необходимо также отметить, что эффективность воздействий будет различна в зависимости от индивидуально-психологических особенностей боксёра, что обуславливает выбор адекватных средств его подготовки.

Список литературы:

1. Горбачёв, С. С. Психическая регуляция состояния готовности боксера и экстремальной спортивной деятельности / С. С. Горбачёв. – М.: РГУФИ, 2009. – 24 с.
2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: учебник / Е. П. Ильин. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 486 с.
3. Ковтин, А. Н. Бокс. Секреты профессионала / А. Н. Ковтин. – СПб.: Питер, 2010. – 110 с.
4. Теория и методика бокса: учебник / под ред. Е. В. Калмыкова. – М.: Физическая культура и спорт, 2009. – 264 с.
5. Чемезов, А. И. Психологическая подготовка боксеров / И. А. Чемезов // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия. – 2011. – № 13. – С. 166-169.

Галкина О. Д., Спесивцева О. И.
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

СОДЕРЖАТЕЛЬНО-СТРУКТУРНЫЙ КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ

Аннотация. Определен содержательно-структурный критерий эффективного функционирования педагогических условий развития способностей спортсменов – конников. Актуальность данного исследования определяется необходимостью обеспечения контроля функционирования педагогических условий по развитию познавательных, аффективных и других личностных факторов спортсменов-конников, а так же обеспечения безопасности профессионального образовательного процесса. Данные критерии имеют глубокую содержательную основу в теории Альберта Бандуры.

Ключевые слова: саморегуляция спортсменов, тревожность, педагогические условия.

Galkina O. D., Spesivtseva O. I.
Federal state budget educational institution of higher education
«Ural state University of physical culture», Chelyabinsk

THE CONTENT AND STRUCTURAL CRITERION OF EFFECTIVE REALIZATION OF THE FUNCTIONING OF PEDAGOGICAL CONDITIONS OF DEVELOPMENT OF THE ABILITIES OF ATHLETES-CONCES

Annotation: the content-structural criterion of the effective functioning of the pedagogical conditions for the development of the abilities of athletes - equestrians is determined. The relevance of this study is determined by the need to ensure the control of the functioning of pedagogical conditions for the development of cognitive, affective and other personal factors of athletes-equestrians, as well as ensuring the safety of the professional educational process. These criteria have a deep substantive basis in the theory of Albert Bandura.

Keywords: self-regulation of athletes, anxiety, pre-competition period, emotional state.

Актуальность. Актуальность данного исследования определяется необходимостью обеспечения контроля функционирования педагогических условий по развитию познавательных, аффективных и других личностных факторов спортсменов-конников, а так же обеспечения безопасности профессионального образовательного процесса, через критерий эффективности реализации функционирования педагогических условий развития, который реально исчисляется и просматривается через: «опыт собственных успехов, наблюдения за чужими достижениями, вербальные убеждения и воспринимаемое эмоциональное состояние» [1, с. 123].

Цель исследования – раскрытие содержательно-структурного критерия эффективного функционирования педагогических условий развития способностей спортсменов-конников.

Организация и методы исследования. Опытно-экспериментальная работа по исследованию динамических уровней содержательно-структурного критерия эффективности реализации функционирования педагогических условий развития способностей и личностной самоэффективности спортсменов-конников, проводилась на базе Конно-спортивного комплекса Рифей им. П. М. Латышева г. Челябинск. В исследовании приняли участие десять спортивных пар (всадник/лошадь), выступающие в дисциплине «выездка».

Были использованы теоретические методы: анализ, синтез, обобщение; эмпирические методы: наблюдение, тестирование; экспериментальные: констатирующий и формирующий эксперименты.

Результаты исследования и их обсуждение.

Нами проведено изучение координационной функции нервной системы спортсменов-конников. Для измерения и оценки статистического и динамического равновесия в спорте нами применены тесты: проба Ромберга усложненная и тест на равновесие «Ласточка» (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка тестов на статическое равновесие спортсменов-конников

Наименование моторных тестов	Характеристика теста	КГ	ЭГ	Р
Проба Ромберга усложненная: вертикальная поза тела руки вперед, стопы ног в одной линии «пятка-носок» – 10 сек с открытыми и 10 сек с закрытыми глазами.	Позволяет оценить качество координации вертикального положения тела, уровень нервно-мышечной активности	68,4±1,1	75,5 ±0,9	p<0,05
Равновесие «ласточка»: равновесие на одной ноге, другая отведена назад на 90°, туловище в наклоне вперед, руки в стороны, глаза закрыты. Фиксировать продолжительное время.	Позволяет оценить тренированность фронтальных полукруг жных каналов вестибулярного анализатора по поддержанию равновесия, двигательный навык сложной позы тела	9,6±0,4	11,2±0,6	p<0,05
Примечание: К – контрольная, Э – экспериментальная группы; Р – достоверные различия между группами				

Изучение динамического равновесия спортсменов-конников позволит избежать в будущем многих ошибок на тренировках и спортивных исследованиях. К динамическим показателям самоэффективности спортсменов-конников мы относим безопасные условия проведения тренировок, что обеспечивают снижение травматизма и уверенность в достижении спортивного результата.

Вторым переменным фактором в содержательно – структурного критерия эффективного функционирования педагогических условий развития способностей спортсменов-конников определяем – «альтернативный опыт» или «пример других людей», который основан на наблюдении за действиями, в различных ситуациях, более успешных действий индивидов. Методика «альтернативный опыт» помогает повысить личностную самоэффективность спортсмена-конника через метод наблюдения за успехами и неудачами спортсменов своего уровня.

Третьим переменным фактором в содержательно–структурном критерии эффективного функционирования педагогических условий развития способностей спортсменов определяем «мотивационный» динамический уровень, который раскрывается через вербальное и социальное убеждение человека в том, что он обладает способностями, необходимыми для достижения цели. Несомненно, идеи мотивации раскрываются не только в трудах А. Бандуры, но и в трудах других ученых, например, в «теории самодетерминации» американских авторов Эдварда Л. Деси и Ричарда М. Райана, развивающих представления о «внутренней мотивации» для возможного построения позитивных составляющих психологии человека [2; 4]. Мы провели исследование по формированию спортивной мотивации у спортсменов-конников на этапе начальной подготовки на основе методики В. Э. Мильмана «Психическая надёжность». Мотивационный компонент теста отражает элементы мотивационной сферы личности: любовь к спорту вообще, к своему виду спорта, стремление к любой форме соревновательной деятельности, исследование отдачи на тренировках и соревнованиях.

Таблица 2 – Характеристика спортивной мотивации с учетом устойчивости интереса к спорту ($M \pm \sigma$), баллы

№	Показатель	Контрольная группа 2015-2016 гг	Экспериментальная группа 2016-2017 гг.	P
1.	Интерес к спорту	28,25±3,2	32,45±3,6	<0,01
2	Соревновательная мотивация: – на достижение успеха – на избегание неудачи	6,85±0,80 4,7±0,56	8,27±0,85 3,65±0,45	<0,01 <0,05
3	Самооценка	0,65±0,83	0,61±0,91	>0,05
4	Спортивная мотивация: K1 – ориентация на духовные потребности K2 – ориентация на материальные потребности K3 – ориентация на социальный быт K4 – ориентация на пополнение специальных знаний K5 – ориентация на отсутствие болевых ощущений K6 – ориентация на накопление сведений о противнике K7 – ориентация на отсутствие психологических влияний	4,0±0,42 4,1±0,55 4,0±0,44 3,3±0,55 3,6±0,42 3,5±0,48 3,6±0,52	4,7±0,48 4,8±0,41 4,2±0,46 4,1±0,51 3,9±0,48 3,7±0,39 3,4±0,42	<0,05 <0,05 >0,05 <0,05 >0,05 >0,05 >0,05
Примечание: $M \pm \sigma$ – размах вариации; P – достоверность различий				

Основной причиной занятий конным спортом, по результатам исследования, считается «интерес к этому виду спорта». На это указало 100 % респондентов и отсутствие разочарования в занятиях конным спортом. В показателях «самооценка» значение P выше, чем уровень значимости, мы не можем с уверенностью сказать, что ответы респондентов были репрезентативны.

Четвертым многопрофильным фактором в структурно-содержательном критерии эффективного функционирования педагогических условий развития способностей спортсменов фиксируем «аффективный» динамический уровень – «переживание эмоциональных и физиологических состояний», связанных с осуществлением действий, необходимых для достижения цели [3]. Восприятие самоэффективности зависит от реальных характеристик физиологических процессов, поскольку сильные положительные и отрицательные эмоции обладают сходными физиологическими характеристиками и от собственной оценки этих состояний индивидами.

В ходе психологической подготовки у спортсменов были сформированы механизмы эмоциональной защиты для оптимизации предстартовых состояний, укреплена взаимосвязь в паре всадник-лошадь, что способствует доверительным взаимоотношениям и уверенности в партнере, и стабилизированы отношения в коллективе (поддержка, взаимопомощь). Из полученных результатов видно, что у участников в экспериментальный период за период после первого года обучения показатели выше, что свидетельствует о положительном результате психологической подготовки годового тренировочного процесса.

Вывод. Наибольшую степень выраженности по результату годового исследования, имеет ориентация на пополнение специальных знаний и навыков. Реализуя их через грамотно подобранные педагогические условия достигается максимальное усвоение новых знаний. Ориентация на духовные и материальные потребности, по результатам годового исследования, имеет одинаковые показатели роста. Эта ориентация является побудительными основаниями, составляющими основу, ядро спортивной мотивации, фор-

мированию которой необходимо уделять большое внимание, особенно на этапе спортивной начальной подготовки. Помимо поддержки тренера юным спортсменам важна поддержка и одобрение сверстников. Поэтому тренеры поддерживают благоприятную атмосферу внутри спортивного коллектива, проводят совместные игры, эстафеты, сборы.

Список литературы:

1. Психологические тесты для профессионалов / авт. сост Н. Ф. Гребень. – Минск: Современная школа, 2007. – 496 с.
2. Соловьева, С. Л. Тревога и тревожность: теория и практика [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – № 6 (17). – URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 10.02.2018).
3. Чечельницкая, С. Вероятностно-статистическая модель здоровья детей / С. Чечельницкая, А. Михеева, И. Колемасов, М. Тимакова, В. Финагин, А. Румянцев // Вопросы современной педиатрии. – 2009. – 8 (4). – С. 10-16.
4. Шварцер, Р. Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера, М. Ерусалема / Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Ромек // Иностранная психология. – 1996. – № 7. – С. 71-76.

Гладышева И. С., Кокорева Е. Г., Гертнер С. В.
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ВЫЯВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГЕНЕТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ

Аннотация. В данной работе приводится анализ исследования с целью выявления генетической обусловленности развития физических качеств: скорость-сила и выносливость на примере высококвалифицированных спортсменов.

Ключевые слова. Высококвалифицированные спортсмены, физические качества, индивидуализация тренировочного процесса.

Gladysheva I. S., Kokoreva E. G., Gertner S. V.
Federal state budget educational institution of higher education
«Ural state University of physical culture», Chelyabinsk

IDENTIFICATION OF PHYSICAL QUALITIES OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES USING GENETIC METHODS

Annotation. This paper provides an analysis of the study to identify the genetic conditionality of the development of physical qualities: speed-strength and endurance on the example of highly skilled athletes.

Keywords: highly qualified athletes, physical qualities, individualization of the training process.

Актуальность. Одним из показателей высокой квалификации спортсменов являются высокие достижения в выбранном виде спорта и преодоление ими возросших тренировочных нагрузок. Практика современного спорта показывает, что сегодня наметилась четкая тенденция в модернизации методики физической подготовки спортсменов разных видов спорта в сторону улучшения выносливости и скоростно-силовой подготовленности путем индивидуализации тренировочного процесса спортсмена.

Индивидуальность тренирующегося связана с морфологическими, функциональными, психологическими и генетическими характеристиками личности [1].

Генетическая характеристика спортсмена – это заложенная в ДНК информация о его физических качествах, например: скорость, сила, выносливость, гибкость, ловкость. Остановимся на таких базовых качествах как скорость, сила и выносливость.

В научно-методической литературе «мышечная сила как характеристика физических возможностей человека – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений» [7].

Скоростно-силовая подготовка в спорте всегда остается актуальной с учетом тех изменений, которые происходят в методике подготовки спортсменов на основе новых достижений в результатах спортсменов, достижений научно-технического прогресса и других факторов [3; 4].

Цель: обоснование зависимости физических качеств: скорость, сила и выносливость у высококвалифицированных спортсменов с генетической предрасположенностью.

Организация и методы исследования: на базе НИИОС УралГУФК проводились исследования с целью выявления генетической обусловленности физических качеств: скорость-сила и выносливость у высококвалифицированных спортсменов.

В работе использовались анализ и обобщение данных литературы, опрос, молекулярно-генетические исследования (соскоб эпителиальных клеток ротовой полости), методы математической статистики.

Для анализа были выбраны полиморфизмы генов ACE, ACTN3 и СКММ. Данные маркеры генов одни из основных маркеров, отвечающих за работу кардиореспираторной и мышечной систем, а также за их энергообеспечение.

Выявление генетической обусловленности развития физических качеств в опыте опиралось на классический метод генетики: цитогенетический метод (ПЦР, ПЦР Real Time, ПДРФ-анализ и т. д.), а также на статистический метод анализа полученных данных.

По ходу исследования были выявлены количество встречаемости и вероятность генотипов полиморфных маркеров генов ACE, ACTN3 и СКММ [2].

Результаты исследования и их обсуждение. При наличии в гене ACE вставки (аллель ACE*I) понижена активность фермента в крови и тканях человека, и, наоборот, при ее отсутствии (аллель ACE*D) активность фермента повышена. Под действием этого фермента происходит образование ангиотензина II – наиболее активного сосудосуживающего пептида и деградация брадикинина – важного сосудорасширяющего фактора [7].

Поэтому при физических нагрузках происходит полноценный сердечный выброс, сохраняется жесткость артериальных сосудов у людей, имеющих аллель ACE*I в генотипе (таблица 1). В подтверждение этому полученные результаты в увеличении желудочка сердца у лиц с генотипом ACE*D/*D после физических нагрузок [1, 2].

Таблица 1 – Частоты генотипов полиморфного маркера гена ангиотензин-конвертирующего фермента (ACE)

Аллель (генотип)	Группы			
	Скорость-сила		Выносливость	
	n_i	$p \pm s_p, \% (CI)$	n_i	$p_i \pm s_{p_i}, \% (CI)$
I/I	52	34,44 ± 3,87 (26,90 - 42,60)	46	26,44 ± 3,34 (20,05 - 33,64)
I/D	63	41,72 ± 4,01 (33,76 - 50,02)	94	54,02 ± 3,78 (46,32 - 61,59)
D/D	36	23,84 ± 3,47 (17,29 - 31,45)	34	19,54 ± 3,01 (13,93 - 26,22)
N		151		174

Всего обнаружено три генотипа: *I/*I, *I/*D и *D/*D полиморфных маркеров гена ACE.

Полиморфизм гена ACTN3 является одной из причин снижения развития скоростно-силовых качеств у человека. Но поскольку функцию белка альфа-актинина-3 может выполнять другой белок – альфа-актинин-2, также присутствующий в быстрых мышеч-

ных волокнах, никакой патологии у людей с измененным вариантом гена ACTN3 не наблюдается.

Основной (функциональный) вариант гена ACTN3 обозначается как *R, муторный (более редкий и нефункциональный) аллель – *X. Генотип *X/*X встречается приблизительно у 18 % людей (данная цифра актуальна для европейцев) и является единственной причиной полного отсутствия в их мышцах белка альфа-актинина-3.

Наличие варианта гена *R дает его обладателю преимущество во взрывной силе и быстроте, а аллель гена *X способствует развитию выносливости.

Всего обнаружено три генотипа: *R/*R, *X/*R и *X/*X полиморфных маркеров гена ACTN3 (таблица 2):

- генотип *R/*R ассоциирован с наличием скоростно-силовых способностей;
- генотип *R/*X ассоциирован со скоростно-силовыми способностями и благоприятно влияет на выносливость;
- генотип *X/*X ассоциирован со снижением скоростно-силовых способностей и неблагоприятно влияет на выносливость.

Таблица 2 – Частоты генотипов полиморфного маркера гена ACTN3

Аллель (генотип)	Группы			
	Скорость-сила		Выносливость	
	п	$p \pm s_p$ % (CI)	п	$p \pm s_p$ % (CI)
X/X	22	14,57 ± 2,87 (9,36 - 21,22)	23	13,22 ± 2,57 (8,57 - 19,17)
R/X	79	52,32 ± 4,06 (44,04 - 60,50)	78	44,83 ± 3,77 (37,30 - 52,54)
D/D	50	33,11 ± 3,83 (25,68 - 41,23)	73	41,95 ± 3,74 (34,53 - 49,66)
N		151		174

Всего обнаружено три генотипа: *C/*C, *C/*T и *T/*T полиморфных маркеров гена СКММ. Особый интерес представляет выявление взаимосвязи *C/*T полиморфизма гена (замена аденина на гуанин) СКММ с физической работоспособностью спортсменов. Так как мышечная изоформа креатинфосфокиназы играет важную роль в энергообеспечении краткосрочной мышечной активности высокой интенсивности, а также участвует в транспортировке фосфата из митохондрий посредством креатинфосфатного челнока, можно предположить, что частоты аллелей гена СКММ в различных группах спортсменов могут отличаться [2].

Среди представителей видов спорта, преимущественно развивающих качество выносливости (биатлон, лыжные гонки, легкая атлетика), преобладают носители *T аллеля и значимо повышена частота *T/*T генотипа (таблица 3).

Таблица 3 – Частоты генотипов полиморфного маркера гена мышечной изоформы креатинфосфокиназы (СКММ)

Аллель (генотип)	Группы			
	Скорость-сила		Выносливость	
	п	$p \pm s_p$ % (CI)	п	$p \pm s_p$ % (CI)
C/C	17	11,26 ± 2,57 (6,70 - 17,41)	14	8,05 ± 2,06 (4,47 - 13,13)
C/T	72	47,68 ± 4,06 (39,50 - 55,96)	70	40,23 ± 3,72 (32,88 - 47,92)
T/T	62	41,06 ± 4,00 (33,13 - 49,35)	90	51,72 ± 3,79 (44,04 - 59,35)
N		151		174

С другой стороны, среди спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта, чаще встречаются носители *C аллеля и *C/*C генотипа.

Выводы. Методы развития скоростно-силовых качеств и выносливости не зависят от специализации и индивидуальных особенностей человека. Принцип выбора того или иного метода развития качеств связан с особенностями развития необходимых групп мышц, наделенных на специализацию выбранного вида спорта. Во время комплексных тренировок на развитие выносливости происходит адаптация всех систем органов, которые играют важную роль в поддержании у спортсменов высокого уровня скорости, силы и выносливости. Цель адаптации к нагрузкам – это улучшение регуляции процессов метаболизма.

Список литературы:

1. Артамонова, А. А. Индивидуализация скоростно-силовой подготовки волейболисток на основе генетической предрасположенности к развитию определенных физических качеств : дис. канд. пед. наук / А. А. Артамонова. – Шуя : БелГУ, 2011. – 159 с.
2. Ахметов, И. И. Молекулярная генетика спорта : монография / И. И. Ахметов. – М. : Советский спорт, 2009. – 268 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 331 с.
4. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2014. – 464 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретикометодические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для интов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Сологуб, Е. Б. Спортивная генетика : учеб. пособие / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов. – М. : Терра-Спорт, 2010. – 127 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2013. – 480 с.

Дубовик А. В., Таламова И. Г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ЙОГИ У ЛИЦ С СИНДРОМОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются психофизиологические особенности у сотрудников ИТ-сферы с синдромом эмоционального выгорания: выявлены низкие показатели простых и сложных зрительно-моторных реакций. В качестве оздоровительного средства предложена методика занятия с использованием упражнений Хатха-йоги и дыхательных упражнений. Использование 12 занятий в течение месяца позволило улучшить психофизиологические показатели у исследуемой выборки.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, эмоциональное истощение, ИТ-сфера, йога, психофизиологические реакции.

Dubovik A. V., Talamova I. G.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Siberian state university of physical culture and sport», Omsk

METHODS OF PRACTICING YOGA BY PEOPLE WITH BURNOUT SYNDROME

Abstract. The article discusses the psychophysiological characteristics of IT staff with a burnout syndrome: low rates of simple and complex visual-motor reactions were revealed. The method of training with the use of Hatha-yoga exercises and breathing exercises is proposed as a health remedy. The

use of 12 sessions during the month allowed to improve the psycho-physiological indicators of the studied sample.

Key words: emotional burnout syndrome, emotional exhaustion, IT-sphere, yoga, psychophysiological reactions.

Актуальность. В соответствии с данными Всемирной организации здравоохранения первое место среди психосоматических заболеваний отводится депрессивным расстройствам. Причинами психологических заболеваний чаще всего становятся синдром хронической усталости, а также синдром эмоционального выгорания на работе [1].

Труд работников сферы информационных технологий (ИТ) связан с высокой интеллектуальной и нервно-эмоциональной нагрузкой.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) проявляется в виде состояния физического, эмоционального и умственного истощения.

Существуют различные способы борьбы с СЭВ, такие как: оздоровительная физическая культура, массаж, физиотерапия, дозированная ходьба, плавание [3].

Цель исследования – разработка методики занятий йогой у лиц с синдромом эмоционального выгорания.

Задачи исследования:

1 Выявить наличие СЭВ у работников ИТ-сферы.

2 Разработать методику занятий йогой для данной категории.

3 Оценить психофизиологический статус у работников ИТ-сферы.

Методами исследования были выбраны: анализ научно-методической литературы, анкетирование по тесту В. В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания», психофизиологическое обследование с использованием программно-аппаратного комплекса «Спортивный психофизиолог», методы математической статистики.

Биомедицинское исследование с участием людей проводилось в соответствии с этическими принципами Хельсинкской Декларации Всемирной Медицинской Ассоциации (WMA) 1964 года (с изменениями и дополнениями на 2008 год).

Исследование проводилось на базах ФГБОУ ВО Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, ИТ-компании ООО «Тамтэк» и студии Хатха-йоги «Амита» города Омска. В исследовании участвовало 34 человека в возрасте от 23 до 40, должность участников анкетирования «инженер-программист», стаж работы от 3 до 5 лет.

При анкетировании по тесту В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания», было выявлено 10 человек с признаками синдрома эмоционального выгорания. В первой фазе СЭВ – «Напряжения» у 2-х сотрудников формировался синдром «Переживание обстоятельств», «Неудовлетворенность собой». Наиболее часто выявленными симптомами во второй фазе «Резистенция» у 6 сотрудников, были «Эмоциональная дезориентация», «Редукция профессиональных обязанностей», «Расширение сферы экономики эмоций». У 2-х человек на третьей фазе «Истощения» диагностированы синдромы «Эмоциональный дефицит», «Эмоциональная отстраненность». В этой фазе начинается эмоциональное истощение, если не предпринимать соответствующих мер, то могут развиваться психозы, нервные срывы и депрессии.

Исследование психофизиологических показателей исследуемой группы представлено в таблице 1. Из таблицы видно, что в состоянии эмоционального выгорания до практики йогой снижены показатели реакции на свет (простой зрительно-моторной реакции), и у программистов будет снижен уровень внимания, что может отрицательно сказаться на результате работы. Так же были выявлены заторможенность при реакции на звук, что может быть проблемой коммуникации внутри рабочей группы. В тоже время снижена скорость реакции на движущийся объект (сложная зрительно-моторная реакция). Время реакции выбора в ходе тестирования, тоже оказались ниже рекомендуемой нормы, что может являться своего рода сигнальным знаком к общим ухудшением рабочего процесса.

Теплинг-тест свидетельствует о силе нервных процессов, которые являются показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. При первичном обследовании показатели теплинг-теста имели значения входящие в границы нормы.

Для коррекции нарушений функционального состояния организма при СЭВ оптимальным является применение занятий по системе йоги, так как при этом используются дыхательные упражнения, техники осознанного расслабления, а так же комплексы поз, направленных на активацию расслабления нервной системы.

Комплекс для улучшения психофизиологических функций представлял из себя последовательность асан (положения тела), при котором будет наблюдаться гармонизация нервных процессов и реакций. Продолжительность занятия составляет 60 минут, три раза в неделю в течение месяца после рабочего дня (12 занятий).

Таблица 1 – Психофизиологические показатели у людей с СЭВ, занятых в ИТ-сфере, M±m

	До йоги	После йоги	Норма	P
Время реакции на свет (с.)	0,4644±0,25	0,329±0,08	0,26-0,33	<0,05
Время реакции на звук (с.)	0,416±0,06	0,519±0,49	0,31-0,37	<0,05
Время реакции на движущийся объект (с.)	0,8348±1,42	0,791±1,01	0,14-0,30	>0,05
Время реакции выбора (с.)	0,4828±0,1	0,447±0,05	0,34-0,45	>0,05
Теплинг-тест (1-ый 10 с. интервал-количество нажатий)	55±3,78	70,667±12,4	54-63	<0,05
Теплинг-тест (2-ой 10 с. интервал-количество нажатий)	57,2±4,69	66,333±7,72	54-63	<0,05
Теплинг-тест (3-ой 10 с. интервал-количество нажатий)	54,8±3,23	64,667±6,67	54-61	<0,05
Теплинг-тест (4-ой 10 с. интервал-количество нажатий)	55,4±3,93	64,5±6,84	52-60	<0,05
Теплинг-тест (5-ой 10 с. интервал-количество нажатий)	55,6±2,07	62,5±6,67	51-60	<0,05
Теплинг-тест (6-ой 10 с. интервал-количество нажатий)	55,8±1,94	63,25±6,45	51-60	<0,05

В начале занятия йоги вводной частью (15 минут) необходима концентрация внимания на дыхании в течении нескольких минут. Акцент дыхания на выдох, так как при этом активизируется парасимпатическая нервная система. Затем используется комплекс суставной разминки или Сукшма-вьяямы для разогрева и подготовки суставно-связочного аппарата к физической нагрузке.

В основной части занятия (30 минут) для баланса симпатической и парасимпатической системы используется комплекс «Сурья Намаскар» или «приветствие солнцу». В процессе выполнения данного комплекса необходимая концентрация на дыхании и одновременное выполнение физических поз, что дает отдых нервной системе, так как активные процессы мозговой деятельности снижаются при внимательном сосредоточении на внутренних процессах.

Далее был применен комплекс асан стоя, лежа на животе (прогибы), асаны сидя (наклоны вперед). Асаны позволяют менять физическую форму тела и фиксировать в статическом положении, при этом попеременное сжатие, скручивание, а так же снижает боевой синдром, что положительно влияет и на психическое состояние.

В заключительной части занятия (15 минут) выполняется комплекс асан лежа на спине, перевернутые, а так же практика Шавасаны (поза голубого расслабления), которая способствует снижению тонуусу нервной системы. По средством мышечной происходит ментальная релаксация и сознание находится в состоянии между сном и бодрствованием (как при аутогенной тренировки).

После предложенной методики занятий йогой, показатели психофизиологических реакций улучшились, а именно реакция на свет и на выбор снизились до нормы, при этом показатели теппинг-теста улучшились на всех этапах тестирования.

Выводы. Из 34 человек у 30% было выявлены различные стадии эмоционального выгорания. Были предложены занятия Хатха-йогой в вечернее время для улучшения психофизиологических показателей. После 12-кратного эксперимента можно сделать вывод о том, что после занятий практики Хатха-йоги у лиц с синдромом эмоционального выгорания улучшаются психофизиологические реакции на различные раздражители.

Список литературы:

1. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин // Казань : КГУ, 2007. – 240 с.
2. Бойко, В. В. Энергия эмоций. Взгляд на себя и других / В. В. Бойко. – СПб. : Питер, 2014. – 324 с.
3. Скугаревская, М. М. Синдром эмоционального выгорания / М. М. Скугаревская // Медицинские новости. – 2012. – № 7. – С. 22-25.
4. Ронгинская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2011. – Т. 23. – № 3. – С. 85-95.
5. Maslach, C. Burnout : a multidimensional perspective // Professional burnout : recent developments in the theory and research / Ed. W. B. Shaufeli, Cr. Maslach and T. Marek. Washington D. C. : Taylor & Francis, 2013. – P. 19-32.

Егорова Н. В., Егорова Н. Л.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курганский государственный университет», г. Курган

ВЗАИМОСВЯЗЬ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ И ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Аннотация. В статье рассмотрено взаимовлияние характерологических особенностей личности, а именно акцентуации характера и агрессивного поведения у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта и лиц не занимающихся спортом.

Ключевые слова: спорт, акцентуация характера, корреляция, агрессивное поведение.

Egorova of N. V. Egorov N. L.
Federal state budgetary educational institution of the higher education «Kurgan state university», Kurgan

RELATIONSHIP OF AGGRESSIVE BEHAVIOR AND CHARACTERISTIC PECULIARITIES OF PERSONS ENTITLED AND NOT PLAYED IN SPORT

Annotation. The article discusses the mutual influence of the personality characteristics, as well as the accentuation of character and aggressive behavior in athletes of team and individual sports and those not involved in sports.

Keywords: sport, character accentuation, correlation, aggressive behavior.

Актуальность проблемы. В любительском спорте, а так же в спорте высших достижений особую роль играет психологическая подготовка спортсмена. Чтобы тренеру правильно подобрать стратегию игры для каждого занимающегося, необходимо точно знать его особенности характера, чтобы любые подсказки не перешли в непонимание, агрессию или конфликт. И перед нами возник вопрос: а люди не занимающиеся спортом, имея определенный характер испытывают те же виды агрессии в повседневной

жизни, как и спортсмены, либо определенный вид агрессии формируется под влияния спорта и специализации спортсмена.

Изучая характерологические особенности личности, согласно К. Леонгарду, мы сталкиваемся с феноменом акцентуаций характера [3]. В то же время стоит отметить, что на формирование характера и проявления агрессии часто могут влиять различные ситуационные, генетические, средовые факторы и мотивы [4].

Организация и методы исследования. В 2017-2018 учебном году мы проводили исследование, целью которого было выявить и обосновать взаимосвязь показателей агрессивного поведения и характерологических особенностей личности у лиц, занимающихся и не занимающихся спортом.

В исследовании приняли участие мужчины и женщины в возрасте 18-26 лет занимающиеся и не занимающиеся спортом, в количестве 120 человек. Из них человек 40 человек – женщины спортсменки (20 – командные, 20 – индивидуальные виды спорта), 40 человек – мужчины спортсмены (20+20), 20 – женщины и 20 – мужчины, не спортсмены. Спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, состоят в сборных командах области и города по таким видам спорта как: баскетбол, волейбол, футбол. Спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта, имеют спортивные разряды и звания по легкой атлетике, плаванию, тяжелой атлетике, самбо, дзюдо, велоспорту, гиревому спорту.

С помощью корреляционного анализа мы определяли взаимосвязи между показателями агрессивного поведения и характерологических особенностей у лиц занимающихся и не занимающихся спортом.

В основу исследования было выдвинуто предположение, что специфика проявлений агрессивного поведения и акцентуаций характера, относящихся к индивидуально-типологическим особенностям личности, зависит от гендерной принадлежности, от занятия/не занятия спортом, и от доминирующей спортивной специализации.

Для достижения цели исследования и доказательства выдвинутого предположения использовались следующие методы теоретического анализа по проблеме исследования, а также эмпирические методы:

- опросник диагностики агрессивных и враждебных реакций Басса-Дарки, который помогает определить такие виды реакций, как [1,2] физическая агрессия; косвенная; раздражение; негативизм; обида; подозрительность; вербальная агрессия; чувство вины;

- личностный опросник Г. Шмишека диагностики типа акцентуации личности включает 10 шкал, соответствующих определенным акцентуациям характера [3] (гипертимный тип, возбудимый, эмотивный, педантичный, тревожный, циклотимный, демонстративный, дистимический, экзальтированный);

- методы математической статистики: среднее арифметическое, стандартное отклонение, достоверность различий с учетом критерия t-Стьюдента и проведен сравнительный корреляционный анализ по Спирмену между изучаемыми параметрами.

Результаты исследования и их обсуждение. После проведения исследования были получены следующие результаты:

- по методике Басса-Дарки у мужчин, не занимающихся спортом, по сравнению со спортсменами, уровень выраженности признака выше во всех показателях, кроме обиды и чувства вины. Самый высокий выраженный признак у не спортсменов в физической и вербальной агрессии. У женщин показатели агрессивности у командных видов спорта выше, чем у остальных респондентов, по всем показателям. Самый низкий показатель имеют не спортсменки в показателе физическая агрессия.

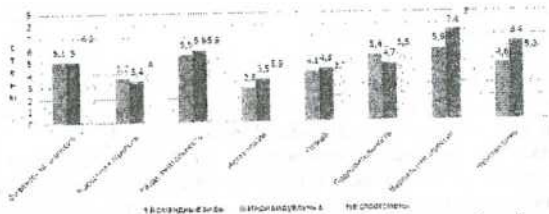


Fig. 1 Average values of indicators of aggression in men by the Bassa-Darke method

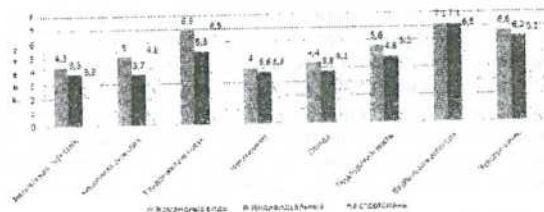


Fig. 2 Average values of indicators of aggression in women by the Bassa-Darke method

Сравнивая показатели агрессивности и индексы методики Басса-Дарки, мы видим, что мужчины менее проявляют формы агрессивности по сравнению с женщинами.

— по методике Шмишека у мужчин спортсменов командных видов спорта демонстративность ниже, чем у спортсменов индивидуальных видов спорта и не спортсменов; у мужчин, не занимающихся спортом гипертимность выше, чем у спортсменов; у спортсменов индивидуальных видов спорта экзальтированность выше, чем у спортсменов командных видов спорта и не спортсменов. У женщин спортсменок командных видов спорта высокий показатель экзальтированности; у спортсменок индивидуальных видов спорта возбудимость находится на низком уровне проявления признака. Благодаря сравнительному анализу, мы можем сказать, что женщины более акцентуированы, чем мужчины, как спортсмены, так и не занимающиеся спортом.

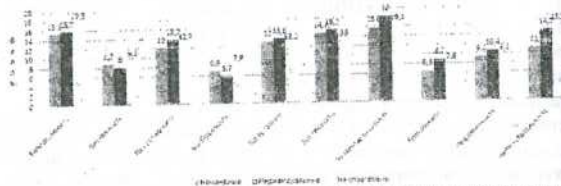


Fig. 3 Average values of indicators of accentuation character in men by the Shmishchek method

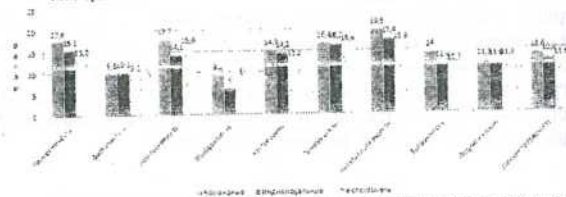


Fig. 4 Average values of indicators of accentuation character in women by the Shmishchek method

Выводы. Сравнивая показатели по гендерному признаку у мужчин выявлено больше сильных корреляционных связей (чувство вины - циклотимность, обида; ра-

дражительность – возбудимость; физическая агрессия, раздражительность, чувство вины – экзальтированность), чем у женщин (чувство вины – тревожность).

Сравнивая показатели по критерию занятия/не занятия спортом, выявили, что женщины, не занимающиеся спортом имеют больше корреляционных связей (косвенная агрессия – возбудимость(0,76), педантичность(0,70); раздражительность – циклотимность, возбудимость, педантичность (0,81)), по сравнению с женщинами спортсменками (командные виды спорта – чувство вины – эмотивность (0,63); индивидуальные виды спорта: косвенная агрессия – эмотивность (-0,71); обида, подозрительность – экзальтированность(0,67)).

Мужчины не спортсмены наоборот, имеют меньше взаимосвязей (дистимность – обида (0,85)), по сравнению со спортсменами (в командных видах спорта – дистимность – косвенная агрессия(0,78), раздражительность(0,76), вербальная агрессия(0,92); возбудимость – косвенная агрессия(0,80), раздражительность(0,82), подозрительность(0,68); экзальтированность – косвенная агрессия (0,76); тревожность – чувство вины (0,75); индивидуальные виды спорта: циклотимность – косвенная агрессия(0,78), чувство вины (0,74); возбудимость – обида (0,70); экзальтированность – подозрительность (0,83), вербальная агрессия (0,88); тревожность – косвенная агрессия(0,84), раздражительность (0,77); педантичность – обида(0,78)).

Сравнивая показатели по критерию спортивной специализации, отметим, что преобладающими корреляциями у спортсменов командных видов спорта является раздражительность – экзальтированность, чувство вины – тревожность, а у индивидуальных – вербальная агрессия – возбудимость, подозрительность – тревожность.

Список литературы:

1. Берон, Р. Агрессия // СПб. : Издательство «Питер», 2001. – 352с. URL: http://www.law.vsu.ru/structure/criminalistics/books/baron_richardson.pdf (дата обращения: 21.01.2018)
2. Гасанпур, М. Г. «Влияние спортивной деятельности на степень агрессивности спортсмена» Министерство образования, Урмия (Иран) 2011. URL:http://edu.tltsu.ru/sites/sites_content/site1238/html/media/67905/020_Gasanpur.pdf (дата обращения: 18.01.2018)
3. Леонгард, К. Акцентуированные личности. / К. Леонгард – Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2000. – 544 с. URL: http://pedlib.ru/Books/1/0454/1_0454-1.shtml (дата обращения: 15.02.2018)
4. Попов, А. Л. Спортивная психология : учеб. пособие для физкультурных вузов / А. С. Попов. – М. : МПСИ : Флинта, 2013. – 152 с. URL:<https://ruconf.ru/file.ashx?guid=301783b4-7d9a-4589-a983-fb6e45125d37> (дата обращения: 21.01.2018).

Заварухина С. А., Севостьянова Д. Д.

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ О ЗНАЧИМОСТИ ПРАВИЛЬНОГО И СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ЧЕЛЯБИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ФГБОУ ВО «УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Аннотация. Спортивное питание – это биологически активные добавки, нутрицевтики и пищевые концентраты, разработанные для людей, активно занимающихся спортом, призванные обеспечить их всеми необходимыми микроэлементами и витаминами и улучшить спортивные показатели. Оно направлено на помощь человеку в достижении желаемого результата, набора мышечной массы, либо же наоборот – похудения. Многие люди имеют неправильное представление о спортивных добавках, считая их вредными и опасными для здоровья. На самом деле спортивное питание не представляет абсолютно никакого вреда, ведь оно содержит белок, витамины и аминокислоты, необходимые нашему организму.

Ключевые слова: правильное питание, спортивное питание, цели приёма, воздействие на организм, виды спортивного питания.

Zavarukhina S. A., Sevostyanova D. D.

Federal state budget educational institution of higher education
«Ural state University of physical culture», d. Chelyabinsk

AWARENESS OF THE IMPORTANCE OF CORRECT AND SPORTS NUTRITION THE STUDENTS OF CHELYABINSK COLLEGE OF PHYSICAL CULTURE FGBOU VO «URAL STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE»

Abstract. Sports nutrition is the biologically active additives, nutraceuticals and food concentrates, developed for the people, who are actively practice sports, aimed to provide them with all necessary microelements and vitamins and to improve sports indicators. It directionally to the aid of the person in achievement of desired result, a set of muscle mass, or on the contrary – weight loss. Many people have the wrong idea of sports additives, considering them harmful and hazardous to health. Actually sports food does not represent absolutely any harm, it contains the protein, vitamins and amino acids necessary for our organism.

Keywords: proper nutrition, sports nutrition, reception purposes, impact on an organism, types of sports nutrition.

Актуальность и значимость спортивных добавок, предназначенных для улучшения физических показателей и работоспособности спортсменов, значительно возросла за последние 5–7 лет. Этому способствовало огромное количество информации о составе и способах производства спортивных добавок, современная научная доказательная база эффективности их применения, способы приема, дозировка, а самое главное значимость этих добавок для достижения поставленных целей в определенных видах спорта, согласно индивидуальным потребностям. Согласно данным Эксетерского университета, Англия, были исследованы учащиеся женского пола, занимающиеся профессиональным спортивным балетом [1]. Считается, что физические данные являются неотъемлемой частью эстетики и представления в элитном спортивном балете. В этом отношении худшее и стройное телосложение обычно считается полезным для художественной гимнастики и создания мощных и грациозных движений, характерных для спортивного балета [2]. Тем не менее, желание достичь «идеального» телосложения в сочетании с другими аспектами, такими как высокие требования к тренировкам и конкурентная среда ставят судейстов-тонировщиков элитного уровня под угрозу синдрома относительной энергетической недостаточности в спорте [3]. Данный синдром характеризуется нарушенной физиологической функцией с отрицательными последствиями для здоровья и продолжительности. С этим синдромом связана следующая триада симптомов: низкая минеральная плотность костной ткани, подавленная скорость метаболизма в покое, изменения в уровне гормонов и нарушение менструальной функции [3]. У обследуемых были выявлены все эти физиологические нарушения. Эти данные подтверждают рекомендацию для адаптирования образовательных программ с целью информирования о потребностях в энергии и питании, употреблении спортивных добавок для здоровья и обучения в «подверженной риску» популяции спортсменов.

Спортивные достижения требуют определённых затрат: физических, а также психологического характера. Организм спортсменов испытывает большой стресс, в связи с постоянным переключением с тренировочного процесса на соревновательный. Для компенсации энергозатрат, активации анаболических процессов и процессов восстановления спортсменам необходима рационализация жизненного пространства. А сбалансированное питание с применением специализированных продуктов является одним из важнейших режимных моментов. В Университете Эдж Хилл, Англия разработали и внедрили опросник по питанию спортсменов, занимающихся биатлоном и триатлоном, респондентами явились мужчины: $n=74$ и женщины $n=27$. Общий бал знаний о питании для спортсменов с повышенной выносливостью составил 68,3% \pm 9,5%, и не было значи-

тельных различий в оценках знаний между мужчинами и женщинами. Таким образом, мужчины обладали достаточным уровнем знаний о питании и спортивных добавках, необходимых для спортивной работоспособности.

Необходимо понимать, что спортивные добавки приближают к достижению определенных результатов, но они служат лишь дополнением к основному сбалансированному питанию.

Область спортивного питания в наше время является очень востребованной, она стремительно развивается и имеет достаточное количество конкурентов. Качественные спортивные добавки обязательно соответствуют строгим промышленным стандартам и сертификациям.

В России не существует собственного производства белкового спортивного питания. Рынок спортивного питания в нашей стране свыше чем на 90% состоит из импортной продукции. Все отечественные компании закупают заграничное сырьё, например, немецкое или американское, а в России только сортируют и упаковывают его.

По мнению экспертов, лучшими производителями спортивного питания по критерию «цена и качество» являются: американская компания «Weider», немецкая компания «Multipower», а также американские бренды «Twinlab», «Universal Nutrition», «Optimum Nutrition».

Целью нашего исследования являлось выявление осведомленности и значимости правильного и спортивного питания у студентов очной формы обучения второго курса колледжа Уральского государственного университета физической культуры. Одна из главных задач – выявление кратности и частоты приема здоровой пищи и использование добавок спортивного характера.

Наше исследование характеризуется новизной, которая заключается в выборе контингента, а именно студентов – спортсменов второго курса. В исследовании приняли участие 39 студентов II курса очного отделения колледжа УралГУФК, занимающиеся разными видами спорта, имеющие разряды, звания мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта. Средний возраст опрошенных $18 \pm 0,6$ лет, средний спортивный стаж $7 \pm 0,6$ лет. Все участники были уведомлены о цели исследования, анкетный опрос проводился анонимно и добровольно.

Нами был проведен анкетный опрос, включающий 7 вопросов, которые были направлены на выявление особенностей понимания и восприятия темы здорового образа жизни, правильного питания, физических нагрузок, а также спортивного питания как поддержки во время учебного и тренировочного процесса в период профессионального становления.

Для первоначального определения отношения к питанию в анкете применены вопросы общего характера «Знаете ли Вы, что такое правильное питание? Придерживаетесь ли вы правильного питания? Имеете ли Вы представление о биологической ценности белков, жиров и углеводов?» (рисунок 1). Нами установлено, что 87% (34 человека) – знают сущность правильного питания, 64% (25 человек) – придерживаются его, а также 80% (31 человек) понимают роль белков, жиров и углеводов для организма. Всё это отражает современные тенденции приобщения к здоровому образу жизни, а также специфику спортивного вуза.

Следующий вопрос касался понятия спортивного питания людей, занимающихся спортом и ведущих активный образ жизни, 88% опрошенных (35 респондентов) с уверенностью ответили, что имеют представление о спортивном питании (рисунок 2).

Далее был вопрос выбора, где нужно было указать употребляют ли студенты спортивное питание и выбрать вид продукта. Один продукт выбрали 17 студентов (43%); два продукта выбрали 15,3% опрошенных (6 человек); три продукта – 12,8% (5 человек), четыре и более продуктов в употребление выбрали 2,5%. Основа выбора были витамины и минералы, протеины, но те, кто употребляет два и более продукта выбирали гейнеры, креатин.

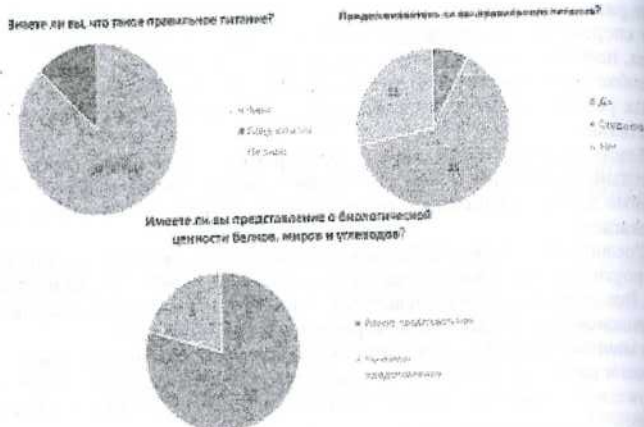


Рисунок 1 – Представления о биологической ценности белков, жиров и углеводов студентов Челябинского колледжа физической культуры ФГБОУ ВО «УралУФК»

Знаете ли вы, что такое спортивное питание?

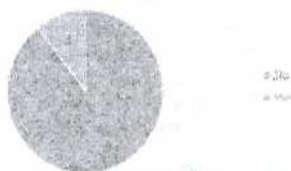


Рисунок 2 – Представление о понятии «Спортивное питание» студентов Челябинского колледжа физической культуры ФГБОУ ВО «УралУФК»

Таким образом, статистические данные показывают о популяризации спортивного питания среди студентов второго курса колледжа УралУФК, но нет четкого понимания особенности данного продукта, его необходимости как вспомогательного продукта при занятиях физической культурой, фитнесом, профессиональным спортом.

Спортивное питание – это биологически активные добавки, нутрицевтики и пищевые концентраты, разработанные для людей, активно занимающихся спортом, спортсменов, призванные обеспечить их всеми необходимыми микроэлементами и витаминами и улучшить спортивные показатели. Во многих источниках приводятся различные классификации спортивных добавок: по составу, по назначению, по форме. Однако классическая классификация спортивных добавок по степени эффективности и доказательности подразделяется на 4 класса:

- 1) «Безусловно эффективные» – класс А;
- 2) «Вероятно эффективные» – класс В;
- 3) «Безусловно неэффективные» – класс С;
- 4) «Недостаточно исследованные» – класс D.

Безусловно эффективные добавки – добавки, обеспечивающие спортсменов необходимым количеством калорий, самые эффективные и безопасные. Вероятно, эффективные добавки – это добавки, базовые исследования которых подтверждают теоретическое обоснование, однако требуется дальнейшее исследование их влияния на тренировочный процесс и спортивные показатели. Недостаточно исследованные добавки – добавки, заявленные сфол-

ства которых имеют разумное теоретическое обоснование, но не подтверждены опытным путем. Безусловно неэффективные добавки – добавки, заявленные свойства которых научно не обоснованы и опровержены.

Также спортивное питание делится на несколько основных классов, которые находят различное применение: гейнеры, протеин, аминокислоты, ВСАА, аргинин, глутамин, жиросжигатели, анаболические комплексы, тестостероновые бустеры, средства для укрепления связок и суставов, препараты улучшающие работоспособность, креатин, витаминно-минеральные комплексы, ПНЖК, предтренировочный комплекс, эргогенные средства и т.д. Выбор необходимого класса зависит от целей. Максимальный эффект возможен только при регулярном употреблении того или иного комплекса добавок. При этом спортивное питание должно быть хорошего качества, только тогда оно будет безопасно для здоровья.

Цели приёма спортивного питания: улучшает здоровье, способствует ускорению роста мышечной ткани, вырабатывает большое количество энергии необходимой для занятий определённым видом спорта, помогает человеку легче переносить тренировочные нагрузки, ускоряет восстановительный процесс организма, способствует снижению веса и сжиганию жировых излишков, укреплению связок и суставов.

Выбор товаров огромен, поэтому рассмотрим основные пищевые добавки.

1. Протеин – порошок концентрат с большим содержанием высококачественного белка, источник аминокислотного сырья (строительный материал для мышц) и стимулятор белкового синтеза. Протеин имеет свою классификацию и подразделяется на: сывороточный, казеин, яичный, соевый, говяжий и конопляный.

Сывороточный протеин – это концентрированная смесь белков, получаемых из молочной сыворотки, отличается простотой производства и невысокой стоимостью. В концентрате содержится до 80% чистого белка, а остальную часть практически полностью занимает лактоза. Производство концентрата сывороточного белка включает в себя этапы: производство сыра, выделение молочной сыворотки, пастеризацию, ультрафильтрацию, образование сывороточного протеина, концентрирование, сушку. Из сыворотки также производят изолят – это такой же концентрат, но прошедший дополнительные стадии фильтрации, направленные на удаление жира и сахаров. Его усвояемость лучше, а массовая доля белка до 90%. Гидролизат в данной серии продуктов считается наиболее качественным. Он произведен из изолята частичным разрушением белковой молекулы, что максимально повышает усвояемость продукта.

Яичный протеин – производится из альбумина куриного яйца. По скорости усвоения выше сывороточного, и считается продуктом эталонного качества, так как имеет идеально сбалансированный состав аминокислот.

Казеиновый протеин – самый медленноусвояемый из всей группы протеинов благодаря большой и прочной структуре молекул, для переваривания которых организму требуется время.

Соевый протеин – белок невысокого качества с медленной усвояемостью, более низким содержанием протеина в концентрате и несбалансированным аминокислотным составом. Пользуется популярностью только у вегетарианцев.

Комплексный протеин – смесь всех вышеназванных разновидностей, и обладает всеми присущими им достоинствами и слабыми сторонами.

Мясной протеин – на основе говяжьего белка, получаемая методом ультра – концентратии, при этом удаляется большая часть жира и холестерина. Говяжий протеин является лучшим источником белка для атлетов по биологической доступности, аминокислотному составу и скорости усвоения, которая сопоставима с сывороточным изолятом. Дополнительно обогащен натуральным креатином, который содержится в мясе, не содержит лактозы и глутена. Особым спросом пользуется говяжий протеин Carnivor. Имеет значительно большую стоимость по сравнению с сывороточным протеином, однако особыми преимуществами не обладает.

Конопляный протеин – это промышленный побочный продукт из конопляных семян. Из семян экстрагируется конопляное масло, а оставшийся жмых, обладающий высоким содержанием белков по сравнению с семенами, затем перерабатывается в добавку конопляного протеина.

2. Креатин моногидрат – самый эффективный продукт спортивного питания, необходимый для увеличения массы и силы мышц. Креатин накапливает воду, делая мышцы более упругими, позволяет работать интенсивнее и дольше. Получить суточную норму креатина из пищи нереально, именно поэтому его целесообразно принимать в концентрированной форме в виде порошка. Лучше принимать его со сладким соком, т.к. при повышении уровня сахара в крови увеличивается концентрация гормона инсулина, повышающего транспорт креатина в клетки.

3. Аминокислоты ВСАА – это комплекс из трех незаменимых аминокислот с разветвленным строением: лейцин, изолейцин, валин. Они содержатся в мясе, молоке, яйцах, рыбе и белковых продуктах, но не могут синтезироваться в организме человека. Их нужно получать с пищей и специальными добавками. Прием ВСАА во время и после нагрузки восстанавливает энергетический потенциал клетки, оказывает антикатаболический эффект. При ежедневном приеме ВСАА увеличивается количество сухой мышечной массы, силовые показатели, снижаются уровень мышечного разрушения, количество жира.

4. Витамины и минералы, витаминно-минеральные комплексы участвуют почти во всех метаболических процессах, в том числе влияют на рост мышечной массы и силовых показателей. Естественно, необходимо максимально получать витамины из пищи, но пища не всегда имеет правильную обработку, в результате чего перестает содержать нужные вещества. Каждый человек, занимающийся спортом, должен принимать витамины из дополнительных источников. Лучшие мультикомплексы от Optimum Nutrition, Solgar, Dymatize Nutrition, Maxler, Animal Park Universal Nutrition.

5. Жиросжигатели – это продукт спортивного питания, ускоряющий обмен веществ, контролирующий аппетит. Хорошо работает в сочетании с правильным питанием и физической нагрузкой. Продукт направлен на уменьшение жировой прослойки. Данную добавку используют, как правило, на сушке, например, атлеты, чтобы добиться соревновательной формы. Самый известный L – карнитин, эффективность его не очень высока по сравнению с термогениками, но исследования доказали, что это азотистое основание обеспечивает снижение жира.

Спортивное питание выбирают за простоту и удобство в применении. Оно быстро растворяется, легко усваивается, оказывается эффективным и способствует достижению новых спортивных целей. Спортивное питание является добавкой к основному рациону питания, а не его полной заменой. Важно осознавать, что данные продукты активно используются в достижении спортивных результатов. Рекомендуется учитывать цели приема, состав, дозировку, качество продукта и производителя. Подбирать спортивное питание требуется индивидуально, необходима консультация у квалифицированных специалистов.

Список литературы:

1. Богатов, С. С. Влияние спортивного питания на деятельность студента / С. С. Богатов // Проблемы профилактической и восстановительной медицины материалы : межвуз. науч.-практ. конф. / Рос. ун-т дружбы народов. – М., 2014. – С. 17-18.
2. Воронина, М. Е. Здоровье студентов и факторы его формирования / М. Е. Воронина, С. А. Макушкин // Материалы Ивановских чтений. – 2017. – № 2-2 (13). – С. 35-40.
3. Дуанбекова, Г. Б. Исследование и анализ потребления спортивного питания студентами – спортсменами факультета ФК и с КАРГУ им. Е. А. Букетова / Г. Б. Дуанбекова, Р. С. Дуванбеков, А. Е. Дуванбеков // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. – 2017. – Т. 19. – № 7. – С. 109-112.
4. Дугнист, П. Я. Особенности адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам аналитический обзор [Электронный ресурс] / П. Я. Дугнист, Е. В. Романова // Здоровье челове

ка, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – № 2. – С. 3-13. – URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/1621>.

5. Дьяконова, Е. А. Исследование особенностей пищевого поведения студентов первого и второго курса УралГУФК / Е. А. Дьяконова, Е. В. Звягина // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии. – Челябинск, 2018. – С. 157-163.

6. Зиямбетов, В. Ю. Отношение студентов факультета физической культуры к спортивно-му питанию / В. Ю. Зиямбетов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 2. – С. 28-30.

7. Мечетный, Ю. Н. Оценка суточного рациона питания и суточных энергозатрат студентов – спортсменов различных спортивных специализаций / Ю. Н. Мечетный, И. П. Крапинова, Е. В. Яковлева // Общая патология и патологическая физиология. – 2011. – Т. 6. – № 3. – С. 116.

8. Особенности психофизиологических показателей студентов с признаками дефицита внимания в условиях сочетанных умственных и физических нагрузок / И. Ф. Харина, Е. В. Звягина, Е. В. Быков, О. А. Макунина // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2018. – Т. 8. – № 3. – С. 181-197.

9. Патрушева, Л. В. Спортивное питание в студенческом спорте / Л. В. Патрушева, В. В. Коробков // Природообустройство и строительство : наука, образование, практика : материалы междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти д-ра техн. наук, проф., Заслуженного мелиоратора РФ И. С. Алексеевой / отв. ред. М. В. Маканикова. – М., 2017. – С. 141-144.

10. Халилова Р. И. Популярность спортивного питания среди студентов / Р. И. Халилова, А. И. Халилов, Т. Р. Гадельшин // Физическая культура и спорт в системе высшего образования : материалы VI Междунар. науч.-метод. конф. / Уфим. гос. нефтяной техн. ун-т. – Уфа, 2018. – С. 291-296.

Зайцев Е. С., Варфоломеева З. С.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Череповецкий государственный университет», г. Череповец

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОМОТОРНОГО СОСТОЯНИЯ ВРАТАРЕЙ 10-11 ЛЕТ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ

Аннотация. Представлено описание результатов оценки некоторых показателей психомоторного состояния хоккеистов-вратарей на этапе начальной спортивной специализации. С учетом ранее проведенного исследования установлены характеристики, свойственные для всех обследованных спортсменов, такие как высокая скорость сенсомоторной реакции и устойчивость внимания, отсутствие физиологического и патологического тремора рук, высокое качество регуляции усилий. В то же время выявлены отдельные индивидуальные различия относительно уровня устойчивости внимания, помехоустойчивости, степени выраженности моторной и мануальной асимметрии, которые необходимо учитывать в работе тренера.

Ключевые слова: психомоторное состояние, хоккей с шайбой, вратарь

Zaytsev E. S., Varfolomeyeva Z. S.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Cherepovets state university», d. Cherepovets

INDIVIDUAL FEATURES OF THE PSYCHOMOTOR CONDITION OF HOCKEY PLAYERS-GOALKEEPERS AT THE AGE OF 10-11 YEARS

Annotation: the description of results of assessment of some indicators of a psychomotor condition of hockey players-goalkeepers at a stage of initial sports specialization is presented. Considering earlier conducted research, the characteristics peculiar for all examined athletes are established. It were the following characteristics: high speed of sensory-motor reaction and stability of attention, lack of a physiological and pathological shiver of hands, high quality of regulation of efforts. However, separate individual distinctions concerning the level of stability of attention, noise stability, degree of expressiveness of motor and manual asymmetry, which the coach has to take into account during training.

Keywords: psychomotor condition, ice hockey, goalkeeper

Актуальность. Известно, что важным аспектом совершенствования процесса многолетней подготовки юных спортсменов, особенно в условиях реализации Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, является обоснование системы управления тренировкой на основе объективных данных о состоянии и динамике общей и специальной подготовленности занимающихся. В современном хоккее с шайбой, как и в других видах спорта, продолжается поиск путей целенаправленного развития двигательных способностей, оказывающих наиболее значительное влияние на результативность соревновательной деятельности с учетом специфики игры. Следовательно, вопросы оценки и развития психомоторных способностей юных хоккеистов являются достаточно актуальными и требуют дополнительного изучения.

Специалисты выделяют несколько причин, указывающих на важность изучения психофизиологических особенностей спортсменов командных игровых видов спорта. Впервые, это специфика данной группы видов спорта, заключающаяся в том, что успешность спортивной деятельности в них зависит от определенной комбинации способностей сенсорно-перцептивной, моторной и когнитивной сфер. В качестве второй причины авторы называют современные условия тренировок и соревнований, требующие наличия у спортсменов определенных динамических свойств, способствующих оптимизации процесса решения оперативных задач и позволяющих полностью реализовать индивидуальный подход в ходе тренировочного процесса. Наконец, в качестве третьей причины указывается тот факт, что реактивность организма спортсменов на тренировочные нагрузки зависит от множества факторов, и в первую очередь от свойств нервной системы [2]. По мнению исследователей, проведение мониторинга показателей сферы психических процессов и состояний спортсменов, занимающихся командными видами спорта, позволяет определить уровень развития индивидуальных характеристик испытуемых для оптимизации процесса спортивной подготовки с учетом психофизиологического статуса каждого спортсмена [1].

Организация и методы исследования. Цель нашего исследования состояла в выявлении индивидуальных особенностей психомоторного состояния хоккеистов-вратарей 10-11 лет. Исследование проводилось на базе СДЮСШ САНО «Хоккейный клуб "Северсталь"» (г. Череповец). Обследовались спортсмены-вратари 2007-2008 г.р. (n=5). Показатели психомоторного состояния спортсменов, вошедших в выборку, оценивались с помощью многофункционального психофизиологического устройства «НС-Психотест».

Результаты исследования и их обсуждение. Ранее нами было установлено, что обследованные спортсмены в среднем характеризуются высокой скоростью сенсорной реакции, высокой устойчивостью внимания, помехоустойчивостью на уровне нормы, а также преобладанием тормозного процесса. В то же время у спортсмена №2 отмечалась недостаточная устойчивость внимания, а у спортсмена №5 – невысокая помехоустойчивость [5].

Результаты оценки психомоторного состояния этих же спортсменов по показателям выраженности динамического тремора, моторной и мануальной асимметрии представлены в таблице 1.

Как видно из приведенной таблицы, для всех обследованных спортсменов характерны отсутствие физиологического и патологического тремора рук, очень высокое качество регуляции усилий, лабильность выше среднего уровня при проведении пробы правой руки. Однако выраженная праворукость по коэффициенту моторной асимметрии наблюдается лишь в трех случаях из пяти, а у спортсмена №4, в отличие от остальных, отмечается высокий уровень лабильности, т.е. быстрое включение в новую деятельность, не только правой, но и левой руки.

Таблица 1 – Индивидуальные результаты оценки психомоторного состояния хоккеистов-вратарей

№ п/п	Показатели психомоторного состояния					
	Выраженность динамического тремора		Сила и выносливость рук		Мануальная асимметрия (уровень лабильности)	
	левая рука	правая рука	регулирующая усилий, %	коэффициент моторной асимметрии, %	правая рука	левая рука
1	слабая	слабая	5,9	-8,9	выше среднего	ниже среднего
2	слабая	слабая	0	-2,4	выше среднего	ниже среднего
3	слабая	слабая	4,6	20,7	выше среднего	ниже среднего
4	слабая	слабая	2,0	16,0	выше среднего	выше среднего
5	слабая	слабая	0	13,9	выше среднего	ниже среднего

Выводы. Таким образом, результаты исследования показали, что несмотря на наличие общих характеристик психомоторного состояния, 10-11-летние вратари с одинаковым стажем занятий хоккеем имеют отдельные индивидуальные различия, касающиеся уровня устойчивости внимания, помехоустойчивости, степени выраженности моторной и мануальной асимметрии, что, безусловно, должен учитывать тренер в процессе специальной подготовки игроков данного амплуа, направляя свои усилия на коррекцию отстающих психомоторных способностей.

Список литературы:

1. Кондратович, С. В. Оценка психофизиологических характеристик футболистов 12-13 лет в стандартных лабораторных условиях / С. В. Кондратович // Наука и спорт : современные тенденции. – 2017. – № 4 (Том 17). – С. 10-16.
2. Лактионова, Т. И., Кротиков Н.В. Типологические особенности функционального состояния центральной нервной системы и высшей нервной деятельности квалифицированных хоккеистов / Т. И. Лактионова, Н. В. Кротиков // Наука и спорт : современные тенденции. – 2017. – № 3 (Т. 16). – С. 33-38.
3. Zaytsev, E. S. Features of the psychomotor condition of hockey players-goalkeepers at the stage of initial sports specialization / E. S. Zaytsev, Z. S. Varfolomeeva // Sciences of Europe. – 2019. – Vol. 4. – No 35, P. 9-12.

Засыпкина М. Н., Кириллова Я. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ИППОТЕРАПИЕЙ НА ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Аннотация. В статье представлены результаты влияния иппотерапии в реабилитации детей 6-9 лет с детским церебральным параличом (ДЦП). Данные полученные в процессе исследования свидетельствуют о том, что занятия иппотерапией в реабилитации оказывают выраженное положительное влияние на психомоторное развитие детей за счет входящих в комплекс упражнений на: формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, коррекцию порочных установок опорно-двигательного аппарата, нормализацию мышечного тонуса и изотонических реакций.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, психомоторное развитие, реабилитация лиц с детским церебральным параличом, иппотерапия.

Zasypkina M. N., Kirillova Ya. V.

Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

STUDY OF THE EFFECT OF HIPPO THERAPY ON PSYCHOMOTOR DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

Abstract. The article presents the results of the effect of hippotherapy on the psychomotor development of 6-9 years old children with cerebral palsy (CP). The data obtained in the course of the research demonstrate that the complex of exercises with use of hippotherapy has obvious positive effect on psychomotor development of children who had a complex of exercises aimed to form the vestibular and anti-gravitational reactions and correction of vicious installations of a Gross Motor Function normalization of a muscle tone and isotonic reactions.

Key words: cerebral palsy, psychomotor development, rehabilitation of persons with cerebral palsy, hippotherapy.

Актуальность. Детские церебральные параличи (ДЦП) остаются одним из распространенных и трудных для восстановительного лечения заболеваний нервной системы у детей. Мультифакторность этиологии и сложность онтогенеза детского церебрального паралича затрудняют эффективность его лечения [1; 2]. Сочетание двигательных, психических, речевых, а так же зрительных нарушений при данной патологии обуславливает необходимость не только ранней диагностики каждого из них, но и одновременного проведения комплексных лечебно-восстановительных мероприятий.

В последние годы становится актуальным применение лечебной верховой езды (иппотерапии) как составной части восстановительного лечения детей с детским церебральным параличом [3]. По компетентному мнению многих авторов (В. К. Климова, М. В. Максимова, И. Штраус и др.) особенности воздействия физической нагрузки на организм при езде на лошади заключается в том, что физическая активность самого всадника сопровождается значительным статическим компонентом и вертикальными колебательными перемещениями тела, возникающими в ответ на ритмичные движения туловища лошади. Кроме того, занятия иппотерапией комплексно воздействует на организм человека через психогенный и биомеханический факторы, оказывая тем самым положительное влияние на его физическое и психологическое здоровье.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе АНО Центр иппотерапии и адаптивной верховой езды «Добрая лошадка» г. Челябинска. В нем приняли добровольное участие 20 детей в возрасте 6-9 лет с диагнозом ДЦП. Дети, принимавшие участие в исследовании соответствовали II уровню по шкале моторных функций [4] GMFCS (Gross motor function classification system).

Далее было сформировано две группы по 10 человек в каждой (основная и контрольная). Дети каждой группы участвовали в реабилитационных мероприятиях в соответствии с назначениями врача. В программу реабилитации основной группы были так же включены занятия иппотерапией (3 раза в неделю по 30 минут). Обследование в группах детей проводилось до и после комплекса реабилитационных мероприятий.

Для реализации поставленной цели были использованы следующие клинические шкалы: модифицированная шкала Ашворда (MAS) – измерение степени повышения мышечного тонуса; Шкала (GMFM-88) – количественная оценка общей двигательной функции; шкала равновесия Берга (BBS) – определение нарушения равновесия; методика «Заучивание 10 слов» А. Р. Лурия, оценивающая непосредственное запоминание слов.

Результаты исследования и их обсуждение. Изменение показателей степени спастичности по шкале Ашворда (MAS) до и после реабилитационных мероприятий представлены в таблице 1. Норма по данной шкале составляет – 0 баллов и характеризуется отсутствием повышения мышечного тонуса.

Из представленной таблицы видно, что до реабилитации показатели в обеих группах указывали на умеренную степень мышечного тонуса в течение всего объема движе-

ний. После комплекса реабилитации полученные результаты у детей почти не отличаются от исходных. Изменения по данному показателю, в основной и контрольной группах не является статистически значимыми ($p > 0,05$). Можно предположить, что временной период, в течение которого проводилось данное исследование, является недостаточным, так как патологическое изменение мышечного тонуса при ДЦП требует более длительной реабилитации.

Таблица 4 – Результаты оценки степени спастичности у детей с детским церебральным параличом (в баллах)

Группы	MAS		Уровень значимости
	До реабилитации	После реабилитации	
основная группа (n=10)	3,6±0,3	3,3±0,2	$p > 0,05$
контрольная группа (n=10)	3,2±0,2	3,1±0,3	$p > 0,05$
p	$p > 0,05$	$p > 0,05$	

Показатели общей двигательной функции, оценивались с помощью шкалы GMFM-88, до и после курса реабилитации представлены в таблице 2. Максимальная оценка по данной шкале составляет – 264 балла.

Таблица 5 – Результаты оценки общей двигательной функции у детей с детским церебральным параличом (в баллах)

Группы	GMFM-88		Уровень значимости
	До реабилитации	После реабилитации	
Основная группа (n=10)	208,0±3,5	218,5±2,7	$p < 0,05$
Контрольная группа (n=10)	209,9±3,8	212,5±3,2	$p > 0,05$
p	$p > 0,05$	$p < 0,05$	

Полученные результаты до проведения курса реабилитации в обеих группах характеризуются как «средний уровень двигательной функциональности». После реабилитационных мероприятий с включением занятий иппотерапией показатель общей двигательной активности в основной группе увеличился, полученный результат является статистически значимым ($p < 0,05$). В контрольной группе детей изменения по данному показателю не является статистически значимыми ($p > 0,05$).

Можно предположить, что в положении сидя верхом на лошади, тело ребенка совершает те движения, которые не могут самостоятельно воспроизводиться в полной мере, а моделируются двигательными импульсами, исходящими от лошади. Двигательные импульсы передаются по восходящим нервным путям от периферии к центру, тем самым «тренируя» афферентный путь передачи нервных импульсов в ЦНС от условно правильных двигательных образов. Как следствие происходит совершенствование двигательных возможностей детей с данной патологией, что объясняет улучшение показателей.

Далее рассмотрим динамику показателей способности к равновесию у детей (шкала Берга), представленные в таблице 3. Данная шкала состоит из 56 пунктов теста по 14 исследуемым характеристикам, которые прогрессивно усложняются.

До реабилитации полученные результаты в обеих группах демонстрируют низкий уровень баланса, а значит повышенный риск падения.

После проведения реабилитационных мероприятий в основной группе выявлены статистически значимые ($p < 0,05$) изменения показателя способности к равновесию. В контрольной группе наблюдается положительная динамика ($p > 0,05$).

Таблица 6 – Результаты оценки способности к равновесию у детей с детским церебральным параличом (в баллах)

Группы	BBS		Уровень значимости
	До реабилитации	После реабилитации	
Основная группа (n=10)	40,2±0,9	46,6±0,8	p<0,05
Контрольная группа (n=10)	40,6±1,1	41,7±0,9	p>0,05
p	p>0,05	p<0,05	

На наш взгляд, улучшение показателей по шкале Берга в основной группе, можно объяснить тем, что во время занятия лошадь изменяет скорость движения, останавливается и трогается с места. Так же используется перемена направления и движение по кругу, вследствие этого изменяется действие центробежных сил, требуя от ребёнка противодействия, сохранения вертикального положения туловища и удерживания центра тяжести над центром тяжести лошади. Тем самым происходит проприоцептивная сенсорная стимуляция, благодаря которой у ребёнка вырабатывается и тренируется удержание равновесия. Это в свою очередь совершенствует осознание положения собственного тела в пространстве.

Для оценки когнитивной функции (непосредственное запоминание) была выбрана методика «Заучивание 10 слов» А. Р. Лурия. Результаты, полученные до и после проведения реабилитации, представлены в таблице 4.

Таблица 7 – Результаты оценки когнитивной функции у детей с детским церебральным параличом (количество слов)

Группы	«Заучивание 10 слов»		Уровень значимости
	До реабилитации	После реабилитации	
Основная группа (n=10)	4,6±0,1	6,7±0,3	p<0,05
Контрольная группа (n=10)	4,8±0,2	5,2±0,4	p>0,05
p	p>0,05	p<0,05	

В обеих группах до реабилитации уровень запоминания у детей с ДЦП – был «ниже среднего». Невысокие результаты, могут быть связаны с тем, что двигательные расстройства сочетаются с отклонениями в познавательной деятельности, неравномерным и дисгармоничным характером развития всех психических процессов, что связано с органическим поражением нервной системы. После реабилитационных мероприятий в основной группе выявлены статистически значимые (p<0,05) изменения уровня запоминания детей и характеризуется как «выше среднего». В контрольной группе изменения по данному показателю не являются статистически значимыми (p>0,05).

Таким образом, занятия иппотерапией способствуют активизации познавательной сферы детей. Необходимость постоянной концентрации внимания, сосредоточенности, максимально возможной собранности и самоорганизации, потребность запоминать и планировать последовательность действий, как при езде, так и при уходе за лошадью благотворно влияет на мнестический процесс детей.

Заключение. Полученные результаты исследования демонстрируют, что включение комплекса упражнений иппотерапией в реабилитацию детей с ДЦП положительно влияет на их двигательные возможности, способность к равновесию и когнитивную функцию (непосредственное запоминание). Таким образом, занятия иппотерапией и

являются эффективным дополнением в восстановлении лиц с ДЦП. Включение данного метода в комплексную реабилитацию существенно повышает результативность реабилитационных мероприятий.

Список литературы:

1. Детский церебральный паралич. Клинические рекомендации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://rehabrus.ru/Docs/2017/06/KR_DPC.pdf
2. Заженова, Н. Н. Эффективность кинезотерапии в реабилитации пациентов с детским церебральным параличом / Н. Н. Заженова // Молодой ученый. – 2017. – № 12. – С. 126–128.
3. Ключкова, Е. В. Введение в физическую терапию: физическая реабилитация детей с церебральным параличом и другими нарушениями неврологической природы / Е. В. Ключкова. – М. : Теревинф, 2014. – 286 с.
4. Реабилитация детей с ДЦП: обзор современных подходов в помощь реабилитационным центрам / Е. В. Семёнова, Е. В. Ключкова, А. Е. Коршикова-Морозова и др. – М. : Лепта Книга, 2018. – 584 с.

Здравкова А. М., Рахматиллаев Н. А., Латышин Я. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

АНАЛИЗ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ К МЫШЕЧНЫМ НАГРУЗКАМ

Аннотация. В данной статье проведен анализ проблемы адаптации спортсменов к мышечным физическим нагрузкам экспериментальной группы, на основании чего раскрыт характер и скорость адаптационных процессов, а также какие показатели организма спортсмена улучшаются посредством эффективно построенного тренировочного процесса. Подробно рассмотрены некоторые положения физиологии, методы целесообразного воздействия на спортсмена посредством нагрузки. Даны педагогические рекомендации для ускорения процесса адаптации к мышечной нагрузке при составлении учебно-тренировочного плана, а также приведены результаты исследования и сделаны выводы по данной теме.

Ключевые слова: мышечная адаптация, физиология, физические нагрузки, тренированность, анализ, тренировочный процесс, методы, методика

Zdravkova A. M., Rakhmatillaev N. A., Latyushin Ya. V.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

ANALYSIS OF PEDAGOGICAL RECOMMENDATIONS FOR THE ADAPTATION OF SPORTSMEN TO MUSCULAR LOADS

Annotation. In this article the analysis of the adaptation of athletes to muscular physical exercise of the experimental group on the basis of which disclosed the nature and speed of adaptation processes and what are the indicators of an athlete improves through the effective construction of the training process. In detail some provisions of physiology, methods of expedient influence on the athlete by means of loading are considered.

Pedagogical recommendations are given to speed up the process of adaptation to muscular load when drawing up a training plan, and the results of the study are presented and conclusions are made on this topic.

Key words: muscle adaptation, physiology, physical activity, training, analysis, training process, methods, methodology.

Актуальность. При выполнении физической нагрузки активируются и реализуются энергетические запасы жизнедеятельности организма. С каждым двигательным актом в работу вовлекаются различные биохимические процессы и физиологические механизмы, что позволяет повышать уровень функционирования всего организма. При обучении сложных движений формируются умения и навыки, которые помогают повысить

показатели двигательного-координационных качеств, что в свою очередь является результатом отлично мотивированной и проанализированной спортивной деятельности.

Цель исследования. Провести анализ адаптации спортсменов к мышечным физическим нагрузкам.

Организация исследования. Исследование проводилось на кафедре анатомии УралГУФК. Анализировался тренировочный процесс экспериментальной группы команды Челябинской области по конькобежному спорту.

Результаты и их обсуждение. Характер и скорость адаптационных процессов обусловлены некоторыми особенностями: наследственностью, сформированностью мотивационной сферы, уровнем физической подготовленности, соответствию целей и задач подготовки физическому развитию и функциональным показателям организма спортсмена.

При изменении характера специальных тренировочных нагрузок в соответствии с состоянием и возможностями спортсмена реализуется одно из направлений эффективной адаптации. Большую роль при этом играет начальный уровень спортсмена для последующих мышечных локомоций, которые обеспечивают изменения функциональных систем, увеличение вентиляции легких, повышают обмен веществ, развивают сердечно-сосудистую систему организма и многое другое [1].

По времени адаптация в большей степени зависит от психоэмоционального и физического состояния атлета. При выборе адекватных методов воздействия на спортсмена, для прекрасной адаптации к запланированным физическим нагрузкам руководствуются следующими пунктами:

- создать двигательный образ изучаемого моторного акта, направленного на предварительное представление алгоритма его выполнения;
- использование подводящих упражнений, сходных по своей структуре с техническими действиями;
- использование различных тренажеров и технических средств обучения, которые моделируют характер двигательного действия.

При начальной реализации моторного акта эффективность решения поставленной задачи определяется вариативностью движений – одно из основных положений спортивной физиологии [2]. Для более быстрого усвоения качественных организованных двигательных действий используют вспомогательные и дополнительные физические упражнения, которые соответствуют возможностям спортсмена.

Разнообразие вариаций упражнений дает возможность выбрать наиболее эффективные и подходящие по техническому исполнению структурных элементов усваиваемого сложного двигательного действия. Большая часть при адаптации к такой нагрузке относится к регуляторной функции. Чем лабильнее мышцы, тем продуктивнее характер изменений в физиологических системах и органах [5].

В движении лучше анализируются пространственно-временные параметры движений тела, и хуже мышечное напряжение, а также его величина, о чем говорит возникновение ошибок на стадии навыка. Объясняют это тем, что сознанием человека лучше воспринимаются раздражение рецепторов суставов, чем раздражение мышц [4].

При эффективно построенном тренировочном процессе у спортсменов увеличена мышечная чувствительность, в связи с чем у спортсменов появляются более уверенные и динамичные движения. Увеличенная мышечная чувствительность формирует способность к различению временных интервалов между моторными актами, что позволяет конькобежцам, легкоатлетам, лыжникам и т.д. отталкиваться левой и правой ногой с одинаковыми интервалами времени.

В центральной нервной системе во время выполнения физической нагрузки эффективность функций двигательной сенсорной системы обуславливается усвоением информации и степенью восприятия поступающей через анализатор. Так же на стенках внутренних органов имеются рецепторы висцеральной сенсорной системы, сдвиги в которых способствуют изменению данных поступающих в центральную нервную систему.

Благодаря этому обеспечивается обмен веществ, нервная и нейрогуморальная регуляция сердца и т.д.

Осуществление адаптации систем организма к предстоящей нагрузке реализуется условно-рефлекторным путем, где происходит корректировка функционального состояния многих нервных центров, а также межцентральных взаимоотношений. В начале тренировочного занятия из-за сильного возбуждения двигательных центров преобладает торможение, которое со временем переходит в стадию возбуждения, вследствие чего повышается работоспособность [3].

Выводы. Объемом и интенсивностью, а также результатами технико-тактической и физической подготовленности определяется длительность и характер адаптации к тренировочной нагрузке. При составлении плана учебно-тренировочного процесса следует учитывать следующие педагогические рекомендации по адаптации к мышечной нагрузке:

- следует постепенно повышать работоспособность организма;
- постепенно уравнивать возбуждение и торможение нервных центров;
- обеспечить наличие специфической для избранного вида спорта доминанты, предоставляющей координацию физиологических процессов.

По результатам исследования было выявлено следующие педагогические условия превосходной адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам:

1 Обеспечение постепенного увеличения мышечной нагрузки посредством грамотного построенных обучающих и тренирующих воздействий со стороны тренера. При использовании подводящих и подготовительных упражнений, которые схожи по структурному содержанию с основными техническими приемами, формируются необходимые двигательные умения и навыки. Также повышается интерес к избранному виду спорта и улучшается эмоциональное состояние. Включая в тренировочный процесс новые технологии, тренажеры и средства контроля повышаются показатели тренированности спортсменов.

2 Перенос личностно-ориентированных мотивов в социально значимые позволяет усваивать сильные педагогические стимулы активации интеллектуальной деятельности атлета, как главного условия для достижения поставленной цели.

3 Обеспечение слаженности вегетативных и двигательных функций, посредством которых совершенствуются регуляторные системы обеспечения физиологических процессов, что считается главным условием роста тренированности спортсмена.

4 Формирование двигательных умений и навыков, а также усвоение технических элементов составляющих основу избранного вида спорта, требующего определенного уровня развития физических качеств. При повышении уровня спортивного мастерства показатели двигательного-координационных качеств улучшаются.

Используя данные педагогические условия в экспериментальной группе, значительно повысилась скорость адаптации спортсменов к предстоящей нагрузке и их работоспособность. К примеру, в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, количество выполняемых физических упражнений в основной части занятия повысилось на 14,5%; интенсивность по количеству двигательных действий в одну минуту поднялась на 12,1%; а работоспособность, определенная по количеству и характеру локомоций увеличилась на 10,5%.

Таким образом, построение учебно-тренировочного процесса с учетом закономерностей адаптации организма к тренировочным нагрузкам и педагогических условий, обеспечивающих ускорение адаптации, показало целесообразность и эффективность такого подхода к организации спортивной подготовки.

Список литературы:

1. Баканов, М. В. Программирование тренировочного процесса конькобежцев высокой квалификации с учетом факторной структуры подготовленности / М. В. Баканов. – М. : КГПИ, 2005. – 151 с.

2. Верхованский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхованский. – М. : Советский спорт, 2013. – 213 с.
3. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 6-е изд. – М. : Академия, 2008. – 480 с.
5. Чернов, И. П. Планирование тренировочных программ и учета физических упражнений конькобежцев / И. П. Чернов // Конькобежный спорт : ежегодник. – М, 1984. – 87 с.

Иванова О. В., Иванова Н. Л.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва

БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ СТИМУЛЯЦИЯ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ МЕТАБОЛИЧЕСКОМ СИНДРОМЕ

Аннотация. В статье проанализированы различные средства физической реабилитации при метаболическом синдроме и выявлена необходимость внедрения занятий на аппаратах биомеханической стимуляции как новое средство реабилитации при данном синдроме. Разработана программа физической реабилитации женщин с метаболическим синдромом с использованием аппарата биомеханической стимуляции. Используя ряд методов, доказана большая эффективность программы физической реабилитации с применением аппарата биомеханической стимуляции, чем программы без включения биомеханической стимуляции.

Ключевые слова: физическая реабилитация, метаболический синдром, биомеханическая стимуляция.

Ivanova O. V., Ivanova N. L.

Federal public budgetary educational institution of higher education the «Russian state university of physical culture, sport, young people and tourism (GTSOLIFK)», Moscow

BIOMECHANICAL STIMULATION AS A MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION OF METABOLIC SYNDROME

Abstract. In this article are analyzed various means of physical rehabilitation of metabolic syndrome and identified the need for introduction exercises on the apparatus of biomechanical stimulation as a new means of rehabilitation of this syndrome. A program of physical rehabilitation of women with metabolic syndrome using the apparatus of biomechanical stimulation was developed. Using a number of methods, the program of physical rehabilitation with the help of biomechanical stimulation is proved to be more effective than the program without the inclusion of biomechanical stimulation.

Key words: physical rehabilitation, metabolic syndrome, biomechanical stimulation.

Актуальность проблемы. Метаболический синдром – симптомокомплекс, проявляющийся нарушением обмена жиров и углеводов, повышением артериального давления [1].

Распространенность метаболического синдрома в развитых странах мира составляет 10-20% среди лиц старше 30 лет, в США – 25% [4]. Доказано, что количество пациентов, страдающих метаболическим синдромом, в развитых странах имеет устойчивую тенденцию к увеличению, достигающему 43,5% в возрасте 40 лет и старше.

В связи с этим необходимо изучение влияния современного реабилитационного оборудования, возможностей использования аппаратов биомеханической стимуляции (БМС), как средства физической реабилитации при метаболическом синдроме.

БМС – это механическое воздействие вибрацией на мышцы человека, в результате которого происходит ряд физиологических изменений, способствующих тренировке мышц [3]. БМС ускоряет как метаболизм (увеличивая объем кислорода), так и детокси-

капшо (через лимфатическую систему). Воздействие вибрации осуществляется вдоль мышечных волокон, т.е. в направлении, характерном для обычного мышечного сокращения. Эффект БМС в сравнении с обычной тренировкой достигается в десятки и даже сотни раз быстрее и с меньшими усилиями [5].

Нами были проведены исследования, доказывающие положительное влияние БМС на антропометрические показатели женщины, страдающих ожирением [2].

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; антропометрические методы (определение индекса массы тела (ИМТ), оценка окружности талии); измерение артериального давления; метод математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводится на базе студии коррекции фигуры на аппаратах биомеханической стимуляции «Силуэт». Под наблюдением находилось 20 женщин в возрасте 35-45 лет с метаболическим синдромом. 10 женщин составили контрольную группу (КГ) и 10 женщины экспериментальную (ЭГ). В контрольной группе применялись: занятия лечебной гимнастикой (ЛГ), утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), массаж, лечебное плавание, дозированная ходьба и диетотерапия. В экспериментальной группе использовались те же средства и формы, однако занятия ЛГ были заменены на занятия с применением аппаратов биомеханической стимуляции.

Программа физической реабилитации состояла из двух периодов: подготовительного периода (длительностью 14 дней) и основного периода (длительностью 28 дней).

В подготовительном периоде физическая нагрузка использовалась средней интенсивности, способствующей усилению расхода углеводов и активизации энергетического обеспечения за счет расщепления жиров. Занятия на аппаратах БМС проводились 3 раза в неделю по 40-45 мин. Во время тренировки отдельное внимание уделялось физическим упражнениям, воздействующим на мышцы брюшного пресса, ягодиц и бедер. Диетотерапия использовалась на протяжении всех периодов.

На основном периоде использовались те же средства и формы, увеличивалась моторная плотность и продолжительность занятий. В занятия на БМС аппаратах были дополнительно включены упражнения без использования биомеханической аэробного и анаэробного характера. Продолжительность занятий составляла 1,5 часа.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты измерений показателей и их изменение в процессе реабилитации представлены в таблицах.

Таблица 1 – Сравнительный анализ средних показателей ИМТ в контрольной и экспериментальной группах до и после реабилитации

ИМТ, кг/м ²	До реабилит.		После реабилит.		Разница		t-кр. Стьюдента	p
	Хср., кг/м ²	σ	Хср., кг/м ²	σ	кг/м ²	%		
ЭГ	30,6	0,8	28,4	0,6	2,2	7,2	2,5	<0,05
КГ	30,9	0,5	29,1	0,6	1,8	5,8	2,4	>0,05

Сравнительный анализ средних показателей ИМТ демонстрирует, достоверное снижение ИМТ в ЭГ на 7,2%, но в КГ разница результатов до и после эксперимента составляет всего 5,8% и находится в зоне незначимости.

Таблица 2 – Сравнительный анализ средних показателей окружности талии в контрольной и экспериментальной группах до и после реабилитации

Окр. тал., см	До реабилит.		После реабилит.		Разница		t-кр. Стьюдента	p
	Хср., см	σ	Хср., см	σ	см	%		
ЭГ	85,3	2,4	76,8	2,6	2,5	9,9	3,6	<0,05
КГ	85,7	1,5	81,7	0,8	1,4	4,7	1,8	>0,05

Окружность талии достоверно снизилась в ЭГ на 9,9%. В КГ результат измененный сна находится в зоне незначимости и улучшается в процессе реабилитации всего на 4,7%.

Таблица 3 – Сравнительный анализ средних показателей артериального давления в контрольной и экспериментальной группах до и после реабилитации

АД, мм. рт.ст.	До реабилит.		После реабилит.		Разница		t-кр. Стьюдента	p	
	Хср., мм. рт.ст.	σ	Хср., мм. рт.ст.	σ	мм. рт.ст.	%			
ЭГ	САД	158,8	8,9	136,3	6,7	22,5	14,2	4,2	<0,05
	ДАД	92,3	6,8	75,6	5,8	16,7	18	4,1	<0,05
КГ	САД	159,5	8,6	137,5	6,3	22	13,8	3,4	<0,05
	ДАД	92,4	6,4	76	6,1	16,3	17,6	2,7	<0,05

В данной таблице видна положительная динамика в течении артериальной гипертензии: В ЭГ САД уменьшилось на 14,2%, ДАД – на 18%. В КГ так же наблюдается достоверное снижение САД на 13,8%, ДАД – на 17,6%.

Таким образом, используемые программы физической реабилитации влияют на динамику артериального давления и изменение основных антропометрических показателей у женщин с метаболическим синдромом. Однако, предложенная нами программа физической реабилитации является более рациональной и оптимальной, что подтверждается данными сравнительного анализа.

Выводы: внедрение и использование БМС как средства физической реабилитации пациентов с метаболическим синдромом обещает быть эффективным. Данное исследование показало, что включение в программу физической реабилитации занятий на аппаратах биомеханической стимуляции способствовало изменению антропометрических показателей, снижению артериального давления и оптимизации функциональных возможностей организма.

Список литературы:

1. Бессесен, Д. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение / Д. Бессесен, Р. Кушнер. – М.: БИНОМ, 2004. – 240 с.
2. Иванова, О. В. Программа физической реабилитации женщин в возрасте 50-55 лет с ожирением I степени с использованием аппарата биомеханической стимуляции / О. В. Иванова, Н. Л. Иванова // Спортивно-педагогическое образование (сетевое издание). – 2018. – №2. – С. 250-256.
3. Назаров, В. Т. Оптимизация человека / В. Т. Назаров. – Рига: Институт стимуляции Назарова, 1997. – 139 с.
4. Никитин, Ю. П. Распространенность компонентов метаболического синдрома Х в организованной городской популяции: эпидемиологическое исследование / Ю. П. Никитин, Г. Р. Казек, Г. И. Симонов // Кардиология. – 2001. – № 9. – С. 37-40.
5. Фелдман, С. Биомеханическая стимуляция: феномен профессора Назарова / С. Фелдман, Б. М. Марилова // Массаж. Эстетика тела. – 2008. – № 1. – С. 19–22.

Ильина А. М., Ермолаева Ю. А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ПОДРОСТКОВ С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Аннотация. Лица с умственной отсталостью в настоящее время – наиболее многочисленная группа среди инвалидов с психическими заболеваниями. Они имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют

по сравнению со здоровыми сверстниками сниженные показатели всех физических качеств. Легкая атлетика является комплексным видом спорта, развивающим все физические качества.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, физическое развитие, легкая атлетика, умственная отсталость.

Ilyina A. M., Yermolaeva Yu. A.

Federal state budgetary educational institution of the higher education

«Russian state university of physical culture, sport, youth and tourism (GTsOLIFK)», Moscow

INCREASE IN LEVEL OF THE GENERAL PHYSICAL READINESS AT TEENAGERS WITH EASY DEGREE OF INTELLECTUAL BACKWARDNESS IN THE COURSE OF THE OCCUPATIONS TRACK AND FIELD ATHLETICS

Summary. Mentally retarded persons now – the most numerous group among disabled people with mental diseases. They have the low somatic status, poor physical development. Having deficiency of physical activity, they have reduced indicators of all physical qualities in comparison with healthy peers. The track and field athletics is the complex sport developing all physical qualities.

Keywords: adaptive physical education, physical development, athletics, mental illnesses

Актуальность. Среди лиц с умственной отсталостью, по данным исследований, легкая умственная отсталость составляет 72–75 %, умеренная – 23–25 %, тяжелая – 5 % [3]. Для лиц с нарушениями в интеллектуальном развитии трудовая деятельность – основа их социального приспособления, служит одним из методов коррекции и социализации [1; 2].

Часть общества, состоящая из лиц с нарушениями в интеллектуальном развитии многочисленна, и постоянно увеличивается. Трудовая деятельность является основой их социализации, а трудоустройство – важной государственной задачей, поэтому разработка организационно-методических основ профессиональной подготовки этой группы лиц становится все более актуальной.

Анализ литературных источников показал, что развитие физических качеств у умственно отсталых подростков снижен, в сравнении с нормально развивающимися сверстниками, что является серьезной проблемой, поскольку хороший уровень общей физической подготовленности необходим для бытового самообслуживания и является залогом успешной самостоятельной жизни в дальнейшем и социальной адаптации в обществе. В связи с этим именно эта тема работы была выбрана для нашего исследования, так как она является актуальной [4; 5].

Методы исследования:

Для решения поставленной цели и задач мы использовали следующие научные методы:

- 1) Анализ информационных источников.
- 2) Тестирование: модернизированный тест Купера для определения выносливости; наклон вперед для определения гибкости; метание набивного мяча для определения силы; прыжок в длину с места для определения скоростно-силовых способностей; бег на 30 метров для определения скоростных способностей; подъемы туловища для определения силовых способностей; челночный бег; проба Ромберга для определения статического равновесия.

3) Педагогический эксперимент.

4) Метод математической статистики.

Организация исследования.

Исследование проводилось в течение 6 месяцев. В нем принимали участие 2 группы испытуемых: основная и контрольная. Каждая группа состояла из 8 юношей. Обе группы посещали по расписанию занятия по физической культуре, где уроки проводились по программе, специально разработанной для школы VIII вида, а также дополнительно посещали секции во внеурочное время. Основная группа ходила на секцию лег-

кой атлетики, а контрольная – в секцию пионербола. Секционные занятия у основной и контрольной группы проводились 3 раза в неделю в течение 45 минут.

Результаты исследований. Полученные результаты представлены в таблицах 1, 2, 3.

Таблица 1 – Изменения показателей уровня развития общей физической подготовленности у контрольной группы

Тесты	До эксперимента		После эксперимента		t	U
	X	σ	X	σ		
Наклон туловища вперед (см)	1,1	1,1	2,0	1,6	0,7	-
Бросок наб. мяча 1 кг (см)	255	24,5	279	12,9	4,4*	-
Прыжок в длину (см)	145,1	4,4	147,5	3,8	1,4	-
Бег 30м (сек)	8,4	0,9	8,3	1,0	1,5	-
Сгибание-разгибание туловища (кол-во раз)	18,5	2,4	20,5	1,6	-	16,5
Челночный бег (сек)	11,5	1,1	11,1	0,6	2,2	-
Проба Ромберга (сек)	5,5	2,1	6,7	1,3	3,1*	-
Тест Купера	1058	131,0	1097	100	1,2	-

Таблица 2 – Изменения показателей уровня развития общей физической подготовленности у основной группы

Тесты	До эксперимента		После эксперимента		t	U
	X	σ	X	σ		
Наклон туловища вперед (см)	1,7	1,5	2,5	1,5	0,5	-
Бросок наб. мяча 1 кг (см)	252	20,6	280	8,5	3,4*	-
Прыжок в длину (см)	146,1	2,9	161	7,6	8,1*	-
Бег 30м (сек)	8,3	0,8	7,3	0,7	3,0*	-
Сгибание-разгибание туловища (кол-во раз)	17,5	2,0	23,5	2,2	-	2*
Челночный бег (сек)	11,6	0,8	10,4	0,7	3,2*	-
Проба Ромберга (сек)	5,4	2,1	7,4	1,6	4,9*	-
Тест Купера	1085	147,6	1300	73,8	3,7*	-

Таблица 3 – Сравнительные показатели уровня развития общей физической подготовленности основной и контрольной групп

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t	U
	X	σ	X	σ		
Наклон туловища вперед (см)	2,5	1,5	2,0	1,6	0,6	-
Бросок наб. мяча 1 кг (см)	280	8,5	279	12,9	1,0	-
Прыжок в длину (см)	161	7,6	147,5	3,8	6,8*	-
Бег 30м (сек)	7,3	0,7	8,3	1,0	2,7*	-
Сгибание-разгибание туловища (кол-во раз)	23,5	2,2	20,5	1,6	-	2*
Челночный бег (сек)	10,4	0,7	11,1	0,6	2,4*	-
Проба Ромберга (сек)	7,4	1,6	6,7	1,3	0,8	-
Тест Купера	1300	73,8	1090	100	4,6*	-

Выводы:

1 На основании анализа информационных источников и данных констатирующего тестирования была разработана методика занятий легкой атлетикой для подростков с легкой степенью умственной отсталости, которая состояла из 4 блоков: ОФП, техническая подготовка, подвижные игры, эстафеты и коррекционные упражнения.

2 После педагогического эксперимента как в основной, так и в контрольной группах произошли положительные изменения, однако в контрольной группе они не были значительны. В экспериментальной группе достоверно улучшилось большинство показателей физической подготовленности. Эти данные говорят о положительном влиянии экспериментальной методики повышения уровня общей физической подготовленности у подростков с легкой степенью умственной отсталости в процессе занятий легкой атлетикой.

3 При сравнении результатов тестирования основной и контрольной групп наблюдается достоверное повышение показателей в следующих тестах: «прыжок в длину», «бег на 30 метров», «сгибание-разгибание туловища», «челночный бег», «тест Купера» ($p < 0,05$) относительно показателей в контрольной группе.

4 В основной группе наблюдался достоверный прирост всех показателей $p < 0,05$ ($n_{\text{исп}} = 2,306$) за исключением «наклона туловища», «бросок набивного мяча» и «пробы Ромберга» в сравнении с результатами участников контрольной группы. Эти данные говорят о положительном влиянии экспериментальной методики повышения уровня общей физической подготовленности у подростков с легкой степенью умственной отсталости в процессе занятий легкой атлетикой.

Список литературы:

1. Абзалов, Р. А. Адаптация детского организма к различным физическим нагрузкам / Р. А. Абзалов // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 3. – С. 39-40.
2. Григорьев, Д. В. Дети с нарушением интеллекта : особенности двигательного развития / Д. В. Григорьев // Адаптивная физическая культура. – 2000. – № 3-4. – С. 39-41.
3. Завражин, С. А. Адаптация детей с ограниченными возможностями : учеб. пособие для студентов пед. учеб. заведений / С. А. Завражин, Л. К. Фортова. – М. : Акад. Проект : Трикта, 2005. – 395 с.
4. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : пример. прогр. дисциплины для спец. 022500 : одобрена УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / РГУФК, сост. Л. В. Шапкова и др. – М. : РИО РГУФК, 2004. – 42 с.
5. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. для вузов, обучающихся по специальности 032102 и учащихся сред. спец. учеб. заведений, обучающихся по специальности 050721 : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2007. – 603 с.

Календарь А. В., Костенко П. И.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОРРЕКЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ МЕТОДОМ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация. Автор проводит исследование эффективности коррекции предстартовых состояний юных футболистов методом аутотренинга в модификации Л. Д. Гиссена. Обоснована актуальность подобных исследований. Приведены результаты психодиагностики группы футболистов возраста 13 лет. Осуществлена интерпретация полученных показателей. Сформулированы общие выводы.

Ключевые слова: предстартовые состояния, аутотренинг, самооценка, нервно-психическое напряжение, ситуативная тревожность, личная тревожность.

Calendar of A. B., Костенюк П. И.
Federal public budgetary educational institution of higher education the «Ural state university of physical culture», Chelyabinsk

STUDY OF CORRECTION EFFICIENCY PRESTARTING STATES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS BY THE METHOD OF AUTOGENIC TRAINING

Annotation. The author conducts a study of the effectiveness of the correction of prelaunch conditions of young football players by the method of auto-training in the modification of L.D. Gissen. The relevance of such studies is substantiated. The results of psychodiagnostics of a group of football players aged 13 years are given. Interpretation of the obtained indicators. Formulated general conclusions.

Key words: prelaunch conditions, autotraining, self-esteem, psychological stress, situational anxiety, personal anxiety.

Актуальность проблемы исследования. Проблема исследования обусловлена наличием противоречия между психологической подготовкой футболистов и эффективностью используемых методик. В этой связи возникла необходимость в изучении регуляции психических состояний футболистов, в создании и использовании теоретических моделей предстартовых состояний спортсменов, в применении на практике соответствующих средств и методов регуляции данных состояний.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе МДЦ «Артек», им было охвачено 25 футболистов в возрасте 13 лет. Коррекция предстартовых состояний юных футболистов осуществлялась методом аутотренинга в модификации Л. Д. Гиссена [2, с. 100-112]. Психодиагностика проводилась: первый срез – 27 января 2019 г.; второй срез (после проведения со спортсменами цикла занятий по коррекции предстартовых состояний) – 11 февраля 2019 г. Используемые методы психодиагностики: шкала самооценки спортсмена С. А. Будасси (в модификации Ю. Я. Киселева) [1, с. 81-91]; шкала оценки нервно-психического напряжения Т.А. Немчина [4, с. 43-45]; опросник Спилбергера-Ханина [4, с. 72-81].

Результаты исследования и их обсуждение. Аутогенная тренировка выполняет ряд функций, которые позволяют спортсмену эффективнее подготовиться к предстоящему старту, справляться с нагрузками, переносить физическую боль и пр. Аутогенная тренировка предоставляет возможность корректировки установок в зависимости от состояния спортсмена [2, с. 100].

В таблице 1 приведены обобщенные результаты исследования индивидуальных особенностей самооценки спортсмена по шкале «Я и идеальный спортсмен» С. А. Будасси (вариант, интерпретированный для спортсменов Ю. Я. Киселевым) до и после коррекционной работы.

Таблица 1 – Обобщенные результаты исследования индивидуальных особенностей самооценки спортсмена по шкале «Я и идеальный спортсмен» С. А. Будасси (вариант, интерпретированный для спортсменов Ю. Я. Киселевым) до и после коррекционной работы

Уровень самооценки	Выборки исследования			
	Количество человек			%
	До корр. работы	После корр. работы	До корр. работы	
Чрезмерно высокая	2	2	8	8
Высокая	5	6	20	24
Средняя	6	10	24	40
Низкая	8	5	32	20
Очень низкая	4	2	16	8

Итак, после проведения психологической коррекции 4% юных футболистов изменили степень самооценки спортсмена по шкале «Я и идеальный спортсмен» со средней до высокой, а 20% юных футболистов – с очень низкой и низкой до средней. Это произошло в том, что у этих респондентов повысилась уверенность в своих силах, они стали более нацеленными на достижение спортивного результата. При этом у 8% юных футболистов осталась очень низкая самооценка, у 20% низкая. У респондентов с высокой и чрезмерно высокой самооценкой значительных изменений не наблюдается. Изучение самооценки по шкале «Я и товарищ» показало, что степень самооценки со средней до высокой также изменили 4% респондентов, а степень самооценки с очень низкой и низкой до средней – 8% респондентов. Количество респондентов с неизменившейся очень низкой и низкой самооценкой – то же самое, что и по результатам изучения самооценки по шкале «Я и идеальный спортсмен».

В таблице 2 приведены обобщенные результаты исследования нервно-психического напряжения по тесту Т. Немчина до и после коррекционной работы.

Таблица 2 – Обобщенные результаты исследования нервно-психического напряжения по тесту Т. Немчина до и после коррекционной работы

Уровень нервно-психического напряжения	Выборки исследования			
	Количество человек		%	
	До корр. работы	После корр. работы	До корр. работы	После корр. работы
Слабый	6	8	24	32
Умеренный	11	12	44	48
Чрезмерный	8	5	32	20

Как видно из таблицы, целенаправленная работа по коррекции предстартовых состояний юных футболистов позволила изменить уровень нервно-психического напряжения с чрезмерного до умеренного у 12% юных спортсменов, с умеренного до слабого – у 8%. Это проявилось в снижении их эмоциональной возбудимости, появлении большей раскованности в поведении, способности к более адекватной оценке ситуации. При этом у 20% респондентов уровень нервно-психического напряжения остался чрезмерным.

Обобщенные результаты исследования по шкале «ситуативной тревожности» теста Спилбергера-Ханина до и после коррекционной работы показаны в таблице 3, а по шкале «личной тревожности» теста Спилбергера-Ханина в таблице 4. Улучшение показателей нервно-психического напряжения по шкале «ситуативной тревожности» теста Спилбергера-Ханина после проведенной коррекционной работы проявилось в снижении у юных футболистов напряжения, беспокойства, озабоченности, нервозности в предстартовом состоянии под воздействием стрессовой ситуации. Во втором случае у респондентов снизилась склонность испытывать выраженную тревогу в широком диапазоне ситуаций, что должно оказать общее благоприятное воздействие на проявление состояния тревожности перед соревнованиями.

Таблица 3 – Обобщенные результаты исследования нервно-психического напряжения по шкале «ситуативной тревожности» теста Спилбергера-Ханина до и после коррекционной работы

Уровень тревожности	Выборки исследования			
	Количество человек		%	
	До корр. работы	После корр. работы	До корр. работы	После корр. работы
Низкий	6	8	24	32
Умеренный	11	13	44	52
Высокий	7	4	32	16

Таблица 4 – Обобщенные результаты исследования нервно-психического напряжения по шкале «личной тревожности» теста Спилбергера-Ханина до и после коррекционной работы

Уровень тревожности	Выборки исследования			
	Количество человек		%	
	До корр. работы	После корр. работы	До корр. работы	После корр. работы
Низкий	8	11	32	44
Умеренный	12	12	48	48
Высокий	5	2	20	8

Проверка эффективности системы занятий по методике аутотренинга с целью коррекции предстартовых состояний юных футболистов на достоверность осуществлена с помощью метода математической статистики «Т-критерий Вилкоксона» [3, с. 177-181]. Расчеты показали, что можно говорить о том, что между показателями большинства исследуемых нами критериев эффективности проведенной нами коррекционной работы до и после ее проведения есть различие с возможной ошибкой в пределах менее 1%. Не претерпели статистически достоверных изменений лишь показатели уровня самооценки юных футболистов по тесту С. А. Будасси (в модификации Ю. Я. Киселева) по шкале «Я и товарищ».

Выводы. Итак, по большинству изучаемых показателей у юных футболистов с высокой степенью достоверности произошли изменения позитивной направленности по оптимизации предстартовых состояний после проведенной коррекционной работы методом аутотренинга в модификации Л. Д. Гиссена. Это свидетельствует об эффективности данной работы.

Список литературы:

1. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
2. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте / Л. Д. Гиссен. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 149 с.
3. Наследов, А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ интерпретаций данных / А. Д. Наследов. – СПб. : Речь, 2011. – 392 с.
4. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Курприянов, Ю. М. Кузьмина. – Казань : КНИТУ, 2012. – 212 с.

Каширина Ю. Д., Добрынина Л. А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма» (ГЦОЛИФК), г. Москва

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОРГАНИЧЕСКИМ ПОРАЖЕНИЕМ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация. В данной статье представлен первый этап исследования эффективности программы физической реабилитации для детей с органическим поражением центральной нервной системы. Отражены наиболее эффективные подходы к физической реабилитации детей и методы оценки их эффективности. Так же, в статье раскрыта проблема включения Бобат-терапии в комплексную реабилитацию детей.

Ключевые слова: физическая реабилитация, органическое поражение ЦНС, ДЦП, Бобат-терапия.

COMPREHENSIVE PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN WITH ORGANIC LESIONS OF THE CENTRAL NERVOUS SYSTEM

Kashirina Y. D., Dobryina L. A.

Federal state budgetary

educational institution of the higher education

«Russian state university of physical culture, sport, youth and tourism» (GTsOLIFK), Moscow

Abstract. This article presents the first stage of the study of the effectiveness of a comprehensive program of physical rehabilitation for children with organic lesions of the Central nervous system. The most effective approaches to physical rehabilitation of children and methods of assessing their effectiveness are reflected. Also, the article reveals the problem of including Bobat-therapy in the complex rehabilitation of children.

Key words: physical rehabilitation, organic lesion of the CNS, cerebral palsy, Bobat-therapy.

Актуальность проблемы. Органическое поражение центральной нервной системы (ЦНС) – это патология, которая заключается в гибели нейронов головного или спинного мозга, некроз тканей центральной нервной системы или прогрессирующая их дегенерация. Из-за этой патологии центральная нервная система человека становится неполноценной и не может в должном объеме выполнять свои функции в обеспечении работы организма, двигательной активности тела, а также умственной деятельности [1].

Заболевания, относящиеся к органическим поражениям головного мозга: гидроцефалии, врожденные anomalies развития головного мозга, детский церебральный паралич, нарушения, вызванные внутриутробными инфекциями.

В течение последних 40 лет во всем мире увеличивается численность детей, родившихся с органическим поражением центральной нервной системы, в частности с диагнозом детский церебральный паралич (ДЦП). В Российской Федерации эти цифры увеличиваются значительно быстрее, чем в развитых западных странах. Ниже приведена диаграмма, показывающая численность детей, родившихся с диагнозом ДЦП в разных странах (Количество случаев на 1000 родов) (рисунок 1) [3].

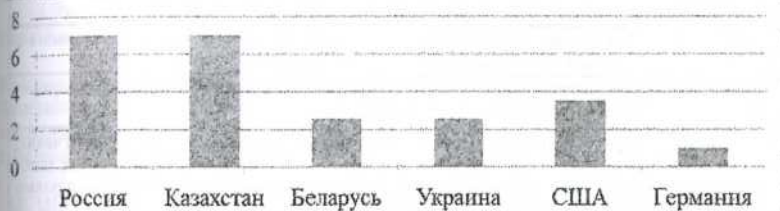


Рисунок 1 – Численность детей, родившихся с органическим поражением ЦНС (в форме ДЦП) в разных странах

Одним из методов физической реабилитации детей с ДЦП является Бобат-терапия. Бобат-терапия – нейроразвивающая практика, направленная на коррекцию двигательных стереотипов, недостаточных движений. Применяется как средство восстановления правильных движений при органическом поражении ЦНС [2]. На данный момент существует всего несколько российских и зарубежных исследований, где Бобат-терапия применяется как основное средство в комплексной физической реабилитации детей с органическим поражением ЦНС, что свидетельствует о необходимости изучения влияния данной концепции на улучшение двигательных способностей у детей с ДЦП.

Организация исследования. Исследование проводится на базе центра социально-го развития и обучения «Мир Ощущений» г. Москвы в период с февраля по август 2019 г. Под наблюдением находится 10 детей, в возрасте от 4 до 5 лет с органическим поражением центральной нервной системы, имеющие диагноз – ДЦП. Путем случайной вы-

борки, сформированы две группы: 7 человек входят в контрольную группу и 7 человек — в основную группу. Пациенты контрольной и основной группы занимаются по разработанным нами программам физической реабилитации, состоящие из трех периодов.

Продолжительность адаптационного периода 21 день, в программу периода включены следующие формы и средства физической реабилитации: УГ ежедневно, по 15-20 мин.; занятия лечебной гимнастикой 3 раза в неделю по 25 мин; лечебный массаж 3 раза в неделю; бобат-терапия, которая применяется как отдельное занятие продолжительностью 15-20 мин., через день; эрготерапия по 15-20 минут через день, в условиях центра под наблюдением родителей.

В основном периоде программы добавлены новые формы и средства физической реабилитации: сенсорная интеграция и нейро-сенсорная стимуляция по методу «Томатис». Увеличилась продолжительность занятий. Продолжительность основного периода — 2 месяца. Утренняя гигиеническая гимнастика и эрготерапия проводится уже в домашних условиях родителями, соблюдая рекомендации специалиста. В поддерживающем периоде добавилась гидрокинезотерапия в виде лечебного плавания и физических упражнений в воде с предметами и без предметов. Увеличилась продолжительность всех занятий, включенных в программу физической реабилитации. Продолжительность поддерживающего периода — 21 день.

Методы исследования: анализ литературных источников, оценка уровня двигательного и речевого развития по К. А. Семеновой, шкала Хезр (оценивающая постральные возможности), педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Результаты исследования. На данный момент проведен анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы, выявлены наиболее эффективные средства и методы физической реабилитации (таблица 1). Подобраны методы оценки эффективности реабилитационной программы.

Таблица 1 — Рекомендуемые подходы к ФР в научной литературе

№	Ф.И.О. автора	Рекомендуемые подходы к ФР при ДЦП
1	С. А. Бортфельд	Предлагает упражнения, включающие различные способы вставания с пола и возвращение к исходному положению.
2	К. А. Семенова	Предлагает метод динамической проприоцептивной коррекции, применяемый с помощью комбинезона Адели.
3	Н Kabat	Предлагает метод проприоцептивного нервно-мышечного облегчения, который состоит в последовательном усвоении некоторых новых патофизиологических понятий, связанных с автоматизмом движения и ролью подкорковых формаций в физиологии.
4	В. А. Елифанов	1. Утренняя гигиеническая гимнастика. 2. Лечебная гимнастика. 3. Дыхательная звуковая гимнастика. 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. 5. Прогулки, ходьба. 6. Дозированные восхождения (терренкур). 7. Игровое занятие. 8. Оздоровительный бег. 9. Дозированное плавание, гребля (гидрокинезотерапия).
5	Е. В. Ключкова	1. Массаж. 2. ЛФК. 3. Физиотерапевтическое лечение. 4. Рефлексотерапия. 5. Сенсорная комната. 6. Эрготерапия.

Проведено первичное тестирование пациентов контрольной и основной группы. По результатам которого, все пациенты относятся ко второму уровню двигательного и речевого развития по К. А. Семеновой. Для данного уровня характерны следующие признаки: гиперкинезы и атакии. Навыки самообслуживания у детей на хорошем уровне, но имеются незначительные ограничения, так как присутствуют патологические установки в суставах верхних конечностей. Дети могут сидеть, но при этом сохраняется де-

фектная поза. Удерживают положение стоя, но только с использованием дополнительной поддержки. Интеллектуальные способности незначительно снижены.

Разница показателей между контрольной и основной группой по Шкале Хэер в зоне незначимости. Шкала использовалась для оценки способности поддерживать разнообразные положения тела и переходить из одной позы в другую. Шкала включала в себя оценку восьми основных положений тела: 1) положение лежа на спине, 2) лежа на животе, 3) на правом боку, 4) на левом боку; 5) положение сидя с вытянутыми ногами; 6) положение сидя со спущенными ногами (с опорой на ноги); 7) положение стоя у опоры; 8) положение стоя без опоры [2]. Далее осуществлялась оценка от полной неспособности находиться в определенном положении до максимально возможного уровня освоения позы.

Выводы. Проведенный анализ научно-методической литературы, выявил ограниченность, особенно в отечественной литературе, сведений по комплексному применению средств и форм физической реабилитации у детей с церебральным параличом, также выявлен затрудненный характер использования Бобат-терапии в физической реабилитации. Основной проблемой включения Бобат-терапии в комплексную физическую реабилитацию детей, является необходимое ограничение контролируемого исследования в части стандартизации вмешательства для однородной группы субъектов. Это напрямую противоречит основным принципам Бобат-концепции с её вниманием к индивидуальным клиническим проявлениям, а также социальным и психологическим обстоятельствам терапии [4].

Список литературы:

1. Бадалян, Л. О. Детские церебральные параличи / Л. О. Бадалян, Л. Т. Журба, О. В. Тимонина. – М.: Здоровье, 2018. – 328 с.
2. Клочкова, Е. В. Введение в физическую терапию. Реабилитация детей с церебральным параличом и другими двигательными нарушениями неврологической природы / Е. В. Клочкова. – М.: Теревинф, 2016. – 288 с.
3. Шипицына, Л. М. Детский церебральный паралич. Хрестоматия / Л. М. Шипицына. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2009. – 528 с.
4. Paci, M. (2003) Physiotherapy based on the Bobath Concept for adults with post-stroke hemiplegia: A review of effectiveness studies. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 35, 2-7.

Клисфатор В. Г., Романова Н. Н.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы исследования мотивационного компонента, обсуждаются особенности мотивации студентов нефизкультурного вуза к занятиям физической культурой и спортом. Показаны сложности рассматриваемого процесса, указаны причины, ингибирующие успешность формирования и развития мотивации к учебным занятиям физической культурой в рамках высшего учебного заведения. Определено, что поводом для снижения уровня мотивации студентов является неустроенность бытовых условий, сложность организационных процессов, стиль ведения занятий и взаимодействия в системе студент-преподаватель. Предложены пути решения указанной проблемы посредством применения личностно-ориентированного подхода, учета индивидуальных особенностей каждого воспитанника, его предпочтений, склонностей, способностей, направленности и интересов.

Ключевые слова: мотивация, студент, физическая культура.

Kinsfator V. G., Romanov N. N.
Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

THE FEATURES OF THE MOTIVATION TO CLASSES OF THE PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS OF MEDICAL HIGHER EDUCATIONAL

Annotation. The article considers with the problems of the study of the motivational component, discusses the features of the motivation of students of non-cultural University to the classes of physical culture and sports. Shows the difficulties of considered process, point the reasons for inhibiting the success of the formation and development of the motivation to study physical culture within the higher educational. It was determined that the cause for reducing the level of the motivation of the students is the disorder of living conditions, the complexity of organizational processes, the style of the conducting classes and interaction in the student-teacher system. Suggestion the ways of decision this problem through the use of the personality-oriented approach, taking into account the individual characteristics of each student, his preferences, aptitudes, abilities, directions and interests.

Key words: motivation, student, physical culture.

Актуальность. Актуальной проблемой в современной системе образования является воспитание и развитие соответствующей мотивации к занятиям физической культурой и спортом, нацеленной на сохранение и укрепление здоровья, здоровый образ жизни, физическое и духовное совершенствование, и способности полученные знания внедрять в профессионально-прикладную деятельность. В качестве одной из важных задач современного образования должно выступать формирование личностных и профессиональных качества молодого специалиста. Важно, чтобы выпускник вуза обладал достаточно высоким уровнем здоровья, был способен правильно организовать режим собственного труда и отдыха, был нацелен на самостоятельное познание и поиск оптимальных путей в области ведения здорового образа жизни, мог осуществлять деятельность, направленную на пропаганду основ здорового образа жизни в своем окружении. Процесс развития мотивации студентов университета к занятиям физической культурой предполагает переход студента с одного (более низкого уровня) на другой (более высокий).

Ряд исследователей также указывают на тесную взаимосвязь психологических особенностей и физической культуры [1; 2; 3; 4].

Начиная обучение в вузе, бывший школьник сталкивается с рядом изменений. Во-первых, резко снижается уровень двигательной активности и в последствии наступает ряд проблем со здоровьем. Во-вторых, из-за большой учебной нагрузки студенты испытывают проблемы с питанием и нарушением режима сна. Одним из методов по улучшению здоровья являются регулярные занятия физической культурой и спортом, которые составляют неотъемлемую часть обучения в образовательных учреждениях.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическое воспитание, как учебная дисциплина в вузе призвана способствовать улучшению здоровья, повышению уровня физической подготовленности и работоспособности. Это важнейшее направление деятельности по преодолению негативной ситуации во всех аспектах здоровья молодежи. Следует помнить, что в современных социально-экономических условиях значительно возрастают требования работодателей к физическому состоянию и уровню здоровья выпускников вузов. Интерес представляют квалифицированные специалисты с высоким образованием, готовые быстро адаптироваться к новым условиям труда, с высоким уровнем работоспособности, стрессоустойчивости и профессиональной мобильности.

Не все студенты всерьез воспринимают объем пользы, который приносит занятия физической культурой. Для наибольшего понимания пользы физической культуры и спорта, достижения максимально возможных спортивных результатов важно у студентов сформировать ряд аспектов мотивации к учебным занятиям физической культурой и спортом.

Мотивация к физической деятельности в целом – личностная особенность, направленная на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспо-

способности, получение удовольствия от выполненной работы и желания пропагандировать ценности физической культуры. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом многоступенчатый: от первых простейших гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Активный интерес к занятиям физической культурой формируется только в результате внутренней мотивации, возникающей при соответствии мотивов и целей занимающегося. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда занимающиеся испытывают удовлетворение от самого процесса, условий занятий, характера взаимоотношений с педагогом, товарищами по группе во время этих занятий.

Большой ущерб формированию устойчивой внутренней мотивации к занятиям физкультурой наносит приоритет нормативного подхода, когда в приоритет ставят не интересы студентов, а внешние показатели, характеризующие контрольными нормативами или учебной программой. И, как следствие, у обучающихся теряется интерес к самой дисциплине, снижается посещаемость и эффективность занятий.

Причиной отсутствия мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом также является недооценка роли физической культуры самими студентами, так и неоправданное принижение значимости этого предмета в учебном заведении в целом, пренебрежительное отношение со стороны преподавателей других кафедр. О. Д. Дубогай, И. В. Ефимова, К. П. Козлова, М. А. Конкин, Т. Ю. Круцевич, А. В. Царик утверждают, что осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями и максимальный эффект наблюдается тогда, когда студенты понимают, с какой целью и для чего они занимаются физической культурой. Отсутствие мотивации к занятиям физической культурой приводит к тому, что немалый процент студентов во время итоговой аттестации не выполняет контрольные нормативы, предусмотренные учебной программой.

К причинам отсутствия интереса к занятиям физической культурой и спортом, относятся неприемлемые санитарно-гигиенические условия в тех местах, где студентам необходимо переодеваться и готовиться к занятиям. Наличие качественного оборудования и инвентаря, так же относится к причинам неудовлетворенности студентов от занятий. Личность преподавателя и стиль проведения занятий, стиль общения и взаимодействия с воспитанниками не всегда устраивает студентов. Им надоедает выполнять одни и те же физические упражнения и задания в течение всего учебного года.

Выводы. Для решения этих сложностей необходимо учитывать индивидуальные возможности студентов, а также их предпочтения. Постараться максимально разнообразить проведение занятий по физической культуре. Включить новые методики: фитнес, аэробика, кроссфит, калестеника, силовые тренировки, подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.

Список литературы:

1. Бородулин, Н. И. Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 14-15 лет / Н. И. Бородулин, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов // Современная высшая школа : инновационный аспект. – Т. 10. – № 3. – 2018. – С. 26-34.
2. Кузьмин, А. М. Педагогические условия формирования готовности будущих тренеров к нравственному воспитанию юных спортсменов / А. М. Кузьмин, Н. В. Саложникова, Д. Г. Калочников // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4 (146). – С. 71-79.
3. Романова, Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры : дис. ... канд. пед. наук / Н. Н. Романова. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 195 с.
4. Романова, Н. Н. Экспериментальное обоснование эффективности методики развития рефлексии эмоциональных состояний будущих специалистов по физической культуре / Н. Н. Романова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 13-15.

Кириллов Е. А., Кокорева Е. Г., Мосеева Л. И.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ШКОЛЬНИКОВ С ПОМОЩЬЮ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. Применение интерактивных методов обучения при проведении воспитательной работы по профилактике вредных привычек у школьников экспериментальной группы способствовало успешной социальной адаптации обучающихся, а именно: улучшению эмоциональной эффективности в общении; активной реализации потребности в саморазвитии, уменьшению степени выраженности невротизации и улучшению стрессоустойчивости испытуемых.

Ключевые слова: интерактивные методы обучения, профилактика вредных привычек, воспитательная работа.

Kirillov E. A., Kokoreva E. G., Moseeva L. I.
Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

PREVENTION OF BAD HABITS AT SCHOOLCHILDREN USING INTERACTIVE TRAINING METHODS

Annotation. The use of interactive teaching methods during educational work on the prevention of bad habits among schoolchildren of the experimental group contributed to the successful social adaptation of students, namely: to improve the emotional efficiency in communication; active implementation of the need for self-development; reducing the severity of neuroticism and improving the stress resistance of the subjects.

Keywords: interactive teaching methods, prevention of bad habits, educational work.

Актуальность. Мы живем в эпоху, когда отстраненность значительной части наших сограждан относительно проблем жизни общества является печальной реальностью. Несколько лет назад большинство из нас продемонстрировало полное безразличие к проблемам алкоголизма и наркомании, полагая, что лично он и близкие ему люди не имеют никаких отношений с психоактивными веществами [1; 2]. Сегодня даже при этом условии мы начинаем понимать, что это не чужая беда: современную ситуацию можно определить как эпидемию курения, алкоголизма и наркомании. И любой здравомыслящий человек понимает, что не только будущее, но и настоящее зависит только от нас самих и от участия в профилактической работе. Говоря о профилактике, мы имеем в виду, подготовку растущего человека к свободному, а значит осознанному и ответственному выбору в пользу здорового образа жизни, формирование такой системы ценностей, которая бы позволила ему сказать «Нет!» любому психоактивному веществу [3].

Исходя из вышесказанного, проблема профилактики возникновения вредных привычек у школьников подросткового возраста представляется нам чрезвычайно актуальной.

Цель исследования: формирование у школьников восьмых-девятых классов стойкой негативной установки по отношению к вредным привычкам через осознание здоровья как ценности.

Материалы и методы исследования. Исследования проводились на базе восьмых-девятых классов Частного общеобразовательного учреждения Средняя общеобразовательная школа «Лидер» (ЧОУ СОШ «ЛИДЕР») г. Челябинска. В эксперименте приняло участие по 16 учащихся – 8 «А» класс (основная группа) и 8 «В» класс (контрольная группа).

Использовали следующие методы исследования:

1 Теоретический анализ психолого-педагогической, научно-методической и медицинской литературы по изучаемой теме.

2 Анкетирование.

3 Педагогическое наблюдение, эксперимент, тестирование, беседа.

4 Статистические методы обработки эмпирических материалов.

Нами были применены следующие методики: диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении В. В. Бойко, диагностика реализации потребностей в саморазвитии по Н. П. Фетяскину, шкала для психологической экспресс-диагностики уровня невротизации (УН) в адаптации НИПНИ им. Бехтерева.

Результаты исследования. В период проведения констатирующего эксперимента с помощью анкетирования мы выявили следующее: сложившаяся система школьного образования ЧОУ СОШ «ЛИДЕР» не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни у школьников восьмых-девятых классов. При этом большинство из них знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, однако привержены этим привычкам. Кроме того, школьники подросткового возраста безразличны к тому, что в их окружении много подверженных вредным привычкам, следовательно, они могут это число увеличить.

В педагогической практике ЧОУ СОШ «ЛИДЕР» самой популярной остается информационная модель профилактики вредных привычек. Учителя, как и 10-15 лет назад, продолжают читать лекции, устраивать встречи с врачами-наркологами, организовывать выставки специальной литературы. Но сами школьники оценивают такую профилактику достаточно низко.

Система проводимой нами воспитательной работы по профилактике вредных привычек у обучающихся восьмых-девятых классов экспериментальной группы предполагает три этапа: 1 этап – формирование ценностного отношения к собственному здоровью. 2 этап – профилактика употребления никотина, алкоголя как условие укрепления и сохранения здоровья; 3 этап – здоровье как условие социального взаимодействия.

Воспитательная значимость интерактивной деятельности связана с тем, что допустим более свободное общение обучающихся и педагога, большую самостоятельность и самоуправление, приобретение позитивного опыта здорового образа жизни, учит взаимопомощи, взаимовыручке, а также порождает обмен мнениями, мыслями, настроениями, укрепляет коллективные взгляды, их единство.

Мы применяли в работе по профилактике вредных привычек у подростков экспериментальной группы, следующие интерактивные методы: акции, «групповой коллаж», дебаты, создание клипа, брейнсторминг, «мозговой штурм», проектная деятельность, «незаконченные предложения».

Применение интерактивных методов обучения при проведении воспитательной работы по профилактике вредных привычек у школьников экспериментальной группы способствовало улучшению их эмоциональной эффективности в общении (методика В. В. Бойко «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении»).

Так, после проведения воспитательной работы в экспериментальной группе уменьшилось количество учащихся, имеющих эмоциональные барьеры различной этиологии:

- несумение управлять эмоциями, дозировать их – с девяти (56,3 %) до пяти (31,3 %);
- неадекватное проявление эмоций – с восьми (50 %) до пяти (31,3 %);
- негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций – с семи (43,8 %) до трёх (18,8 %);
- доминирование негативных эмоций – с девяти (56,3 %) до трёх (18,8 %);
- нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе – с семи (43,8 %) до трёх (18,8 %).

У школьников контрольной группы не произошло статистически значимых изменений по данному параметру.

Соответственно, у школьников экспериментальной группы уменьшился итоговый балл, по которому определялись уровни эмоциональной эффективности в общении. Если до начала эксперимента преобладали учащиеся с четвертым и пятым уровнями эмоциональной эффективности в общении (когда эмоции в некоторой степени осложняют взаимодействие либо явно мешают устанавливать контакты с людьми), то после проведения нашего исследования экспериментальную группу представили учащиеся с третьим и вторым уровнями (когда либо имеются некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении, либо эмоции обычно не мешают общаться с людьми).

Таким образом, до начала воспитательной работы экспериментальная и контрольная группа не отличались друг от друга уровнями эмоциональной эффективности в общении, после завершения эксперимента между ними можно увидеть статистически значимые различия по второму уровню эмоциональной эффективности в общении. При этом, уровень эмоциональной эффективности в общении выше у подростков экспериментальной группы, т. к. 62,5 % из них (10 человек) обладают оптимальным вторым уровнем эмоциональной эффективности.

Так же мы исследовали такой параметр, как саморазвитие, предполагающий динамику таких свойств личности и способностей обучающихся, как эмпатия, искренность, открытость, ответственность, позитивное отношение к себе и другим, внимание к миру, понимание себя, следование общечеловеческим ценностям. При помощи диагностики реализации потребностей в саморазвитии, мы выявили, что школьники экспериментальной группы после проведения нашего исследования стали более активно реализовывать свои потребности в саморазвитии, чем школьники контрольной группы (рисунок 1), хотя до проведения эксперимента статистически значимых отличий по данному параметру между группами не было.

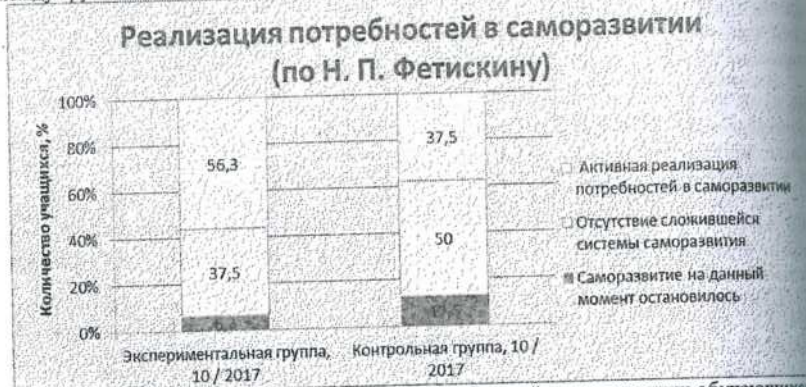


Рисунок 1 – Успешность реализации своих потребностей в саморазвитии обучающихся контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что если до начала нашего исследования у обучающихся экспериментальной группы наблюдалась выраженная эмоциональная возбудимость, продуцирующая различные негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, раздражительность), то после завершения эксперимента у большинства подростков можно отметить эмоциональную устойчивость и положительный фон основных переживаний (спокойствие, оптимизм).

Оптимизм и спокойствие, в свою очередь, формируют чувство собственного достоинства, независимость, легкость в общении и связанную с этими качествами хорошую стрессоустойчивость испытуемых [4].

Выводы. Применение интерактивных методов обучения при проведении воспитательной работы по профилактике вредных привычек у школьников экспериментальной группы способствовало успешной социальной адаптации обучающихся, а именно:

- улучшению эмоциональной эффективности в общении;
- активной реализации потребности в саморазвитии;
- уменьшению степени выраженности невротизации и улучшению стрессоустойчивости испытуемых.

Список литературы:

- 1 Диагностика школьной дезадаптации / под ред. С. А. Беличевой, И. А. Коробейникова, Г. Ф. Кумариной. – М.: Консорциум «Социальное здоровье России», 2015. – 126 с.
- 2 Змановская, Е. В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Е. В. Змановская. – М.: Академия, 2003. – 564 с.
- 3 Кулинич, Г. Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 8-11 классы [классные часы, родительские собрания, викторины, конкурсы, тесты, анкеты, советы психолога и врача] / Г. Г. Кулинич – М.: ВАКО, 2016. – 272 с.
- 4 Профилактика злоупотребления психоактивными веществами / сост. Г. Н. Тростанецкая, А. А. Герш. – М.: АПКИПРО, 2012. – 272 с.

Кокшарова И. Ш., Кириллова Я. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ВОЗМОЖНОСТИ РЕИНТЕГРАЦИИ В НОРМАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ СПОРТСМЕНОВ С АМПУТАЦИЕЙ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СЛЕДЖ-ХОККЕЕМ

Аннотация. В статье представлены результаты опроса 13 мужчин в возрасте 18-46 лет с ампутацией нижних конечностей, занимающихся следж-хоккеем. Была использована методика «Индекс реинтеграции в нормальную жизнь», которая позволяет оценить ролевые и мобильные ограничения. Результаты анкетирования свидетельствуют о достаточно высокой степени мобильности опрошенных в пределах дома, их способности обходиться без посторонней помощи. Однако большинство респондентов испытывают затруднения в передвижении на дальние расстояния и неудовлетворены своей социальной и семейной ролью.

Ключевые слова: реинтеграция в нормальную жизнь, адаптивный спорт, социальная адаптация, спортсмены-паралимпийцы, ампутация конечностей, следж-хоккей.

Koksharova I. SH., Kirillova Ya. V.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

POSSIBILITIES OF REINTEGRATION INTO NORMAL LIFE OF ATHLETES WITH AMPUTATION OF THE LOWER EXTREMITIES DOING SLEDGE HOCKEY

Abstract. The article presents the results of a survey of 13 men aged 18-46 years old with a physical disability in the lower part of the body involved in sledge hockey. We used the methodology «index reintegration to normal life» which makes it possible to assess role-playing and mobile restrictions. The results of the survey indicate a fairly high degree in mobility of interviewed within the home and their abilities to do without any support. However, most of respondents have difficulties in mobility for long-distance and dissatisfied with their social and family role.

Key Words: reintegration into normal life, adapted sports, social adaptation, paralympic athletes, amputation of limbs, sledge hockey.

Актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), доля людей с ограниченными возможностями, обусловленными стойкими структурными и

функциональными изменениями организма, составляет не менее 12% населения большинства стран. Инвалидность отражает не только проблемы, возникающие в функциях или структурах организма человека с ограниченными возможностями здоровья, но и его взаимодействие с социумом [5].

Важным направлением работы с данной категорией лиц является адаптивная физическая культура и спорт, которые позволяют обеспечить условия для самореализации и социализации личности, нивелировать негативные изменения психоэмоционального состояния и создать предпосылки к социальной адаптации человека, к новым условиям жизни [1; 6]. Спорт, являясь социальным институтом, способствует поддержанию активности, повышению субъективной оценки здоровья личности. В спорте человек получает возможность самоопределения, самосовершенствования, самореализации и самоуверждения. Кроме психологических аспектов, участие в спортивном движении способствует активизации всех систем организма, моторной коррекции и формированию ряда необходимых двигательных компенсаций [3]. И это, в свою очередь, является существенным фактором социальной адаптации индивида. Главная задача адаптивного спорта — не столько высшие достижения, сколько преодоление ограничения жизнедеятельности, реабилитация и социальная адаптация людей с ограниченными возможностями здоровья.

Так, адаптивный спорт для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата во всем многообразии его средств, с учетом индивидуальных особенностей и личностных интересов занимающихся, может: эмоционально украсить и значительно разнообразить жизнь людей, имеющих ограниченные возможности здоровья; увеличить объем их двигательной активности, расширить диапазон двигательных умений; оказать положительное воздействие на физическую, психологическую, интеллектуальную и социальную жизнедеятельность людей с различной степенью поражения органов опоры и движения [2].

Большую положительную роль в социальной адаптации играют динамичные командные виды спорта, требующие развития координации, быстроты реакции. Следж-хоккей является одним из таких видов спорта.

Следж-хоккей является паралимпийской версией хоккея на льду. Данный вид спорта требует выполнения сложных движений и приемов в условиях достаточно высоких скоростей и постоянного физического контакта. Существуют принципиальные отличия в соревновательной деятельности следж-хоккея и хоккея с шайбой. Эти отличия, прежде всего, состоят: в перемещение на площадке, манипуляции клюшкой, особенности игры вратаря, хронометраж смен и т. д. [2; 4]. Особенности перечисленных элементов требуют использования более специфичных тренировочных нагрузок в тренировочном процессе следж-хоккеистов.

На современном этапе тренировочного процесса необходим непрерывный контроль уровня функционального состояния спортсменов с ограниченными возможностями здоровья и развития основных физических качеств. Также необходима оценка психосоциальной составляющей, в том числе — степени адаптации спортсменов к ограничениям, вызванных ампутацией. Понимание данных механизмов необходимо как для восстановления и совершенствования психологического здоровья, качества жизни, так и для оптимизации тренировочного процесса в целом.

Цель исследования: оценить степень адаптации спортсменов-паралимпийцев к ролевым и мобильным ограничениям, вызванным утратой одной или обеих конечностей.

Организация и методы исследования. Исследование было проведено на базе Муниципального унитарного предприятия «Дворец спорта «Юность» г. Челябинска в процессе учебно-тренировочных сборов спортсменов-паралимпийцев. В исследовании приняли добровольное участие 13 мужчин с ампутацией нижних конечностей, занимающихся следж-хоккеем, у 3 спортсменов выполнена двусторонняя ампутация. Средний возраст спортсменов — $32,8 \pm 8,4$ года. Стаж занятий спортивной деятельностью составил от 2 до 25 лет.

Дв
шей, б
(S.Wood
периоде
Рес
лого по
цию» до
путем су
налась п
оценке с
ней оцек
к ограни
Ре
связаны
дений о
ние оцек
ка у 7%
ий кон
Ре
ния (пер
следую
средние
Та
более д
длитель
сущест
прозние
(его кон
Сл
проблем
ми, лич
нменют
которая
родстве
пытыва
своей о
В
стей, за
мобиль
ко бол
ние рас
потреби
С
1.
слаче в
турно-с
ка : ма
Санкт-И
2.
А. В. И
-С. 26-
3.
4.
В. Г. Ла

Для оценки степени адаптации спортсменов к ограничениям, вызванных ампутацией, была использована методика [7] «Индекс реинтеграции в нормальную жизнь» (S. Wood-Dauphinee и соавт., D. Wade). Спортсмены прошли опрос в подготовительном периоде годичного цикла спортивной подготовки.

Респондентов просили оценить 11 утверждений и определить справедливость каждого по 10-балльной шкале, используя варианты ответа: от «Не описывает мою ситуацию» до «Полностью описывает мою ситуацию». Обработка результатов производится путем суммирования баллов. Степень адаптации обследуемого к ограничениям оценивалась путем суммирования баллов. Так, сумма баллов от 0-37 – соответствует низкой оценке степени адаптации обследуемого к ограничениям; сумма от 38-75 баллов – средней оценке и сумма баллов от 76-110 – высокой оценке степени адаптации обследуемого к ограничениям, вызванной болезнью.

Результаты исследования и их обсуждение. Три первых утверждения анкеты связаны с оценкой передвижения на определенных расстояния. В большинстве наблюдений отмечена достаточна высокая мобильность респондентов в пределах дома. Высокие оценки отмечены у 78% человек, средние оценки у 15% респондентов, низкая оценка у 7%. Средние и низкие показатели имеют спортсмены после двухсторонних ампутаций конечностей.

Результаты, касающиеся утверждений о передвижении на более дальние расстояния (передвижение в пределах района, совершение загородных поездок) распределились следующим образом: низкая сумма баллов у 47% респондентов, 46% человек имеют средние оценки, низкая оценка у 7%.

Таким образом, большинство респондентов имеет затруднения в передвижении на более дальние расстояния. При ампутациях конечностей у человека наступает период длительных перестроек, связанных с приспособлением организма к новым условиям существования. Приспособительные реакции индивидуальны, они зависят от характера произведенной операции, возраста, его физической подготовленности, качества протеза (его конструкции), психологического статуса человека.

Следующие восемь утверждений касались возможности решения респондентами проблем, связанных с самообслуживанием, работы, отдыха, общения с семьей и друзьями, личных отношений, социальной активности и семейной роли. Так, 38% человек имеют низкую оценку, респонденты отметили, что не могут выполнять ту роль в семье, которая бы соответствовала непосредственно их потребностям, а также потребностям родственников. Остальные 62% респондентов имеют средние и высокие оценки, не испытывают дискомфорта во взаимоотношениях с окружающими и вполне удовлетворены своей социальной и семейной ролью.

Выводы. Результаты анкетирования спортсменов с ампутацией нижних конечностей, занимающихся следж-хоккем, свидетельствуют об их достаточно высокой степени мобильности в пределах дома, способности обходиться без посторонней помощи. Однако большинство опрошенных испытывают затруднения в передвижении на более дальние расстояния и неудовлетворены той ролью в семье, которая бы соответствовала их потребностям и потребностям близких.

Список литературы:

1. Быков, Е. В. Научно-методическое обеспечение подготовки инвалидов-колясочников к сдаче норм ГТО / Е. В. Быков, О. И. Коломиец, А. В. Чипышев и др. // Всероссийская физкультурно-спортивная комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов : теория и практика : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. 19 октября 2018 г. / НГУ им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 89–92.
2. Иванов, А. В. Оценка показателей соревновательной деятельности следж-хоккеистов // А. В. Иванов, А. А. Баряев, К. А. Бадрак // Адаптивная физическая культура. – 2018. – № 1(73). – С. 26–29.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2016. – 352 с.
4. Лазаренко, В. Г. К проблеме определения уровня развития физических качеств в следж-хоккее / В. Г. Лазаренко, В. А. Каманцев // Адаптивная физическая культура. – 2017. – № 2. – С. 27–29.

5. Марьясова, Д. А. Психическая адаптация спортсменов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата : автореф. дисс. ... канд. мед. наук / Д. А. Марьясова. – М. : МГМСУ, 2013. – 32 с.

6. Никонов, Ю. В. Физическая подготовка хоккеистов : учеб. пособие / Ю. В. Никонов. – Минск : Витпостер, 2014. – 576 с.

7. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации / под ред. А. Н. Беловой, О. И. Щепетовой. – М. : Антидор, 2002. – 417 с.

Колдашова А. И., Ермолаева Ю. А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ

Аннотация. По данным всемирной организации здравоохранения гипертоническая болезнь является достаточно распространенной в России и во всем мире и изучение данной проблемы является актуальным. Решение проблем лечения и реабилитации гипертонической болезни позволит уменьшить риск заболевания и проводить профилактические мероприятия.

Ключевые слова: реабилитация, гипертония, ЛФК, оздоровительная гимнастика.

Koldashova A. I., Yermolaeva Yu. A.

Federal state budgetary educational institution of the higher education

«Russian state university of physical culture, sport, youth and tourism (GTsOLIFK)», Moscow

FITNESS TRAINING IN REHABILITATION OF PERSONS MIDDLE AGE WITH THE HYPERTENSION

Abstract. According to the world health organization, hypertension is quite common in Russia and around the world and the study of this problem is relevant. The solution of problems of treatment and rehabilitation of hypertension will reduce the risk of disease and carry out preventive measures.

Keyword: rehabilitation, hypertension, exercise therapy, health gymnastics.

Актуальность. Наиболее актуальными медико-социальными проблемами здравоохранения остаются профилактика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний, в происхождении и развитии которых главное место занимает повышенное артериальное давление.

Заболевания, в основе которых лежит гипертоническая болезнь (ГБ), в настоящее время являются наиболее частыми причинами инвалидизации и смертности населения в большинстве стран мира [1, 3].

В настоящее время в России около 40% населения (более 42 млн. человек) страдают артериальной гипертонией. При этом знают о наличии у них заболевания около 37% мужчин и 58% женщин, а лечатся – лишь 22% и 46% из них. Должным образом контролируют свое давление лишь 5,7% мужчин и 17,5% женщин (ВОЗ, 2016). В большинстве случаев, люди, страдающие гипертонической болезнью, умирают от осложнений, вызванных повышенным уровнем артериального давления [4].

Анализ литературных источников показал, что гипертоническая болезнь является серьезной проблемой в нашем современном обществе, с которой нужно бороться. В связи с этим именно эта тема работы была выбрана для нашего исследования, так как она является актуальной [2; 5].

Методы исследования:

- 1 Анализ литературных источников по теме исследования.
- 2 Изучение данных карт пациентов.

3 Медико-биологические методы (ортостатическая проба; тест Ромберга; оценка показателей ЧСС; оценка показателей артериального давления).

4 Педагогический эксперимент.

5 Методы математической обработки данных, полученных в ходе педагогического эксперимента (программа Excel, 2013).

В исследовании принимало участие 34 человека в возрасте от 45-59 лет, из них 15 мужчин (42,2%) и 19 женщин (55,8%) (рис. 1).

Все пациенты, принявшие участие в педагогическом эксперименте были разделены на основную и контрольную группы. Для чистоты исследования нагрузка в контрольной и основной группах была равнозначной.

В контрольной группе (КГ) применялись реабилитационные мероприятия, назначенные врачом ЛФК в данном лечебном.

Разрабатывая методику для основной группы (ОГ) было принято решение включить в занятия лечебной гимнастикой специальные упражнения с элементами имитации лыжных гонок, а также упражнения с применением неустойчивой опоры. Эти упражнения направлены на тренировку устойчивости, коррекции функции равновесия и межмышечной координации.

Результаты исследования и их обсуждение. *Результаты проведения ортостатической пробы.* С целью диагностики состояния сердечно-сосудистой системы и возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы была проведена ортостатическая проба (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты значений оценки проведения ортостатической пробы

Оценка переносимости пробы	ОГ (n=17)			КГ (n=17)		
	до	после	R	до	после	R
Хорошо	-	10 (58,8%)	-	-	5 (29,4%)	-
Удовлетворительно	10 (58,8%)	6 (35,3%)	1.8	11 (64,7%)	9 (52,9%)	1.6
Неудовлетворительно	7 (41,2%)	1 (5,9%)	2.4	6 (35,3%)	3 (17,7%)	1.5

До проведения курса в ОГ у 10 человек (58,8%) наблюдалась удовлетворительная реакция на пробу, регистрировалось учащение ЧСС на 7-10 уд/мин от исходного, систолическое давление не изменялось, диастолическое, так же не изменялось, в некоторых случаях наблюдалось незначительное повышение, пульсовое давление находилось в районе исходных значений.

У 7 человек (41,2%) была зарегистрирована неудовлетворительная реакция на пробу: увеличение ЧСС на 10 и более уд/мин., систолическое давление снижалось в пределах от 5-10 мм.рт.ст., тогда как диастолическое повышалось, пульсовое давление снижалось. Схожую картину мы наблюдали и в КГ, у 11 человек (64,7%) были зафиксированы удовлетворительные результаты на пробу, у 6 (35,3%) – неудовлетворительные.

После проведения курса реабилитации у 10 человек (58,8%) ОГ нами была отмечена положительная реакция на пробу: учащение ЧСС не более чем на 6 уд/мин., повышение систолического, диастолического и пульсового давления, которые приходили в норму в течение 3 минут.

У 6 человек (35,3%) сохранялась удовлетворительная реакция на пробу, и только у 1 человека (5,9%) – неудовлетворительная.

В КГ результаты были несколько хуже. Только у 5 (29,4%) человек мы наблюдали хорошую реакцию на пробу, 9 человек (52,9%) удовлетворительный результат и у 3 испытуемых (17,7%) были неудовлетворительные результаты.

Результаты проведения теста Ромберга. С целью оценки статической устойчивости был проведен тест Ромберга (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика результатов теста Ромберга

Оценка результатов, в баллах	ОГ (n=17)			КГ (n=17)		
	До	После	R	До	После	R
0 баллов	3 (17,6%)	-	-	2 (11,8%)	-	-
1 балл	12 (70,6%)	2 (11,8%)	3,8	12 (70,6%)	8 (47%)	2,3
2 балла	2 (11,8%)	9 (52,9%)	3,1	3 (17,6%)	6 (35,3%)	1,8
3 балла	-	6 (35,3%)	-	-	3 (17,7%)	-

Исходя из полученных данных до проведения педагогического эксперимента у ОГ и КГ результаты теста Ромберга примерно на одном уровне. После прохождения курса реабилитации в КГ у 3 пациентов (17,7%) результат по тесту Ромберга 3 балла, у 6 пациентов (35,3%) 2 балла, у 8 пациентов 1 балл (47%). В ОГ у 6 пациентов (35,3%) 3 балла, у 9 пациентов (52,9%) 2 балла и у 2 пациентов (11,8%) 1 балл. И в КГ и в ОГ мы наблюдаем улучшение результатов теста Ромберга, но в ОГ 3 и 2 балла набрало большее количество испытуемых.

Результаты оценки ЧСС. В таблице 3 представлены результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента.

Таблица 3 – Динамика результатов средних значений ($M \pm \sigma$) показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС)

Показатели	ОГ (n=17)			КГ (n=17)		
	до	после	R	до	после	R
ЧСС, уд/мин	85,8±5,9	72,9±4,2*	2,8	82,6±5,5	79,4±4,9	1,9

ЧСС до эксперимента в ОГ 85,8 уд/мин, в конце эксперимента 72,9 уд/мин. В ходе статистического анализа выяснилось, что результаты показателей ЧСС достоверно различимы. Достоверность различий составляет $t_p=2,8$, при $t_{кр}=2,1$. В КГ между исходными и итоговыми данными результаты достоверно не различимы.

В таблице 4 предоставлены средние значения АД, полученные до проведения эксперимента и после в ОГ и КГ.

Таблица 4 – Результаты средних значений ($M \pm \sigma$) показателей артериального давления

Показатели	ОГ (n=17)			КГ (n=17)		
	до	после	R	до	после	R
САД, мм рт.ст.	165,7±5,6	140±6,1*	3,1	164,2±5,7	154,3±6,2*	2,2
ДАД, мм рт.ст.	100,3±6,8	93,7±4,8*	2,3	101,3±5,8	98,2±4,9	1,1

В ходе эксперимента показатели АД (САД и ДАД) имеют положительную динамику и результаты в начале и в конце исследования достоверно различимы кроме результатов ДАД в КГ $t_p=1,1$, при $t_{кр}=2,1$.

Выводы. 1 Анализ научно-методической литературы показал существующую проблему вестибулярных расстройств у пациентов с гипертонической болезнью, что подтверждает востребованность разработки методик оздоровительной гимнастики для этой группы пациентов.

2 Разработана методика лечебной гимнастики с применением специальных упражнений с неустойчивой опорой и упражнений с элементами имитации лыжных гонок, направленных на улучшение функции равновесия и координации.

3 Из результатов исследований, полученных в ходе педагогического эксперимента, видно, что методика оздоровительной гимнастики в контрольной группе дает положительную динамику в лечении гипертонической болезни. Разработанная методика, на основании статистического анализа, доказала свою эффективность и рекомендована для лечения пациентов с гипертонической болезнью.

Таким образом, можно сделать выводы о положительном влиянии разработанной методики с включением в занятия лечебной гимнастикой специальных упражнений с элементами имитации лыжных гонок, и упражнений с применением неустойчивой опоры на сердечно-сосудистую систему и функциональное состояние в целом для лиц с артериальной гипертензией.

Список литературы:

1. Абирова, Э. С. Суточное мониторирование показателей артериальной ригидности при оценке эффективности антигипертензивной терапии / Э. С. Абирова, В. М. Горбунов, Н. В. Егуркина // Артериальная гипертензия. – 2010. – Т. 16. – № 6. – С. 621-628.
2. Большакова, О. О. Маркеры поражения почек при артериальной гипертензии. подходы к профилактике сердечно-сосудистых осложнений / О. О. Большакова // Артериальная гипертензия. – 2010. – № 5. – С. 522-525.
3. Степанян, А. Ф. Лечебная гимнастика при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / А. Ф. Степанян. – М., 2001.
4. Рекомендации при заболеваниях сердца : пер. с англ. / Американская ассоциация по реабилитации больных с заболеваниями сердечно-сосудистых и дыхательных систем. – К. : Олимпийская литература, 2011. – 240 с.
5. Физическая реабилитация / под ред. С. Н. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – С. 88-108.

Костина Е. А., Миронова В. М.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

АНАЛИЗ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ УРАЛГУФК В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается возможность коррекции и улучшение показателей психоэмоционального состояния с помощью хатха-йоги в образовательном процессе студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, образовательный процесс, физкультурно-оздоровительные технологии.

Kostina E. A., Mironova V. M.

Federal state budgetary educational institution the higher education «Ural State University physical culture», Chelyabinsk

ANALYSIS OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF STUDENTS UralGUFK IN THE PROCESS OF TRAINING

Annotation. The article discusses the possibility of correction and improvement of indicators of psycho-emotional state with the help of hatha yoga in the educational process of students of higher educational institutions.

Key words: psycho-emotional state, educational process, health and fitness technologies.

Актуальность. Проблема эмоций, психического и физического здоровья человека, эмоциональной безопасности образовательной среды ВУЗа в настоящее время становится все более и более актуальной. Исследователи начинают обращать внимание не только на академическую успеваемость студентов, но и то какие эмоции они переживают при обучении в ВУЗах.

Нормальное психофизиологическое, психоэмоциональное состояние студентов является важнейшим фактором обучения в вузе, основой формирования личности специалиста и высокой профессиональной пригодности в будущем. Между тем, педагогический процесс в современных условиях обучения в вузе, наряду с другими факторами, влияет на здоровье студента, вызывая напряжение психоэмоциональной сферы. Это обстоятельство заслуживает внимания, тем более, что по публикуемым материалам науч-

ных исследований увеличивается число больных студентов и растет процент студентов специальной медицинской группы и среди них группы «освобожденных» студентов, что вызывает у преподавателей трудности в проведении практических занятий по физической культуре [2].

Психоэмоциональные состояния – это особая форма психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования по типу доминанты. Другими словами, это эмоциональное реагирование человека на какое-то действие, ситуацию или реакцию человека. Экзаменационный период является наиболее сильным в проявлении негативных психоэмоциональных состояний у студентов [3].

Организация исследования. С целью получения необходимой информации о психоэмоциональном состоянии студентов нами было проведено анкетирование студентов с первого по четвертый курсы дневного отделения кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока УралГУФК в период с 13 февраля по 10 марта 2017 года. Анкетирование проводилось анонимно по методике САН и по тесту Спилбергера-Ханина.

Тест Спилбергера-Ханина использовался для определения тревожности. Опросник САН выявляет такие особенности: Самочувствие, состоящее из силы, утомляемости и здоровья. Активность – из подвижности, скорости протекания функций. Настроение, составляемое характеристиками эмоционального состояния [1].

Результаты исследования. Мы проанализировали полученные нами результаты по методике САН. Именно эти характеристики показывают, как чувствует себя опрашиваемый в данный момент времени. Благодаря тестированию становится ясным общее состояние здоровья, степень подвижности, а также эмоциональный фон. Так у 60% респондентов отмечаются сниженные показатели настроения и самочувствия, 50% из них отметили повышенную утомляемость и тревожность. Лишь 25 % опрошенных описали свое состояние, как бодрое и активное, а из них всего лишь 15 % охарактеризовали его радостным или счастливым.

Средний уровень ситуационной тревожности у большинства студентов показывает, что учебный процесс создает вполне переносимые эмоции. Более высокие показатели личностной тревожности, которые чаще и значительно выражены у студентов 3 и 4-го курсов, связаны с различными ситуациями бытового характера и в первую очередь с трудоустройством и созданием семьи. Ситуационная (рабочая) и личностная тревожность у студентов 1-2-го и 4-го курсов определялась на среднем уровне, а у студентов 3-го курса - на высоком. Однако анализ результатов теста Спилбергера у каждого обследуемого показал, что высокий уровень тревожности наблюдался у большего процента студентов не только 3-го, но и 4-го курса. Наряду с этим, низкий уровень ситуационной тревожности у 16,7+40% студентов 1-4 курсов составил лишь 23,2+26,5 балла, а личностный у 25+40% – 29,4+34 балла. Обращает внимание, что индивидуальная оценка результатов теста выявила у студентов более заметное преобладание личностной тревожности.

Выводы. Обобщая вышесказанное, можно сделать следующие выводы: большинство студентов на сегодняшний день находятся в напряженном психоэмоциональном состоянии. Ведущим фактором вузовской дезадаптации выступает воздействие образовательной среды и, в основном, учебной нагрузки. Восприятие и переработка большого объема информации в условиях дефицита времени, высокая плотность занятий и большое число видов учебной деятельности предъявляют повышенные требования к управлению процессами, протекающими в ЦНС и сопровождающихся выраженным психоэмоциональным напряжением.

Список литературы:

1. Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность : материалы III Межд. науч.-практ. конф. – Челябинск : УралГУФК, 2014. – С. 214-217.
2. Соколов, Г. А. Оптимизация психоэмоционального состояния студентов в период сессии / Г. А. Соколов // Психолог. – 2015. – № 1. – С. 28-43.

3. Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке». – 2008. – № 9. – Режим доступа : <http://www.e-pubmed.co.uk/>

Кожкина К. С., Чипышев А. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

СПЕКТРАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ КАК ФАКТОР ОЦЕНКИ СРОЧНОЙ АДАПТАЦИИ НА СПЕЦИАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: в статье представлены особенности показателей спектральных характеристик центральной гемодинамики в процессе срочной адаптации на выполняемую физическую нагрузку. Приведены особенности колебаний волн показателей спектра у спортсменов мужского и женского пола на специальном этапе подготовки.

Ключевые слова: спектральные характеристики, центральная гемодинамика, спортсмены, срочная адаптация, специальный этап подготовки.

Koshkina K. S., Chipyshev A. V.

Federal state budgetary educational institution the higher education «Ural State University physical culture», Chelyabinsk

SPECTRAL CHARACTERISTICS OF CENTRAL HEMODYNAMICS IN YOUNG SPORTSMEN AS A FACTOR FOR EVALUATING URGENT ADAPTATION AT A SPECIAL STAGE OF PREPARATION

Abstract: The article presents the characteristics of the spectral characteristics of central hemodynamics in the process of urgent adaptation to the physical activity performed. The peculiarities of the wave oscillations of the spectral indices of the athletes male and female at a special stage of preparation are given.

Keywords: spectral characteristics, central hemodynamics, athletes, urgent adaptation, a special stage of preparation.

Актуальность. Состояние тренированности у спортсменов определяется показателями адаптации организма в ответ на выполняемые тренировочные нагрузки, которые представляют собой циклическую направленность, что позволяет решать задачи цикла подготовки. Возрастающие физические нагрузки на специальном этапе подготовки предъявляют повышенные требования к функциональным возможностям организма спортсмена, в частности к состоянию сердечно-сосудистой системы (ССС), которая отражает адаптационные механизмы в процессе тренировок [3]. Особенности протекания процессов срочной адаптации по данным анализа медленноволновых колебаний спектра позволяют оценить функциональные изменения со стороны ССС, которая выступает как стресс-реализующая и стресс-лимитирующая система [3]; особенности ее функционирования позволяют предупредить состояние перетренированности у спортсмена. Особенности показателей медленноволновых колебаний центральной гемодинамики (ЦГ) у юных спортсменов, специализирующихся на циклических видах спорта и тренирующихся на специальном этапе подготовки считаем актуальным, т. к. полученные данные позволят более полно раскрыть особенности функционального состояния ССС спортсмена.

По данным Н. И. Шлык (2009), Е. В. Быкова и соавт. (2016) при оценке механизмов регуляции ритма сердца (РС) применяется дифференциация медленноволновых волн с интерпретацией относительных показателей общей мощности спектра (ОМС) [1; 4]. Девияция показателей вышеуказанных значений (УНЧ, ОНЧ, НЧ, ВЧ) в анализе медленноволновых

колебаний спектра, говорит о преобладании центральных или автономных механизмов регуляции РС, что отражает показатели ЦГ, в частности значений УО и МОК.

Цель исследования – исследовать особенности медленноволновых колебаний показателей центральной гемодинамики (ЦГ) у спортсменов мужского и женского пола, специализирующихся на циклических видах спорта на специальном этапе подготовки как фактора оценки механизмов срочной адаптации на выполняемую физическую нагрузку.

Организация и методы исследования. Исследование показателей медленноволновых колебаний ЦГ у спортсменов циклических видов спорта проводилось на базе ФГБОУ ВО «УралГУФК» в Научно-исследовательском институте Олимпийского спорта (г. Челябинск) в течении 2018 года. В исследовании приняли участие 51 спортсмен, мужского и женского пола, в возрасте 16-18 лет, со стажем тренировок 5-7 лет, имеющих первый спортивный разряд и кандидаты в мастера спорта, специализирующиеся на циклических видах спорта, тренирующиеся на специальном этапе подготовки. Спортсмены были распределены на две группы, в зависимости от пола: первая группа – юноши ($n=24$), вторая группа – девушки ($n=26$).

Методы исследования. Оценка показателей медленноволновых колебаний ЦГ, в частности показателей ударного объема (УО) и минутного объема крови (МОК) на базе сертифицированной компьютерной системы «Кентавр» фирмы «Микролюкс» (г. Челябинск). Была проведена запись 500 кардиоциклов в трех этапах выполнения пробы с дозированной возрастающей физической нагрузкой (Роспатент №2442797) [3]. Проба проводилась в три этапа: в состоянии относительного покоя исследуемого, в процессе регистрации пиковых значений и в процессе восстановления. Оценка спектральных характеристик показателей медленноволновых колебаний УО и МОК, их вариабельность в различные этапы выполнения пробы проводилось в автоматическом режиме с применением быстрого преобразования Фурье [3]. Анализ показателей относительных медленноволновых колебаний спектра представлен в 4 диагонах по отношению к общей мощности спектра (ОМС, %): 1. УНЧ, %; 2. ОНЧ, %; 3. НЧ, %; 4. ВЧ, %. Достоверность различий в исследуемых группах спортсменов была принята при уровне значимости (p) $< 0,05\%$.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе исследования механизмов срочной адаптации и особенностей медленноволновых колебаний показателей УО нами было выявлено, что в процессе выполнения пробы активируются различные механизмы регуляции РС: показано, что в положении «лежа» и при регистрации «пиковых» значений не выявлено статистически значимых различий в обеих группах спортсменов, однако в процессе восстановления после выполненной физической нагрузки во второй группе (девушки) преобладают повышенные относительные показатели медленноволновых колебаний спектра с преобладанием ОНЧ и НЧ волн, выходящие за границы показателей норм от ОМС, что может судить о развитии «гиперадаптивной реакции» с активацией деятельности вазомоторного центра. В первой группе (юноши) при анализе медленноволновых колебаний показателей УО в процессе восстановления после нагрузки относительные значения ОНЧ и НЧ волн так же повышены к показателям нормы от ОМС, что может судить о развитии «гиперадаптивного синдрома» и о деятельности неспецифических механизмов регуляции. Резкое снижение относительных показателей ВЧ от ОМС в обеих группах спортсменов в процессе восстановления после нагрузки говорит о центральных механизмах регуляции УО. Результаты спектрального анализа УО в группах спортсменов представлены в таблице 1.

При оценке медленноволновых колебаний МОК в обеих группах спортсменов не выявлено статистически значимых различий в положении «лежа», однако выявлены статистически значимые различия в процессе регистрации «пиковых» значений во второй группе (девушки) с преобладанием ОНЧ и НЧ волн, граничащих с показателями нормы от ОМС, что говорит об активации деятельности симпатического отдела ВНС и вазомоторного центра в поддержании МОК.

Таблица 1 – Спектральные характеристики показателей медленноволновых колебаний УО у спортсменов в процессе выполнения пробы (M±m)

УО		Лежа	Пик	Восстановление
ОМС (%)	М	146,03±25,15	49,56±5,71	35,25±7,71
	Ж	162,12±41,36	43,34±14,37	105,21±42,73*
%УНЧ	М	33,14±2,99	5,61±1,44	14,57±2,53
	Ж	32,32±3,48	5,73±2,32	23,29±3,08*
%ОНЧ	М	51,75±1,75	15,21±1,93	35,07±2,94
	Ж	50,64±2,82	15,68±3,06	43,00±2,44*
%НЧ	М	14,07±3,29	28,43±1,85	42,25±4,44
	Ж	14,05±3,49	30,82±2,62	25,29±4,18*
%ВЧ	М	1,11±0,43	50,86±3,20	8,25±2,29
	Ж	3,09±2,46	47,86±4,23	8,52±2,30

В процессе восстановления после нагрузки выявлены статистически значимые различия во второй группе (девушки), где преобладают относительные показатели НЧ волн от ОМС, значения граничат с показателями нормы, что говорит об активации деятельности вазомоторного центра в поддержании МОК у девушек. Результаты спектрального анализа МОК в группах спортсменов представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Спектральные характеристики показателей медленноволновых колебаний МОК у спортсменов в процессе выполнения пробы (M±m)

МОК		Лежа	Пик	Восстановление
ОМС (%)	М	1,76±0,32	1,72±0,20	0,36±0,12
	Ж	0,85±0,16	1,03±0,20	0,47±0,11
%УНЧ	М	21,14±2,89	9,79±2,39	12,89±2,33
	Ж	22,55±3,58	6,27±2,20	18,62±3,10*
%ОНЧ	М	37,32±3,49	18,75±2,77	27,64±2,74
	Ж	38,86±4,31	13,00±2,55*	33,43±3,13
%НЧ	М	27,18±3,57	21,82±1,99	36,21±3,33
	Ж	21,05±3,53	27,68±2,20*	27,67±3,76*
%ВЧ	М	14,18±3,44	49,50±4,06	23,18±3,47
	Ж	17,68±4,94	52,91±3,80	20,33±3,72

Выводы: 1. Процессы обеспечения поддержания УО и МОК у спортсменов в обеих группах происходят за счет деятельности различных механизмов регуляции РС в процессе выполнения пробы с физической нагрузкой; 2. Процессы восстановления после выполнения физической нагрузки в обеих группах спортсменов имеют различия; 3. Резкое преобладание деятельности симпатического отдела ВНС на РС в процессе восстановления после физической нагрузки говорит о гиперадаптированной реакции, что может послужить причиной развития преморбидных и морбидных состояний в спорте.

Список литературы:

1. Быков, Е. В. Вариабельность сердечного ритма и направленность физических нагрузок / Е. В. Быков, Н. Г. Зинурова, А. В. Чипышев // Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения и функциональной подготовки спортсменов : сб. матер. VI всерос. симп. / под. ред. Н. И. Шлык, Р. М. Баевского. – Ижевск : УдГУ, 2016. – С. 92–96.
2. Быков, Е. В. Особенности регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы юных спортсменов с различными типами кровообращения / Е. В. Быков, С. М. Кайкан // Вестник ЮУрГУ. Серия : Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2010. – № 6. – С. 25–27.
3. Оценка результативности тренировочного процесса по результатам современных методов мониторинга процессов срочного и отставленного восстановления : методические рекомендации / Е. В. Быков, О. И. Коломинц, А. В. Чипышев, Н. Г. Зинурова, Е. Г. Сидоркина / под ред. Е. В. Быкова. – Челябинск : Уральская академия, 2016. – 59 с.

4. Шлык, Н. И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов : монография / Н. И. Шлык. – Ижевск : Удмуртский университет, 2009. – 259 с.

Краснова Е. А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тольяттинский государственный университет», г. Тольятти

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ БОЧЧА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЦП

Аннотация. В данной статье дается описание особенностей спортивной игры бочча. Рассматриваются основные достоинства применения спортивной игры бочча для развития двигательных способностей детей с ДЦП, даются понятия церебрального паралича и классификация моторных функций.

Ключевые слова: бочча, двигательные способности, ДЦП.

Krasnova E. A.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Tolyatti state university», Togliatti

FEATURES OF THE SPORTS GAME BOCHCH FOR CHILDREN WITH A CEREBRAL PALSY

Summary: in this article the description of features of a sports game of a bochch is given. The main advantages of application of a sports game of a bochch for development of motive abilities of children with a cerebral palsy are considered, concepts of a cerebral palsy and classification of motor functions are given.

Keywords: bochcha, motive abilities, cerebral palsy.

Актуальность. Церебральный паралич – это собирательный термин для группы разнообразных двигательных нарушений, вызванных повреждениями мозга различного происхождения на ранних этапах его развития [1].

Медицинским сообществом признано такое определение церебрального паралича, принятое Международным семинаром по определению и классификации церебральных параличей (Мэриленд, США, 2004): «Церебральный паралич – это группа постоянно присутствующих расстройств движения и поддержания позы, вызванных не прогрессирующим поражением развивающегося мозга плода или новорожденного, и ограничивающих функциональную активность. Моторные нарушения при церебральных параличах часто сопровождаются сенсорными дефектами, нарушениями когнитивных и коммуникативных функций, судорожными приступами и поведенческими нарушениями. Определяющим синдромом клинических нарушений при церебральном параличе является синдром двигательных расстройств» [1].

А. В Трухачева пишет о том, что: «на международном практикуме по определению и классификации церебрального паралича был проведен в 2007 году с целью уточнения существующего определения и классификации церебрального паралича (ДЦП). Они согласились со следующим определением ДЦП: церебральный паралич описывает группу постоянных нарушений развития движения и осанки, вызывающих ограничения активности, которые относятся не прогрессирующим нарушениям, которые произошли в развивающемся мозге плода или младенца» [2].

Е. В Семенова утверждает, что: «признаки и симптомы ДЦП могут проявляться в раннем младенчестве. Дети с аномальным мышечным тонусом, атипичной осанкой и движением с сохранением примитивных рефлексов могут быть диагностированы ранее 2 лет. Более легких случаев ДЦП могут быть диагностированы только в возрасте от 4 до 5 лет. Оценка двигательных навыков ребенка, нейроривизуализируются и доказательства того, что симптомы не прогрессируют, являются ключевыми элементами этого диагноза» [2].

ДЦП можно классифицировать по типу двигательного расстройства, анатомическому расположению нарушенной двигательной функции ребенка и объему двигательной дисфункции. Тип двигательных расстройств можно описать как спастические, гипотонические, дискинетические или атаксические. Традиционно врачи также классифицировали ДЦП по анатомическому расположению пораженных конечностей. Самых общих картины описанной гемиплегия, которая включает одну руку и одну ногу на такой же стороне тела; диплегия, которая включает обе более низких конечности; и тетраплегия, что означает вовлечение всех четырех конечностей, а также мышц спины и шеи [7]. В 2007 году в Мериленд, США на Международном семинаре по определению и классификации церебральных параличей предложили классификацию моторных функций. Она подразделялась она на 5 уровней.

Данная классификация основана на оценке самопроизвольных движений, с акцентом на умение сидеть, перемещаться и менять положение тела [5].

К первому уровню относятся дети, у которых не имеются ограничения в передвижении. Ко второму уровню относят дети у которых имеются ограничения в передвижении. Третий уровень – передвижение происходит с применением ручных приспособлений. Четвертый уровень – ограниченное движение, передвижение происходит с использованием механических средств. Пятый уровень – передвижение в коляске [6].

Двигательные расстройства ДЦП часто сопровождаются нарушениями чувствительности, восприятия, познания, общения и поведения, а также судорогами и вторичными проблемами опорно-двигательного аппарата.

Физическая активность человека, его потребность в движении – источник жизни. Движение-важнейший природный и биологический стимулятор роста, развития, поддержания и улучшения физиологических функций, а также формирования всего организма.

Двигательные навыки дети приобретают в познании своего тела и окружающей среды. С помощью игры мы можем мотивировать его к двигательной активности.

Д. Харре предполагает, что: «бочка является новым развивающим видом спорта для разных форм детского церебрального паралича, активно воздействует на физическое развитие и состояние организма детей, а также влияет на их настроение и самосознание. Систематизация и регулярность занятий данным видом спорта развивает ловкость, реакцию, выносливость, координацию и глазомер. Бочка доступна людям самых разных возрастов. В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире: и как средства проведения досуга, и как часть адаптивного спорта и физического воспитания» [4].

Бочка как средство восстановления в первую очередь двигательных способностей. Метод обучения уникален, как реабилитация, всех видов: медицинская, физическая, психическая и социальная.

Популярность бочка растет с каждым годом. Бочка распространенная в Европе игра – признанная международным Олимпийским комитетом. В России активно развивается в Санкт-Петербурге и Москве [4].

Целостность системы спортивной игры предполагает решению следующих задач:

– предоставляет возможность преодоления физического недуга занимающихся с помощью бочка;

– способствует социальной адаптации детей с ДЦП;

– воспитывает потребность и значимость к занятиям по физической культуре и спорту.

Содержание, форма и методические особенности позволяют рассматривать спортивную игру бочка в качестве одного из важнейших средств физического воспитания детей с ДЦП.

Это средство так же является эффективным игровым методом коррекции двигательных способностей и улучшения показателей детей с ДЦП.

Бочка предполагает применение методических особенностей игры при выполнении любых физических упражнений.

Такие упражнения, сохраняя свою сущность, приобретают своеобразную игровую окраску. Они привлекают занимающихся детей эмоциональностью, доступностью, разнообразием, состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технических приемов и тактических действий, и одновременно содействуют воспитанию двигательных способностей [4].

Тренировки и соревнования по бочча проходят индивидуально, в парах и группах на специально предоставленной площадке. В инвентарь входят кожаные мячи (шесть синих, шесть красных и один белый мячи) и рампы (рисунок 1).



Рисунок 1 – Схема площадки для игры в бочча

Цель игры: расположение своих мячей ближе к джеку (белый мяч), чем мячи соперника.

Спортивная игра бочча оказывает положительное влияние на развитие двигательных способностей детей с детским церебральным параличом. Предполагается, что в результате использования средств спортивной игры бочча на занятиях АФК и ЛФК у детей с ДЦП будут улучшаться двигательные способности.

Для построения экспериментальной работы с детьми ДЦП мы определили изначальный уровень развития двигательных способностей, а также определили две группы контрольную и экспериментальную. Для определения уровня двигательных способностей мы использовали следующие тесты:

1 Из исходного положения лежа на спине, выполнить разворот на живот. Оценивается время, за которое ребенок выполнит данное упражнение.

2 Стойка на четвереньках. Учтывается время, которое ребенок продержал положения.

3 Метание мяча-джека в цель. Оценивается количество попаданий из 5 попыток.

Метод математического анализа использовался при обработке полученных результатов тестирования, проводимых до и после педагогического эксперимента.

Полученные данные отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты изначального уровня двигательных способностей детей с ДЦП

Тесты	КГ	ЭГ	t	p
1. Разворот на живот (кол-во раз)	2,7	2,6	0,62	<0,05
2. Стойка на четвереньках (с)	18,3	19	0,28	<0,05
3. Метание мяча-джека (кол-во)	1	2	1,0	<0,05

После проведенного тестирования изначального уровня двигательных способностей мы видим, что результаты между КГ и ЭГ приблизительно равны. КГ занималась

продолжала заниматься по стандартной программе ЛФК, в то время как в программу ЛФК ЭГ мы включили дополнительные занятия по спортивной игре бочча.

Таблица 2 – Результаты повторного тестирования уровня двигательных способностей детей с ДЦП

Тесты	КГ	ЭГ	t	p
1 Разворот на живот (кол-во раз)	3,7	6	3,61	<0,05
2 Стойка на четвереньках (с)	16,7	14	2,54	<0,05
3 Метание мяча-джека (кол-во)	2	4	2,1	<0,05

С помощью данных педагогического эксперимента, которые представлены в виде таблиц, можно судить о положительной динамике уровня развития двигательных способностей детей с ДЦП. Прирост показателей не только в экспериментальной группе, но и в контрольной. Однако результаты экспериментальной группы выше результаты контрольной. Поэтому, можно сделать вывод о том, что спортивная игра бочча оказывает положительное влияние на развитие двигательных способностей детей с детским церебральным параличом. Предполагается, что в результате использования средств спортивной игры бочча на занятиях АФК и ЛФК у детей с ДЦП будут улучшаться двигательные способности.

Список литературы:

1. Клочкова, Е. В. Введение в физическую терапию: реабилитация детей с церебральным параличом и другими двигательными нарушениями неврологической природы / Е. В. Клочкова. – М.: Теревинф, 2014. – 288 с.
2. Реабилитация детей с ДЦП: обзор современных подходов в помощь реабилитационным центрам / Е. В. Семёнова, Е. В. Клочкова, А. Е. Коршикова-Морозова, А. В. Трухачёва, Е. Ю. Заблочкис. – М.: Лепта Книга, 2018. – 584 с. – (Серия «Азбука милосердия»: метод. и справ. пособия)
3. Финни, Н. Р. Ребенок с церебральным параличом: помощь, уход, развитие: кн. для родителей / Нэнси Р. Финни; под ред. Е. Ф. Клочковой; перю с англ. Ю. В. Липес, А. В. Снеговой. – 4е изд. – М.: Теревинф, 2014. – 336с. – (Серия «Обый ребенок»).
4. Харре, Д. Учение о тренировке / Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 117 с.
5. Mayston M. Intervention planning, implementation, and evaluation. // Dan B., Mayston M. (ed). Cerebral Palsy: science and clinical practice Mac Keith Press, 2014. - P. 329-360.
6. Mockford, M. The pathophysiological basis of weakness in children with cerebral palsy / M. Mockford, Jm.Caulton // *Pediatr. Phys. Therapy.* – 2010. – № 22(2).
7. Novak I. A systematic review of interventions for children with cerebral palsy: state of the evidence / I. Novak, S. McIntyre, C. Morgan, L. Campbell, L. Dark, N. Morton, E. Stumbles, S. A. Wilson, S. Goldsmith // *Developmental Medicine & Child Neurology.* – 2013. – Oct.; 55 (10). – P. 855-910.

Кудрявцева Д. А., Добрынина Л. А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ПЛАСТИКИ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Аннотация. Выбор данной темы связан со значительным распространением данной травмы у спортсменов и необходимо разработать программу физической реабилитации, что позволит сократить сроки восстановления спортсменов и совершенствованию программы физической реабилитации пациентов после пластики ахиллова сухожилия. Проведено обследование и лечение спортсменов в возрасте от 20 до 25 лет с повреждением ахиллова сухожилия. По

нашему предположению, создание оптимальной программы физической реабилитации с использованием упражнений на проприоцепцию и баланс на ранних этапах реабилитации позволит получить наилучший функциональный результат в максимально короткие сроки.

Впервые понятие «проприоцепция» в научную литературу ввел британский учёный физиолог Charles Scott Sherrington в 1906 году. Проприоцептивная система представляет собой функциональную систему, состоящую из рецепторов, нервных путей, нервных центров, участвующих в определении положения частей тела по отношению друг к другу.

Ключевые слова: ахиллово сухожилие, лечебная физическая культура, повреждение голеностойного сустава, упражнения на проприоцепцию.

Kudryavtseva D. A. Dobrynina L. A.

Federal state budgetary educational institution of the higher education

«Russian state university of physical culture, sport, youth and tourism (GTsOLIFK)», Moscow

PHYSICAL REHABILITATION AFTER PLASTIC ACHILLES TENDON AT SPORTSMEN

Abstract. The choice of this topic is associated with a significant spread of this injury among athletes and the need to develop a program of physical rehabilitation, which will reduce the recovery time of athletes and improve the program of physical rehabilitation of patients after Achilles tendon repair. The examination and treatment of athletes aged 20 to 25 years with damage to the Achilles tendon. According to our assumption, the creation of an optimal physical rehabilitation program using exercises on proprioception and balance in the early stages of rehabilitation will provide the best functional result in the shortest possible time.

For the first time, the concept of «proprioception» was introduced by the British scientist physiologist Charles Scott Sherrington in scientific literature in 1906. The proprioceptive system is a functional system consisting of receptors, nerve pathways, nerve centers involved in determining the position of parts of the body relative to each other.

Keywords: achilles tendon, therapeutic physical culture, damage to the ankle joint, proprioception exercises.

Актуальность. Разрывы ахиллова сухожилия являются актуальной проблемой в спорте. Повреждения сухожилий относятся к числу тяжелых травм. Не правильно организованный реабилитационный процесс нередко приводит к рецидивным разрывам ахиллова сухожилия и к дегенеративным изменениям.

Разрыв ахиллова сухожилия – это повреждение в результате внезапного перенапряжения или удара по напряженному сухожилию. Встречается чаще у спортсменов, артистов балета и других лиц, совершающих прыжки [4].

По данным ФГБУ «ЦИТО» им. Н. Н. Приорова из общего количества наблюдавшихся больных у 76,2% причиной разрыва ахиллова сухожилия является спортивная травма [2; 3]. Это одна из самых актуальных проблем в спорте, свойственная спортсменам совершающим прыжки и приземления, также ускорения с изменением направления движения. При не правильном восстановлении ведет к тому, что спортсмен не может продолжить спортивную карьеру.

Организация исследования. Наше исследование проходило с сентября 2017 года по февраль 2018 года в три этапа. Исследование проводилось на базе медицинского центра «REMEDGROUP» под контролем врача травматолога-ортопеда, врача ЛФК и спортивной медицины, инструктора-методиста ЛФК, врача-физиотерапевта. В эксперименте участвовали спортсмены в возрасте от 20 до 25 лет с разрывом ахиллова сухожилия, имеющий спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта (КМС).

Методы исследования: 1) педагогическое наблюдение; 2) педагогический эксперимент; 3) оценка боли ВАШ (визуально-аналоговая шкала); 4) гониометрия; 5) функциональный тест: «подъем на пальцы стопы»; 6) специальный функциональный тест для спортсменов: вертикальный прыжок; 7) методы математической статистики.

Процесс реабилитации спортсменов проходил в 2 этапа: 1. Этап медицинской реабилитации, состоящий из 3 периодов (иммобилизационный, функциональный и тренировочный). 2. Этап спортивной реабилитации.

Иммобилизационный период. Основными средствами являются физиотерапия и лечебная гимнастика (ЛГ), направленные на уменьшение болевого синдрома и отека, предупреждения осложнений и атрофии мышц голени. Медикаментозное лечение.

Функциональный период. В программе физической реабилитации в данном периоде были включены занятия на тренажерах (циклических), направленных на увеличение объема движений и укрепление мышц бедра и голени. Большое внимание уделялось упражнениям на проприоцепцию в облегченных исходных положениях.

Тренировочный период. В программе физической реабилитации занятия на тренажерах (силовых, циклических) были направлены на укрепление мышц бедра и голени. Были добавлены упражнения на беговой дорожке, также более сложные упражнения на проприоцепцию (BOSU, баланс-подушки, мячи и платформы), которые направлены на тренировку координации и баланса.

Этап спортивной реабилитации. Основным средством программы физической реабилитации были специальные упражнения, направленные на тренировку их спортивных качеств и профессиональных навыков, на стабилизацию коленного и голеностопного суставов. Для тренировки трехглавой мышцы голени применялась мнестимуляция с работой на нестабильной платформе. Также в программу физической реабилитации были включены занятия с использованием тренажера с обратной связью «Huber» (LPG).

Результаты. После окончания педагогического эксперимента по всем изучаемым показателям мы наблюдали достоверное улучшение результатов. По шкале боли ВАШ – болевые ощущения уменьшились на 92.49%. Средний балл до реабилитации составлял $6,6 \pm 1,15$, а после – $0,5 \pm 0,67$. Показатели гониометрии (сгибание) улучшились на 76.64%. Результаты гониометрии (разгибание) показали положительную динамику на 17.14%.

Результаты специальных тестов также улучшились более чем на >91.0%. Среднее время удержания в секундах на носках до реабилитации составляло $2,5 \pm 1,7$, а после физической реабилитации среднее время составило $>60 \pm 0,01$. В специальном тесте «вертикальный прыжок» также наблюдались позитивные изменения на 9.1%.

Выводы. В ходе нашего исследования была разработана программа физической реабилитации спортсменов 20-25 лет после пластики ахиллова сухожилия, которая включала в себя три периода: иммобилизационный, функциональный, тренировочный и этап спортивной реабилитации. Особенностью данной программы является включение на ранних этапах специальных упражнений на проприоцепцию и восстановление специальной работоспособности спортсменов.

В конце педагогического эксперимента было отмечено достоверное улучшение всех изучаемых показателей. Полученные данные доказывают, что включение специальных упражнений на проприоцепцию на ранних этапах физической реабилитации ускоряют процесс восстановления специальной работоспособности спортсменов после пластики ахиллова сухожилия.

Список литературы:

1. Валеев, Н. М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / Н. М. Валеев. – М.: Физическая культура, 2009. – 304 с.
2. Корнилов, Н. В. Травматология и ортопедия: учебник для студентов медицинских вузов / под ред. Н. В. Корнилова. – СПб.: Гиппократ, 2001. – 488 с.
3. Котельников, Г. П. Травматология: учебник для студентов медицинских вузов / Г. П. Котельников, А. Ф. Краснов, В. Ф. Мирошниченко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицинское информационное агентство, 2009. – 536 с.
4. Миронов, С. П. Основы реабилитации спортсменов и артистов балета при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата / С. П. Миронов, М. Б. Цыкунов. – М.: Гл. науч.-исслед. вычисл. центр Мед. центра Упр. делами Президента Рос. Федерации, 1998. – 99 с.
5. Орджоникидзе, З. Г. Реабилитация спортсменов после сшивания ахиллова сухожилия. Методические рекомендации / З. Г. Орджоникидзе, М. И. Гершбург, В. В. Арьков, Л. Д. Саенко.

– М. : Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины, 2012. – 36 с.

6. Попов, С. Н. Физическая реабилитация : учеб. для студ. учреждений высш. мед. проф. образования. В 2 т. Т. 1 / С. Н. Попов, О. В. Козырева, М. М. Малащенко и др. ; / под ред. С. Н. Попова. – М. : Академия, 2013. – 288 с.

Кузьминых Е. А., Романова Н. Н.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры»,
г. Челябинск

ЛИДЕРСКИЕ СПОСОБНОСТИ КВОТЕРБЕКОВ

Аннотация. В рамках данной статьи рассматриваются особенности лидерских качеств игроков в американском футболе, выступающих на позиции квотербеков. Доказательно представлена необходимость формирования и развития лидерских способностей в данном амплуа, отмечены существующие сложности в данном виде спорта с психологической подготовкой футболистов как с организационной стороны, так и с мотивационной. Указаны психологические особенности и прямые функции квотербеков в избранном виде спорта, представлены трудности в освоении основ психологической подготовки квотербеками разных возрастов. Предложены дальнейшие пути развития в русле изучаемой проблемы.

Ключевые слова: квотербек, лидер, лидерские способности, американский футбол.

Kuzminykh E. A., Romanova N. N.
Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

LEADERSHIP ABILITIES OF THE QUARTERBACKS

Annotation. This article considers the features of leadership qualities of players in American football, acting as quarterbacks. The evidence presented of formation and development of leadership abilities in this role, the existing difficulties in this sport with psychological training of players both from the organizational side and from the motivational side. Indicated psychological features and direct functions of quarterbacks in the chosen sport, shows the difficulties in mastering the basics of psychological training by quarterbacks of different ages. Further ways of development in line with the studied problem are proposed.

Key words: quarterback, leader, leadership skills, American football.

Актуальность. Психология лидерства многие годы интересует ученых всего мира, в современной науке ученые не прекращают исследования и открывают новые перспективы развития. Ряд исследователей указывают на тесную взаимосвязь психологических особенностей и физической культуры спорта [1; 2; 3; 4].

Проблема лидерства изучена в первую очередь зарубежными авторами. Такие ученые как Г. Р. Стогдилл, Т. В. Бендас, Е. Богардус, К. Смит, Р. Крюгер и многие другие в своих трудах описывали особенности лидерских способностей, структурно-функциональную концепцию лидерства. Изначально лидерство изучалось в рамках бизнеса, политики, социальных групп, но позже повысилась значимость в спорте, а именно в командных видах спорта. Где один или несколько членов спортивной команды осуществляли роль лидера.

В таких спортивных играх как баскетбол, футбол, хоккей в команде может находиться от одного до нескольких лидеров. В футболе, как правило, лидерами команды становятся нападающие, либо полузащитники. Хотя нередки случаи, когда роль лидера выполняет голкипер. В хоккее в каждой игровой пятерке есть свой лидер. В баскетболе лидерские позиции остаются за разыгрывающими и легкими форвардами.

Результаты и их обсуждение. Американский футбол – контактный командный вид спорта. В нем принимают участие две команды, по одиннадцать игроков с каждой

стороны. Целью игры является набор наибольшего количества очков. Квотербек – амплитуда игрока нападения в американском футболе. Это игрок, за которым остается право выбора комбинации на даун, расстановка игроков на поле, выбор маршрутов атаки, а также выбор реализации каждого дауна. Таким образом, квотербек – это единственный лидер в команде. Во время игры ему необходимо контролировать расстановку игроков обороны, следить за их перемещениями и, в зависимости от расстановки обороны, оперативно руководить нападением. Квотербеку необходимо обладать авторитарным стилем управления.

В период, когда физические способности спортсменов изучены, ключевую роль в тренировочном процессе подготовки спортсменов к выступлениям занимает психологическая подготовка спортсменов. Исследуя лидерские способности квотербеков нам удалось определить ключевые факторы личности, необходимые для квотербека. Таковыми являются: развитое мышление, эмоциональная стабильность, независимость, сознательность, смелость, твердость, практичность, уверенность, радикализм, самостоятельность, сильная воля, сконцентрированность, адекватная самооценка (согласно классификации Р. Кеттелла).

Сложность в организации психологического сопровождения в данном виде спорта заключается в неастроенности тренерского состава на работу с психологом, нежелании посвящать стороннего человека во все детали и нюансы тренировочного процесса и внутрикандных течений, настороженности некоторых спортсменов относительно эффективности работы спортивного психолога и недостаточной уверенности в результате, выражающейся в протестных реакциях и других механизмах психологической защиты. Другой сложностью внедрения в тренировочный и соревновательный процесс психологического сопровождения является недостаточно высокий и устойчивый уровень мотивации футболистов и тренеров к освоению психологической информации (восприимчивости, усвоению, запоминанию, хранению, воспроизведению) и выделению времени для отдельных занятий, а не выстраиванию процесса взаимодействия психолога и спортсмена на уровне нескольких минут в конце тренировочного занятия.

Выводы. Для достижения высоких результатов в развитии лидерских способностей квотербеков американском футболе необходимо на начальном этапе определения амплитуды юных спортсменов учитывать задатки футболистов и их психологические особенности путем проведения психологических тестов и методик, с помощью которых можно определить склонность ребенка к лидерству и его возможности. Тем самым изначально у будущего квотербека закладываются основы лидерских способностей. Далее необходимо совместно с физической, тактической и технической подготовкой обеспечивать игроку психологическое сопровождение. Необходимо проводить с юными футболистами упражнения различной направленности для развития лидерских способностей. Таким образом, психологические возможности игрока совместно с усилиями тренера и спортивного психолога помогут квотербеку воспитать в себе лидера с ранних лет в кратчайшие сроки.

Список литературы:

1. Бородулин, Н. И. Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 14-15 лет / Н. И. Бородулин, Н. Н. Романова, Д. А. Дятлов // Современная высшая школа : инновационный аспект. – Т. 10. – № 3. – 2018. – С. 26-34.
2. Кузьмин, А. М. Педагогические условия формирования готовности будущих тренеров к нравственному воспитанию юных спортсменов / А. М. Кузьмин, Н. В. Саложникова, Д. Г. Кадочников // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4 (146). – С. 71-79.
3. Романова, Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры : дис. ... канд. пед. наук / Н. Н. Романова. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 195 с.
4. Романова, Н. Н. Экспериментальное обоснование эффективности методики развития рефлексии эмоциональных состояний будущих специалистов по физической культуре / Н. Н. Романова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 13-15.

Кульбиков А. Б.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры»,
г. Челябинск

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ДЮСШ

Аннотация. В статье представлены результаты прикладного исследования, проведенного на базе ДЮСШ № 7 г. Златоуста Челябинской области и имеющего целью выявление мотивационных факторов занятий спортом у юных футболистов, определяющих их установку на победу и достижение успеха в спортивных соревнованиях.

Ключевые слова: спортивная мотивация, факторы спортивной мотивации, футбол, юные футболисты, ДЮСШ.

Kulikov A. B.
Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

THE STUDY OF THE PECULIARITIES OF THE SPORTS MOTIVATION OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS, WORKING IN THE SCHOOL

Annotation. The article presents the results of applied research conducted on the basis of youth school № 7 in Zlatoust, Chelyabinsk region and aimed at identifying the motivational factors of sports in young players, determining their installation to win and achieve success in sports competitions.

Keywords: sports motivation, factors of sports motivation, football, young players, youth sports school.

Актуальность проблемы исследования. Современный профессиональный футбол предъявляет высокие требования, не только к физическому состоянию спортсменов, но и к их психологической готовности к игровой спортивной деятельности. Внутренняя психологическая готовность к соревнованиям с установкой на победу – это результат воздействия многих факторов, в том числе и развития мотивационной сферы спортсменов. Причем содержательные изменения мотивации спортивной деятельности происходят на протяжении всей спортивной карьеры (В. Гошек, Г. Б. Горская, М. Ванек, Е. П. Ильин, Б. Кретти, Н. Б. Стамбулова и др.). Применительно к работе с юными футболистами отмечаются:

- внутренний характер мотивации при выборе детьми футбола как вида спорта (в качестве ведущего мотива указывается, как правило, удовольствие от игры);
- благотворное влияние на внутреннюю мотивацию занятий футболом специально подобранных на основе возрастных, половых, личностных особенностей детей внешних стимулов.

Вместе с тем, мотивация спортивной деятельности футболистов в психологической науке изучена недостаточно, поэтому ее изучение является актуальной и по сей день.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе ДЮСШ № 7 г. Златоуста Челябинской области с целью изучения спортивной мотивации юных футболистов. В нем приняли участие 63 воспитанника школы в возрасте от 12 до 15 лет.

Основным диагностическим инструментом в исследовании выбрана «Линейная шкала» Ю. Я. Киселева [1], включающая шесть блоков показателей, выделение которых обусловлено идеей о том, что ключевыми факторами, определяющими мотивацию спортсмена являются:

- привлекательность достижения успеха или избегания неудачи;

– личностный стандарт, связанный с оценкой себя, своих возможностей и положения.
Предпочитаемый тип каузальной атрибуции относительно собственных возможностей и способностей.

Возможный диапазон изменения показателей составляет от 0 до 100 баллов.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты проведенного исследования отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты изучения особенностей спортивной мотивации юных футболистов, занимающихся в ДЮСШ.

Блоки показателей мотивации и критерии ее оценки	Результат исследования (баллы)
1	2
Блок 1:	
– самооценка собственных спортивных достижений	41
– уверенность в достижении высоких спортивных результатов	29
– самооценка перспектив в спорте	54
Блок 2:	
– готовность смены вида спорта	39
– жертвенность ради достижения успеха в спортивной карьере	57
– предпочтение скромного, но надежного результата	62
Блок 3:	
– получение удовольствия от процесса спортивной деятельности	82
– самосовершенствование в физическом и духовном плане развития личности	69
– повышение социального авторитета	64
– социальные контакты и хорошее времяпровождение	62
– выстраивание карьеры для получения материального достатка в будущем	59,5
– достижение самых высоких спортивных результатов	52
Блок 4:	
– повышение уверенности в достижении цели	72,5
– повышение самоуважения	62
– повышение авторитета в глазах других людей	59,5
Блок 5:	
– потеря уверенности	53,5
– ухудшение показателей в турнирной таблице	47
– боязнь того, что жертва принесенная спорту будет напрасной	43,5
– снижение самоуважения	39,5
– снижение авторитета в глазах других людей	33
Блок 6:	
– поддержка среди товарищей по команде	66,5
– целеустремленность на тяжелых тренировках	64
– поддержка тренера	58,5
– организация тренировочного процесса	57,5
– собственная выдержка спортсмена	56
– умение собраться в сложный момент	55

Первый блок показателей отражает частную самооценку футболистов, самооценку собственных спортивных перспектив, особенности каузальной атрибуции. По результатам исследования выявлено, что уровень самооценки футболистов относительно своих спортивных достижений находится в диапазоне средних значений 41 балл, хотя уверенность в том, что спортсмены могут достигнуть высоких спортивных результатов, у них низкая – всего 29 балла. По нашему мнению, это связано с тем, что футбольная команда «Металлург», где после выпуска будут играть юные футболисты, не планирует достижение рекордов международного класса на уровне Европы и мира, так как является футбольной командой, играющей в чемпионате Челябинской области по футболу. Вместе с тем, самооценка перспектив в спорте находится в диапазоне значений выше сред-

него — 54 баллов. В командах разных возрастов много игроков перспективных, уверенных в том, что можно в спорте достигнуть то, что захочешь.

Второй блок показателей отражает силу спортивной мотивации и особенности мотивации достижений. Большинство юных футболистов ДЮСШ уверены в том, что ни при каких обстоятельствах, не сменят свою спортивную специализацию и останутся верны футболу. Показатель готовности сменить футбол на более перспективный для себя вид спорта составляет 39 баллов и находится в диапазоне значений ниже среднего, что подтверждает силу мотива юных футболистов, их приверженность своему профессиональному спорту. О наличии сильной мотивации остаться в профессии свидетельствует также показатель готовности жертвовать многим ради достижения успеха в спортивной карьере, который составляет 57 балла, т.е. находится в диапазоне значений выше среднего и отражает склонность к риску. В этом же диапазоне значений находится показатель предпочтения скромного, но надежно достижимого результата 62 балла.

Следующая группа показателей (третий блок) отражает цели, ради достижения которых юные футболисты выбрали данный вид спорта. В результате ранжирования значений целевых показателей оказалось, что ведущим мотивационным стимулом у футболистов является удовольствие от процесса игровой спортивной деятельности — 82 балла, первое место. Вторая по значимости ценность, выступающая регулятором поведения и деятельности профессиональных футболистов, возможность самосовершенствования, гармоничного физического и духовного развития личности спортсменов 69 балла. На третьем месте целевая мотивация, связанная с повышением собственного авторитета в глазах других людей 64 балла, а на четвертом месте стоит цель и связанная — с установлением дружеских контактов и хорошего времяпровождения 62 балла. На последних местах среди ценностно-мотивационных приоритетов футболистов находятся цели, такие как получения материального вознаграждения за свой труд 59,5 балла и ради достижения самых высоких спортивных результатов 52 балла. Материальные стимулы для футболистов являются вторичными в сравнении с мотивацией внутренней. Им нравится играть в футбол, заниматься самосовершенствованием, быть авторитетом для других, поддерживать контакты с друзьями и заводить новые знакомства.

Четвертый блок показателей отражает значимость побед для спортсменов в футбольных соревнованиях, т.е. цели, ради которых футболистам непременно нужно побеждать, стремиться к успеху. Первое место среди этих показателей — повышение уверенности в достижении своей главной спортивной цели 72,5 балла, на втором месте находится цель — повышение самоуважения, чтобы доказать себе, что «я могу» и «многого стою» 62 балла. Повышение авторитета в глазах других людей в результате побед в футбольных соревнованиях как значимая цель занимает третье место 59,5 балла.

Пятый блок показателей отражает те причины, с которыми футболисты связывают боязнь поражений в соревнованиях. Среди таких причин на первом месте 53,5 балла — утрата уверенности в достижении главной цели в спорте. Футболисты боятся поражений в виду того, что каждое поражение снижает общий рейтинг команды 47 баллов, второе место. Боязнь поражения как сожаление о напрасно принесенных «жертвах» находится на третьем месте 43,5 баллов. Причины боязни поражения, связанные со снижением самоуважения 39,5 балла, четвертое место и снижением собственного авторитета в глазах других людей 33 балла. Таким образом, поражение в соревнованиях негативно влияет на мотивацию футболистов, так как снижает их уверенность в возможности достижения высоких показателей в профессиональном спорте.

Последний блок показателей отражает условия, необходимые для достижения высоких спортивных результатов. По мнению опрошенных юных футболистов, для достижения высот в профессиональном футболе и побед в соревнованиях каждый спортсмен, во-первых, должен искать опору для своих спортивных достижений в команде 66,5 балла и, во-вторых, должен обладать целеустремленностью, проявлять терпение на тяжелых тренировках 64.

Выводы. В результате исследования нами были выявлены особенности спортивной мотивации юных футболистов в возрасте 12-15 лет. Данные особенности характеризуются различными показателями, которые могут быть использованы при проектировании и организации тренировочного процесса с юными футболистами в ДЮСШ.

Список литературы:

1. Киселёв, Ю. Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта / Ю. Я. Киселев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с.

Луныкова Е. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тольяттинский государственный университет», г. Тольятти

ОСОБЕННОСТИ СИДЯЧЕГО ВОЛЕЙБОЛА ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Аннотация. В данной работе рассматриваются особенности занятий волейболом сидя для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА). Показаны результаты тестирования лиц с нарушениями ОДА, желающих заниматься волейболом сидя. В статье приведены тесты для определения физической и технической подготовки.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, сидячий волейбол, техническая и физическая подготовка.

Lunkova E. V.

Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Tolyatti state university», Togliatti

FEATURES OF SEDENTARY VOLLEYBALL FOR PERSONS WITH VIOLATIONS MUSCULOSKELETAL DEVICE

Summary. In this work features of occupations are considered by volleyball sitting for persons with violation of the musculoskeletal device (MD). Results of testing of persons with violations the ODE are shown, persons interested to play volleyball sitting. Tests for definition of physical and technical training are provided in article.

Keywords: musculoskeletal device, sedentary volleyball, technical and physical training.

Актуальность. Физическую культуру и спорт используют как обычные, дополнительные средства реабилитации больных. Борясь с собой, улучшая свою функциональность, человек на инвалидной коляске учится избавляться от усталости, а также преодолевать трудности, тем самым укрепляя свое психологическое состояние [1].

Сидячий волейбол – разновидность волейбола для спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата, паралимпийский вид спорта. В волейбол сидя играют две команды из шести человек на площадке размером 10×6 м, разделенной сеткой высотой 1,15 м для мужчин и 1,05 м для женщин, мячом окружностью 65-67 см (диаметром около 21 см) и массой 260-280 г. [4; 5].

Проблема дефекта опорно-двигательного аппарата у людей в наше время имеет большое значение, инвалиды в значительной мере отстают от своих здоровых сверстников по ряду таких показателей, как физическое развитие, физическая подготовленность, состояние здоровья. Тренировочные занятия игры в волейбол сидя для людей с нарушением ОДА просто необходимы для развития их двигательных и физических способностей.

К нарушениям опорно-двигательного аппарата относятся следующее:

- врождённые деформации (врождённый вывих бедра, косолапие, врожденные деформации нижних конечностей);
- опухоли костей (онкологии);
- пограничные с опухолями костей заболевания;

- асептический некроз, или остеохондропатия;
- инфекционные полиартрит и артрит;
- воспалительные заболевания костей.

Для лиц с нарушениями ОДА просто необходимы физические нагрузки. Физические упражнения для укрепления здоровья нацелены на формирование правильной осанки и свода стопы, укрепление скелетных мышц, совершенствование работы различных органов и систем. Физические упражнения действуют на организм всесторонне. Так, под влиянием физических упражнений происходят значительные изменения в мышцах. Если мышцы обречены на длительный покой, они начинают слабеть, становятся дряблыми, уменьшаются в объеме. Систематические же занятия физическими упражнениями способствуют их укреплению. При этом рост мышц происходит не за счет увеличения их длины, а за счет утолщения мышечных волокон. Сила мышц зависит не только от их объема, но и от силы нервных импульсов, поступающих в мышцы из центральной нервной системы [2; 3].

Проблема инвалидности в Тольятти с каждым годом набирает обороты. На сегодняшний момент в Тольятти насчитывается более сорока одной тысячи людей, которые имеют те или иные отклонения. Из общего количества инвалидов, которые проживают в городском округе Тольятти насчитывается более двух тысяч инвалидов-колясочников. Для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в Тольятти создано очень мало спортивных секций. Данная проблема связана с отсутствием особых условий, к примеру отсутствие пандусов для инвалидов колясочников. А также резко стоит проблема финансирования секций или кружков. Ведь даже если специально обученный человек возьмется заниматься с инвалидами бесплатно, для организации занятий все равно необходимы средства. К примеру, снять зал, закупить оборудование, оплатить коммунальные счета, которые будут затрачены в течение тех 2 часов [6; 7; 8].

В течение нескольких месяцев мы проводили занятие по сидичему волейболу. При этом было создано две группы: контрольная и экспериментальная.

На основе проанализированной литературы мы подготовили батарею тестов, для определения уровня технической подготовки людей с Нарушениями ОДА, занимающихся в секции волейбола. По данным тестам мы провели предварительное тестирование. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Тестирование технической подготовки

Тесты	Передача волейбольного мяча за 30 секунд	Передача мяча сверху 10 попыток	Прием мяча сверху за 30 секунд	Прием мяча снизу за 30 секунд	Подача мяча снизу 10 попыток
До педагогического эксперимента					
ЭГ	18±0,54	3,23±0,21	16,89±0,22	13,54±0,43	3,45±0,41
КГ	16,4±0,45	3,1±0,19	15±0,17	14,2±0,56	4±0,61
После педагогического эксперимента					
ЭГ	21±0,34	7±0,29	21,4±0,31	17,8±0,54	7,7±0,48
КГ	17,1±0,25	4±0,31	16,2±0,65	15±0,51	4,7±0,51

При анализе технической подготовки мы не увидели значительных различий между группами, результаты практически одинаковые, а это свидетельствует о том, что на начало педагогического эксперимента техническая подготовка обеих групп находилась на одном уровне. Однако при повторном тестировании мы наблюдаем положительную динамику в экспериментальной группе, хоть в контрольной группе результаты изменились не значительно. Полученные данные подтверждают систематические тренировки необходимы и наши методы эффективны.

Сравнивая результаты экспериментальной и контрольной группы, мы видим, что результаты экспериментальной немного выше результатов контрольной группы. Полученные данные свидетельствуют о том, что продолжать тренировки имеет смысл. Для

наглядного представления мы разработали диаграмму, на которой видно на сколько результаты контрольной отличаются от экспериментальной.



Рисунок 1 – Сравнение результатов технической подготовки

Помимо тестирования технической подготовки мы также провели тестирование физических качеств, которые необходимо непременно для сидячего волейбола. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Тестирование физической подготовки

Тесты	Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд	Подтягивание на высокой перекладине	Поднимание и опускание туловища на живот	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30 секунд
До педагогического эксперимента				
ЭГ	13,7±0,36	3,43±0,4	12,65±0,34	13,89±0,22
КГ	12,8±0,33	3,2±0,22	12,4±0,23	13,5±0,23
После педагогического эксперимента				
ЭГ	16,1±0,41	6,1±0,5	17,6±0,6	16±0,27
КГ	13,1±0,35	4±0,27	13,5±0,4	14±0,22

После проведения предварительное тестирования видно, что и результаты физической подготовки находятся на одинаковом уровне, при этом мы берем в учет, что до настоящего момента систематических тренировок у людей с нарушениями ОДА не было. Но после наших занятий у экспериментальной группы произошли значительные изменения в результатах, в отличие от контрольной группы.

Сравнивая данные контрольной и экспериментальной группы также хочется отметить, что в экспериментальной группе результаты не значительно, но выше. Что говорит только об одном, что тренировки для данной группы людей необходимы. На рисунке 2 показаны результаты наглядно.

Исходя из проведенных тестирований мы с уверенностью можем сказать, что люди ходят заниматься сидячим волейболом, при этом стоит отметить что люди готовы к тренировкам, потому что данные указывают на высокий уровень подготовленности.



Рисунок 2 – Сравнение результатов физической подготовки

Список литературы:

1. Бондарь, А. И. Учись играть в волейбол / А. И. Бондарь. – Минск : Полынья, 2006. – 251 с.
2. Вальгин, А. И. Методика совершенствования в технике подачи в волейболе / А. И. Вальгин. – Киев : Физическая культура и спорт, 2004. – 118 с.
3. Горелик, В. В. Регуляция функционального состояния учащихся на основе медико-физиологической оценки напряжения регуляторных систем / В. В. Горелик // Спортивная медицина : наука и практика. – 2015. – № 2. – С. 5-12.
4. Дубровский, В. И. Спортивная медицина : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
5. Дудкин, Г. В. Медико-социальный потенциал адаптивного спорта / Г. В. Дудкин. – Волгоград : МИА, 2006. – 126 с.
6. Жиленкова, В. П. Адаптивный спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата / В. П. Жиленкова. – СПб. : Просвещение, 2002. – 186 с.
7. Орешкин, Ю. А. К здоровью через физкультуру / Ю. А. Орешкин. – М. : Логос, 2002. – 287 с.
8. Портных, Ю. И. Доступный каждому волейбол / Ю. И. Портных, С. Л. Фетисова, А. А. Несмеянов. – СПб. : «АНТТ Принт», 2014. – 215с.

Максимова К. С., Репина А. И.

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Екатеринбург

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ПЛОСКО-ВАЛЬГУСНОЙ СТОПЫ У ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ МБОУ ДО «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА им. Н. Е. БОБРОВОЙ» В ГОРОДЕ ПОЛЕВСКОМ

Аннотация. В статье раскрыты понятия «деформация стоп» и «плато-вальгусные стопы». Стопа является чрезвычайно важным органом в опорно-двигательном аппарате человека, и нарушение ее функции, обусловленное наличием деформации, сопровождается болевым синдромом, а в тяжелых случаях приводит к снижению трудоспособности и даже к инвалидности. Поскольку статические деформации стоп являются приобретенными и склонны к прогрессированию, профилактические мероприятия при данной патологии должны проводиться как можно

раньше. Приведена статистика заболеваний опорно-двигательного аппарата и описана методика коррекции плоско-вальгусной стопы у детей.

Ключевые слова: Опорно-двигательный аппарат, деформации, плоско-вальгусные стопы, лечение.

Maximova K. S., Repina A. I.

Ekaterinburg institute of physical culture (branch) of Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Yekaterinburg

**METHOD OF CORRECTION OF PLOSKO-VALGUS FOOT IN CHILDREN
3-4 YEARS IN TERMS OF THE MUNICIPAL BUDGET INSTITUTION
OF ADDITIONAL EDUCATION «CENTER OF DEVELOPMENT OF CREATIVITY
TO THEM. N. E. BOBROVOY» IN THE CITY OF POLEVSKOY**

Abstract: the article reveals the concepts of «deformation of feet» and «plosko-valgus foot». The foot is an extremely important organ in the human musculoskeletal system, and the violation of its function, due to the presence of deformity, is accompanied by pain, and in severe cases leads to a decrease in working ability and even disability. Since static deformities of the feet are acquired and are prone to progression, preventive measures for this pathology should be carried out as soon as possible. The statistics of diseases of the musculoskeletal system and the methodology of work with children with clubfoot.

Key words: musculoskeletal system, deformities, plosko-valgus foot, treatment.

Актуальность проблемы. Среди заболеваний опорно-двигательного аппарата статические деформации стоп по частоте занимают одно из первых мест. По данным ЦИТО, указанная патология встречается у 62,6% обследованных. При этом поперечное плоскостопие наблюдается в 55,2%, продольное – в 29,3%, вальгусное отклонение I пальца в 13,2 %, а молоткообразные пальцы – в 9,9% случаев. Среди всех ортопедических заболеваний статические деформации стоп составляют около 18-20%. Об актуальности проблемы деформации стопы у детей говорит тот факт, что у каждого третьего ребенка нарушение осанки.

Деформации стопы – группа патологических состояний, при которых наблюдается изменение внешнего вида стопы. В эту группу входят разнообразные нарушения, возникшие вследствие травм, пороков развития, парезов, параличей и ряда заболеваний. Степень выраженности деформации стопы и нарушения трудоспособности может значительно варьироваться – от практически полного сохранения функций до тяжелой инвалидности.

Цель исследования - улучшение функционального состояния стопы у детей 3-4 лет с плоско-вальгусной деформацией.

Задачи исследования:

- 1 Изучить этиологию патогенез, виды деформации стопы.
- 2 Проанализировать средства и методы коррекции плоско-вальгусной стопы у детей.
- 3 Разработать методику коррекции плоско-вальгусной стопы для детей 3-4 лет и проверить её эффективность у условиях Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Полевского городского округа «Центр развития творчества им. Н. Е. Бобровой».

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе МБУ ДО ПГО «ЦРТ им. Н. Е. Бобровой» Свердловской области в городе Полевском, по адресу: ул. Розы Люксембург, 4.

Теоретическая часть исследования проводилась на кафедре теории и методики адаптивной физической культуры Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК». Обследовано 10 детей с плоско-вальгусной деформацией. В работе использованы следующие методы научного исследования: анализ на-

учно-методической и специальной литературы, анализ документальных материалов, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

В начале исследования у всех испытуемых наблюдается изменение угла пронации пятки, что указывает на смещение пяточной кости по отношению к таранной. Наблюдается внутренняя торсия голени, которая возникает при пронационно-аддукционных движениях в подтаранном суставе, когда вместе с таранной костью ротируется кнутри голень, так как она плотно связана с таранной костью в вилке голеностопного сустава. При этом в положении стоя надколенник смещается кнутри. Также у всех испытуемых отмечается положительный симптом «подглядывающих» пальцев (4-5 пальцы стопы выглядывают при осмотре сзади и свидетельствует об отведении переднего отдела стопы) (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ экспериментальных данных в процессе эксперимента

Тесты	Начало исследования		Конец исследования		P
	X	σ	X	σ	
Угол пронации пятки, °	9,5	1,2	6,0	0,5	< 0,05
Угол ротации голени, °	19,6	2,3	17,4	1,6	< 0,05

Выводы: В результате применения специальных упражнений, направленных на укрепление мышц голени (передней большеберцовой мышцы, длинной малоберцовой мышцы, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя большого пальца, подошвенных мышц, растяжение пяточного (ахиллово) сухожилия, наблюдается положительные изменения в показателях угла пронации пятки и угла ротации голени у всех испытуемых, (результаты имеют достоверно значимые различия, $P < 0,05$).

Список литературы:

1. Абальмасова, Е. А. Лечение различных форм деформаций стоп distractionным методом / Е. А. Абальмасова, А. М. Миронов, Д. И. Поляков // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1976. – № 2. – С. 49-51.
2. Беркутова, И. Ю. Особенности функционального состояния детей с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата / И. Ю. Беркутова // Адаптивная физическая культура – 2008. – № 2. – С. 20-21.
3. Власов, М. В. Новый способ оперативного лечения врожденной плоско-вальгусной деформации стоп у детей раннего возраста / М. В. Власов, О. А. Баталов, А. Б. Богосьян, Н. А. Тенилин // Травматология и ортопедия 21 века : сб. тезисов докладов 8 съезда травматологов-ортопедов России. – Самара, 6-8 июня 2006. – Т. 2. – С. 878-879.
4. Волков, М. В. Детская ортопедия / М. В. Волков, В. Д. Дедова. – М. : Медицина, 1980. – 312 с.

Мартыненко А. П., Шарипов М. Ф.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ РАЗНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. Статья посвящена проблеме исследования мотивации детей к занятиям разными видами спорта в условиях конкретной организации, осуществляющей спортивную подготовку. Во введении отмечается, что проблема выявления и формирования мотивации к занятиям спортом является актуальной, так как именно снижение мотивации зачастую вызывает прекращение тренировочной деятельности юного спортсмена. В основной части на основе примененной методики Т. Элерса и анкетирования выявляются ведущие мотивы к занятиям у юных спортсменов, специализирующихся в разных видах спорта. В заключении формулируется вывод о

влиянии спортивной специализации на формирование ведущих мотивов к занятиям спортом у юного спортсмена и отмечается необходимость дальнейших исследований в данном направлении.

Ключевые слова: мотивация, спортивная школа, мотив, вид спорта.

Martynenko A. P., Sharipov M. F.

Federal state budget educational institution of higher education

«Ural state University of physical culture», Chelyabinsk

RESEARCH OF MOTIVATION OF CHILDREN TO EXERCISE OF DIFFERENT SPORTS IN SPORTS SCHOOL

Summary. The article is devoted to the problem of studying the motivation of children to engage in various sports in the context of a specific organization engaged in sports training. In the introduction, it is noted that the problem of identifying and forming motivation for playing sports is relevant, since it is the reduction of motivation that often calls for the termination of the training activities of a young athlete. In the main part, based on the use of T. Ehlers' method and questioning, the leading motives for training young athletes specializing in various sports are identified. In conclusion, a conclusion is formulated on the impact of sports specialization on the formation of leading motives for sports activities in a young athlete and the need for further research in this direction is noted.

Key words: motivation, sports school, motive, sport.

Актуальность. Одной из актуальных проблем для спортивных школ является сохранение контингента занимающихся с учетом критериев спортивного отбора. Одним из факторов прекращения тренировочных занятий со стороны юных спортсменов является снижение мотивации к занятиям избранным видом спорта. Существуют исследования, выявляющие ведущие мотивы спортсменов разного возраста в различных видах спорта [1; 2]. Однако зачастую мотивы определяются переменчивыми факторами, связанными с условиями времени и места, что актуализирует исследования, направленные на изучение мотивации к занятиям спортом в конкретной организации.

Цель – изучить мотивацию к занятиям разными видами спорта у занимающихся в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Контакт» г. Новый Уренгой.

Организация и методы исследования. Экспериментальной базой выступило Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Контакт» г. Новый Уренгой. Основными методами стали анализ статистических показателей, опрос.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ документации МАУ ДО ДЮСШ «Контакт» выявил, что всего в организации проходят подготовку 1257 человек. Соотношение по видам спорта следующее: фигурное катание – 94 человека, лыжные гонки – 228 человек, отделение бокса – 155 человек, карате-киокусинкай – 145 человек, хоккей – 109 человек, спортивный туризм – 154 человека, фитнес-аэробика – 372 человека [3].

В опросе приняли участие 659 человек, что представляет собой больше половины все спортсменов. Соотношение между представителями отдельных этапов спортивной подготовки и отделений по видам спорта при определении выборки было соблюдено за исключением спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки. Опрос был направлен на выявление ведущих мотивов. Для этого был проведен опрос по методике Т. Элерса, направленный на выявление нацеленности юных спортсменов на успех или избегание неудач [1].

Рассмотрим результаты выявления соотношения преобладания стремлений к достижению успеха и к избеганию неудач (таблица 1)

Таблица 1 – соотношение спортсменов с преобладанием мотивации достижения успеха и избегания неудач в МАУ ДО ДЮСШ «Контакт» г. Новый Уренгой

Отделения по видам спорта	Мотивация достижения успеха (в %)	Мотивация избегания неудач (в %)
Фигурное катание	64	36
Льжные гонки	56	44
Бокс	72	28
Карате-киюкусинкай	65	35
Хоккей	75	25
Спортивный туризм	54	46
Фитнес-аэробика	59	41

Как следует из данных таблицы 1 в отделениях по всем видам спорта, представленным в школе, наблюдается преобладание мотивации к достижению успеха. Особенно это выражено у представителей бокса и хоккея, что, по-видимому, связано с тем, что данные виды спорта являются более популярными в медиа пространстве, в силу чего успех в них более предметно представляется юными спортсменами.

Также отдельно был проведен опрос, в котором респондентам предлагалось оценить по пятибалльной шкале предлагаемые мотивы занятий спортом. Варианты и результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Оценка ведущих мотивов продолжения занятий своим видом спорта (в баллах из пяти) в МАУ ДО ДЮСШ «Контакт» г. Новый Уренгой

Мотивы	Фигурное катание	Льжные гонки	Бокс	Карате-киюкусинкай	Хоккей	Спортивный туризм	Фитнес-аэробика
Достижение успеха в спорте	4,3	4,1	4,8	4,2	4,8	3,6	3,5
Материальные ценности	4,6	4,3	4,7	4,1	4,8	3,7	4,4
Оздоровление	4,1	4,1	3,9	4,2	4,1	4,8	4,8
Получение положительных эмоций от процесса	4,3	3,6	3,8	3,8	4,1	4,8	4,8
Общение	3,8	3,9	4,1	4,2	4,5	4,6	4,3

Как видно из данной таблицы у представителей фигурного катания на первом месте стоит мотив получения материальных ценностей, во втором – получение эмоций и достижения успеха в спорте. У лыжников ведущими мотивами являются материальные ценности, достижение успеха и оздоровление. Представителей бокса и хоккея больше всего мотивируют достижение успеха в спорте и материальные ценности. У хоккеистов также выражен мотив общения. У представителей карате-киюкусинкай все мотивы выражены достаточно равномерно. Оздоровление и получение положительных эмоций наиболее важно для представителей спортивного туризма (наряду с общением) и фитнес-аэробикой.

Выводы. Проведенное исследование выявило, что независимо от вида спортивной специализации большинство спортсменов мотивировано на достижение успеха. Однако у представителей наиболее популярных с точки зрения трансляций и киноиндустрии видов спорта (хоккей, бокс) данная мотивация выражена в большей степени. Структура ведущих мотивов же в зависимости от вида спортивной специализации различается. Полученные данные можно использовать для формирования мотивации к занятиям своим видом спорта в спортивных школах.

Список литературы:

1. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : СибГУФК, 2012. – 328 с.
2. Ибатуллина, Р. М. Формирование мотивации к занятиям пауэрлифтингом у детей 13-14 лет / Р. М. Ибатуллина, М. Ф. Шариков // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии : материалы региональной научно-методической конференции магистрантов. – Челябинск : Уральская академия, 2018. – С. 172-177.
3. МАУ ДЮСШ «Контакт» : официальный сайт. – Режим доступа : <http://kontaktnur.ru/> (дата обращения 2.03.2019).

Марченков В. С., Калугина Г. К.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» г. Челябинск

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЛЬШИМ ТЕННИСОМ

Аннотация. В статье рассматривается проблема тревожного состояния в преддверии, как отдельных матчей, так и спортивных соревнований (турниров), с которой сталкиваются спортсмены любого вида спорта, в том числе и занимающиеся большим теннисом. Причинами возникновения тревожного состояния могут быть: осознание значимости и высокой ответственности выступления на турнире, завышенная тенденция предупреждения неудачного исхода матча, неправильная оценка своего поведения и действий, что приводит к неправильному выбору средств, методов и приемов, направленных на устранение психологической проблемы.

Ключевые слова: психологическая подготовка, психологическая устойчивость, психологические навыки.

Marchenkov V. S., Kalugina G. K.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

ANALYSIS OF CURRENT RESEARCH ON THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL STABILITY OF THE ATHLETES INVOLVED IN TENNIS

Annotation. The article deals with the problem of the state of anxiety on the eve of both individual matches and sports competitions (tournaments) faced by athletes of any sport, including those engaged in tennis. The causes of anxiety can be: awareness of the importance and high responsibility of performance in the tournament, an inflated tendency to prevent an unsuccessful outcome of the match, the wrong assessment of their behavior and actions, which leads to the wrong choice of means, methods and techniques aimed at eliminating the psychological problem.

Keywords: psychological stability, psychological training, psychological skills.

Актуальность. В современных условиях большой теннис достиг такого уровня развития, где физическая, техническая и тактическая подготовленность спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход матча (поединка) напрямую зависит от психологической устойчивости теннисистов. Спортсмен в состоянии справиться с возникающими проблемами, только в том случае, если найдет правильный выход из сложившейся ситуации. Высокий эмоциональный подъем, желание победить, психологический настрой нередко приводят к победе над более сильным соперником, который не может себя психологически мобилизовать в ходе поединка. Следовательно, проблема исследования психологической устойчивости спортсменов-теннисистов, влияния различных средств, методов и приемов, применяемых тренерами и специалистами для ее формирования и укрепления является актуальной.

Цель исследования: провести анализ современных исследований по проблеме психологической устойчивости спортсменов-теннисистов.

Объект исследования: психологическая подготовка спортсменов-теннисистов.

Предмет исследования: психологические качества личности спортсмена, обеспечивающие высокую результативность выступления на соревнованиях и рост спортивного мастерства.

Организация исследования. Исследование планируется провести на базе Тюменского Теннисного центра СДЮСШОР №1. В исследовании примут участие 20 спортсменов, в возрасте от 10 до 12 лет, занимающиеся большим теннисом.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы позволил установить следующее. Психологическая подготовка спортсмена – это вид деятельности, включающий в себя все многообразие методов, методик, подходов и теорий, целью которых является формирование личности спортсмена, реализация его задатков и способностей для достижения максимального спортивного результата в избранном виде спорта [5].

Психологическая устойчивость в большом теннисе, зачастую является определяющим фактором успешного выступления в различного рода соревнованиях. Довольно часто это является причиной того, что отлично подготовленный как технически, так и физически спортсмен, терпит поражение вследствие того, что не может в трудную минуту справиться с мыслями и тем самым оказать психологическое противостояние своему сопернику.

В исследовании Е. В. Жупановой отмечается, что успешность соревновательной деятельности во многом зависит от способности к мобилизации на достижение поставленных перед спортсменом задач, устойчивости к эмоциональным раздражителям и проявления волевых качеств [3].

Спортивный врач-психотерапевт А. В. Алексеев выделяет основной задачей системы психологической подготовки – активизацию спортсменов на самостоятельное целенаправленное использование в личной практике процессов, заложенных в психическом аппарате – в головном мозге [1].

Как отмечает В. Людвич, информация о психологических навыках теннисиста может складываться, исходя из следующих показателей:

- уверенности в своих силах (чувство, нередко определяющее исход поединка, если теннисист чувствует себя уверенно, то это хорошая заявка на успех);
- контроль уровня возбудимости (способность найти оптимальное соотношение между расслаблением, спокойствием и интенсивностью игры в стрессовых условиях соревнований; данная способность позволяет теннисисту изолировать себя от биологической реакции тревоги организма);
- контроль внимания (важная способность концентрировать внимание на текущих задачах и отсеивать второстепенное);
- визуализация и контроль зрительных образов (данная способность является конструктивным средством самопрограммирования);
- уровень мотивации (мотивация во многом является отражением того, насколько занятия спортом помогают удовлетворить психологические потребности игрока);
- контроль позитивной тревоги (позволяет подпитывать интенсивность игры за счет энергии положительных эмоций; источниками позитивной энергии должны выступать такие эмоции как вызов, воодушевление, решимость, радость, удовольствие и т. п.);
- контроль отношения к игре (отражает способность спортсмена направлять свои мысли до начала и в ходе матча в позитивном и конструктивном направлении) [4].

По результатам опроса теннисистов выявлено, что практически у всех спортсменов, в той или иной степени возникают тревожные мысли, стрессовые ситуации и беспокойство в преддверии матчей и соревнований любого уровня, которые мешают повысить уровень приобретенного в ходе тренировочного процесса мастерства.

В работе Е. А. Ванаг систематизированы и выявлены наиболее эффективные методы оценки психологического состояния теннисистов, а также предложены средства и методы по борьбе с тревогой, снижения уровня «беспокойства» юных спортсменов [2].

Учитывая возраст и игровой опыт каждого в отдельности спортсмена, авторы предлагают использовать индивидуальные подходы, средства и методы борьбы с тревожными мыслями: психологические (внушающие, ментальные, включающие воздействие словом либо образом), психофизиологические (связанные с использованием дыхательных упражнений) и средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т. е. на качества, связанные с восприятием происходящего в данный промежуток времени).

Также предлагаются разного рода рекомендации для обеспечения психологической устойчивости, как перед, так и конкретно на момент участия в турнирах:

- не существует универсальных способов самоконтроля для спортсменов, каждая из техник подходит конкретным теннисистам и исключительно в определенных ситуациях;

- саморегуляция является эффективной лишь при глубоком анализе личностных качеств и может стать решающим фактором в достижении поставленной задачи;

- основными компонентами успешности теннисистов, каждый из которых требует постоянного систематического развития являются: работа над психологическим состоянием спортсмена во время соревнований; способность мгновенно расслабляться и напрягаться в определенные моменты; умение точно моделировать реальные игровые ситуации; работа над личной самооценкой и меры повышения уверенности в собственных силах; визуализация цели; адекватная оценка собственных сил; регулярные циклические программы по психотренингу.

Выводы. Анализ полученных данных, позволяют определить психологические трудности, препятствующие спортсмену результативно выступать на спортивных состязаниях, и проблемы, с которыми приходится сталкиваться теннисисту при подготовке и участии в турнирах. Не существует единой методологии для контроля психологического состояния. Каждый теннисист должен выбирать индивидуальную программу в соответствии с этапом подготовки, общим уровнем мастерства, уровнем нагрузки и конкретной ситуацией.

Список литературы:

1. Алексеев, А. В. Психическая подготовка в теннисе : идеомоторная, ментальная, медитативная тренировки / А. В. Алексеев. – Ростов-н/Д : Феникс, 2005. – 120 с.
2. Ванаг, Е. А. Современные методы борьбы с тревогой у юных теннисистов 12-14 лет соревновательного периода / Е. А. Ванаг // Научно-методические аспекты современного тенниса : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием (Москва, 18 апреля 2018 г.) под общ. ред. Т. С. Ивановой. – М. : Изд-во РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), 2018. – С. 22-24.
3. Жупанова, Е. В. Педагогические условия формирования психологической готовности юных теннисистов к соревнованиям в учебно-тренировочном процессе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Жупанова. – Калининград : РГУ, 2007. – 23 с.
4. Людвич, В. Психологическая подготовка теннисистов / В. Людвич. – СЭНТЭ, 2004. – 71 с.
5. Попов, А. Л. Спортивная психология : учеб. пособие для спортивных вузов / А. Л. Попов. – М. : Флинта, 2013. – 219 с.

Никитин Д. С., Бренч С. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ВЛИЯНИЕ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ НА ЛЫЖАХ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Аннотация. Статья посвящена проблеме оценки влияния предстартового состояния в спортивном ориентировании на лыжах на результативность спортсменов высокого класса. Во введении отмечается, что спортивное ориентирование как вид спорта на сегодняшний день не имеет необходимого уровня методического сопровождения, в том числе и в отношении оценки готовности спортсмена к соревнованиям. В основной части отражены результаты оценки предстартового состояния на основе опросника И. П. Волкова «Самооценка предстартовых состояний» у участников Чемпионата России по спортивному ориентированию (лыжи) (декабрь, 2018, г. Октябрьский Республика Башкортостан), имеющим спортивное звание «мастер спорта России» и выше. Оценивается корреляция развития трех компонентов: физического, когнитивного и эмоционального с результативностью спортсменов. В ходе исследования получен вывод о преимущественном влиянии физического и когнитивного компонентов на спортивный результат.

Ключевые слова: предстартовое состояние, спортивное ориентирование, спортсмен высокого класса.

Nikitin D. S., Brench S. V.

Federal state budget educational institution of higher education «Ural state University of physical culture», Chelyabinsk

INFLUENCE OF PRE-START CONDITION IN SPORTS ORIENTATION ON SKIS ON THE PERFORMANCE OF HIGH-CLASS SPORTSMEN

Summary. The article is devoted to the problem of assessing the effect of the pre-start condition in orienteering on skis on the performance of high-class athletes. In the introduction it is noted that orienteering as a sport today does not have the necessary level of methodological support, including in relation to assessing the readiness of an athlete to compete. The main part reflects the results of the pre-start assessment based on the questionnaire I. P. Volkov «Self-assessment of pre-start conditions» among participants of the Russian Orienteering Championship (ski) (December, 2018, the Oktyabrsky Republic of Bashkortostan), having the sports title «Master of Sports of Russia» and higher. The correlation of the development of three components is assessed: physical, cognitive and emotional with the performance of athletes. The study concluded that the physical and cognitive components had a predominant effect on athletic performance.

Key words: pre-start condition, orienteering, high-class athlete.

Актуальность. Спортивное ориентирование на лыжах – динамично развивающийся вид спорта, входящий в программу комплексных международных спортивных событий, таких, например как Зимние Универсиады. Результативность спортсмена зачастую зависит от психологических факторов, в том числе от предстартового состояния спортсмена [3]. Вид спорта не имеет такой глубокой научно обоснованной методической базы, как, например, лыжные гонки, в связи с чем исследования, направленные на изучение различных аспектов подготовки в спортивной ориентировании являются актуальными.

Цель – изучить влияние предстартового состояния на результативность спортсменов высокого класса в спортивном ориентировании.

Организация и методы исследования. В работе приняли участие 20 спортсменов, участвующих в Чемпионате России по спортивному ориентированию (лыжи) (декабрь, 2018, г. Октябрьский Республика Башкортостан), имеющим спортивное звание «мастер

спорта России» и выше. Для определения предстартовых состояний использовалась методика И. П. Волкова «Самооценка предстартовых состояний» [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Предстартовое состояние, по определению А. В. Алексеева, представляет собой системное образование, включающее в себя триединство следующих компонентов [1]:

- физический (телесно-поведенческий) компонент, характеризующий мышечные ощущения, двигательную активность;
- эмоциональный (энергетический компонент), характеризующий эмоциональное отношение к соревнованию;
- когнитивный (мыслительный) компонент, характеризующий направленность мышления спортсмена.

Исследование было направлено на определение наиболее влиятельного компонента на результативность спортсмена.

В течение трех соревновательных месяцев участники эксперимента проходили тестирование самооценки в день соревнований. Использовался опросник И. П. Волкова, содержащий 30 вопросов, которые позволяли оценить степень сформированности каждого из трех вышеупомянутых компонентов предстартового состояния. Развитие компонента выражалось в баллах в соответствии с ключом опросника от 10 до 30 баллов (чем больше сумма, тем больше развит компонент) [2].

Средняя сумма баллов каждого компонента сравнивалась со средней арифметической занятых мест опрошенных спортсменов во всех стартах на Чемпионате России (учитывались только участники не менее трех дисциплин). Результаты представлены в таблице 1. На основании полученных данных определялся коэффициент корреляции развития того или иного компонента с результативностью. Результаты показаны в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели расчетов коэффициента корреляции между развитием компонентов предстартовых состояний и средней суммой мест участников Чемпионата России по спортивному ориентированию

Компоненты	Значение коэффициента корреляции	Характеристика
Физический	-0,7	Сильная обратная корреляция
Когнитивный	-0,73	Сильная обратная корреляция
Эмоциональный	-0,55	Средняя обратная корреляция
Общее развитие компонентов	-0,71	Сильная обратная корреляция

Как показано в данной таблице, в целом методика является валидной, так как общее развитие всех компонентов предстартового состояния сильно коррелирует с соревновательной результативностью спортсмена. Коэффициент корреляции составил минус 0,71. Это свидетельствует о том, что чем сильнее развиты все три компонента, тем ниже средняя сумма занятых мест спортсменов, а значит и выше соревновательная результативность.

Рассматривая отдельные компоненты, можно отметить, что в физический и когнитивный компонент одинаково сильно коррелируют с соревновательной результативностью в спортивном ориентировании. Эмоциональный компонент имеет с ней среднюю корреляцию.

Выводы. Проведенная диагностика предстартовых состояний и сравнению результатов теста с результативностью спортсменов высокого класса в спортивном ориентировании показала, что результат зависит, прежде всего, от развития физического и когнитивного компонентов в данном виде спорта. Это следует учитывать при подготовке спортсменов в главным стартам сезона.

Список литературы:

1. Алексеев, А. В. Психология спорта высших достижений / А. В. Алексеев. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 76 с.
2. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. — Омск: СибГУФК, 2012. — 328 с.
3. Редреев, В. А. Расширение аналитической базы в подготовке спортсмена высокого класса в спортивном ориентировании / В. А. Редреев, С. В. Добрынин // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы: сб. науч. трудов молодых ученых УралГУФК. Вып. 15. / под ред. к.п.н., доцента Е. Б. Малетиной. — Челябинск: УралГУФК, 2018. — С. 186-188.

Павлов К. Г., Варфоломеева З. С.
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Череповецкий государственный университет», г. Череповец

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 10-11 ЛЕТ

Аннотация. Приведена характеристика функциональной асимметрии и выделены ее особенности и значение при построении процесса спортивной подготовки. Показано, что функциональную асимметрию необходимо учитывать при выборе методики обучения техническим действиям с соответствующим преобладанием заданий на ту или иную систему восприятия информации (внимание, восприятие, мышление, представление, воображение, память). Экспериментальное исследование проводилось с целью оценки уровня развития моторных функций правой и левой рук у девочек-волейболисток группы начальной подготовки второго года обучения и определения у них степени функциональной асимметрии мышц верхних конечностей. Установлено, что более 60% волейболисток 10-11 лет имеют функциональную асимметрию развития моторных функций верхних конечностей. Причем в их числе находятся как праворукие, так и леворукие спортсменки.

Ключевые слова: функциональная асимметрия, моторные функции, спортивная подготовка, волейболистки 10-11 лет.

Pavlov K. G., Varfolomeeva Z. S.
 Pavlov K. G., Varfolomeyeva Z. S.
 Federal state budgetary educational institution of the higher education
 «Cherepovets state university», Cherepovets

EVALUATION OF FUNCTIONAL ASYMMETRY OF THE UPPER EXTREMITIES OF FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS OF 10-11 YEARS

Annotation. The article describes the characteristics of functional asymmetry and highlights its features and significance when building a process of sports training. Analysis of the scientific literature has shown that functional asymmetry must be taken into account when choosing a technique for teaching technical actions with the corresponding predominance of tasks for a particular system of perception of information (attention, perception, thinking, representation, imagination, memory). This means that the functional asymmetry can influence the quality of the performance of the motor action and the athletic result; therefore, it is advisable to take it into account in the methods of training of athletes. An experimental study was conducted to assess the level of development of the motor functions of the right and left hands in girls-volleyball players of the initial training group of the second year of study and their functional asymmetry of the upper limbs. It is established that more than 60% of female volleyball players of 10-11 years old have a functional asymmetry of the development of motor functions of the upper limbs. And among them are both right-handed and left-handed athletes.

Keywords: functional asymmetry, motor functions, sports training, volleyball players of 10-11 years old.

Актуальность проблемы. Проблема функциональных асимметрий в спорте с каждым годом привлекает все больше исследователей. Речь идет о выявлении связей между направленностью и степенью асимметрии со спортивной специализацией.

Ученые выделяют следующие виды функциональной асимметрии: моторная, сенсорная и психическая [2]. Для спортивных педагогов особый интерес вызывает моторная асимметрия, которая оказывает влияние на технические характеристики в избранном виде спорта. Под моторной асимметрией понимается совокупность признаков неравенства функций рук, ног, половин туловища и лица в формировании общего двигательного поведения и его выразительности [1].

В научной литературе широко представлены исследования функциональной асимметрии у спортсменов в различных видах спорта – стрельбе, лыжах, художественной гимнастике, гребле, тяжелой и легкой атлетике, футболе, хоккее, плавании, борьбе, прыжках в воду (Э. Х. Абрамов, М. П. Анисимов, В. В. Анцыперов, Д. А. Васильев, Ю. П. Корнилов, Д. А. Лаврентьева, И. А. Степанова, А. А. Чивиль и др.).

При этом практически отсутствуют работы, посвященные исследованию этого вопроса в волейболе. Но это имеет большое значение для ведения эффективной соревновательной борьбы, где спортсменам приходится выполнять элементы техники с мячом и правой, и левой рукой.

Организация и методы исследования. Важно уточнить, что каждое двигательное проявление организма представляет собой реакцию на внешнее раздражение и выражается мышечным сокращением. Поэтому в нашем исследовании мы оценивали эту реакцию мышц верхних конечностей волейболисток во время выполнения движений с мячами. Исследование проводилось на базе МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва по волейболу» г. Череповца, в нем приняли участие 16 волейболисток группы начальной подготовки второго года обучения, две из них являются леворукими.

Цель исследования: оценить уровень развития моторных функций рук и выявить степень выраженности функциональной асимметрии верхних конечностей у волейболисток 10-11 лет.

В качестве диагностических средств использовались упражнения в метании теннисного мяча в цель, бросок волейбольного мяча в заданную зону и теппинг-тест. Все задания выполнялись левой и правой рукой.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования были установлены следующие факты. В метании теннисного мяча более успешно волейболистки справились с заданием правой рукой – 8 человек (50%); левой рукой лучше выполнили задания две девочки (12,5%); не выявлено различий в результатах выполнения задания у 6 человек (37,5%). При этом никто не показал результат, соответствующий высокому уровню развития моторных функций верхних конечностей.

При выполнении бросков волейбольного мяча у 10-ти человек (62,5%) результат выполнения правой рукой оказался выше, чем левой; у двух испытуемых (12,5%) показан одинаковый результат обеими руками, одна из них леворукая; у трех волейболисток (18,75%) более успешно выполнено задание левой рукой, одна из них леворукая.

По результатам выполнения теппинг-теста наличие функциональной асимметрии выявлено более чем у 87% испытуемых, причем у четырех из них (25%) она может считаться достаточно большой – 5 единиц.

Обобщенно, полученные экспериментальные результаты можно представить на рисунке 1.



■ количество испытуемых с выраженной функциональной асимметрией верхних конечностей

Рисунок 1 – Доля волейболисток 10-11 лет с выявленной функциональной асимметрией верхних конечностей, %.

Выводы. В числе 16-ти испытуемых выявлено две леворуких спортсменки, 14 – праворуких, амбидекстеров не выявлено.

Все испытуемые в отдельных тестовых заданиях продемонстрировали различный уровень развития моторных функций левой и правой руки. Если в метании теннисного мяча зафиксирован одинаковый результат у 6-ти волейболисток, то они при выполнении броска волейбольного мяча уже демонстрируют значительную разницу в точности движения правой и левой рук. В значительной мере функциональная асимметрия проявилась при выполнении теппинг-теста.

Проведенный эксперимент показал, что более 87% испытуемых имеют функциональную асимметрию верхних конечностей. В это число вошли и праворукие, и леворукие волейболистки.

Считаем целесообразным продолжить исследование и отслеживать характер выполнения данных тестовых заданий в течение последующих лет спортивной подготовки. Мы предполагаем, что более длительный период занятий и включение в соревновательную деятельность будет способствовать более равномерному развитию моторных функций верхних конечностей у девочек-волейболисток. Такое предположение основывается на требованиях самой игровой деятельности в волейболе, где игровая ситуация может вызвать необходимость действовать как правой, так и левой рукой.

Список литературы:

1. Аганиц, Е. К. Функциональные асимметрии в спорте: место, роль и перспективы исследования / Е. К. Аганиц, Е. М. Бердичевская, А. С. Гронская и др. // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 11-15.
2. Брагина, Н. Н. Функциональные асимметрии человека / Н. Н. Брагина, Т. А. Доброхотова. – 2-е изд. – М.: Медицина, 2001. – 201 с.

Панасюк К. А., Миронова В. М.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ В УРАЛГУФК

Аннотация. В статье рассматривается значение физической активности для людей зрелого возраста. Выполнен анализ субъективных и объективных причин, препятствующих активному включению людей зрелого возраста, обучающихся в УралГУФК, в физкультурно-оздоровительные занятия в повседневной жизни.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная активность, люди зрелого возраста, мотивация к занятиям.

Panasuyuk, K. A., Mironova V. M.

Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

THE STUDY OF MOTIVATION FOR SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITY OF PEOPLE OF MATURE AGE STUDENTS IN URALGUFK

Annotation. The article deals with the psychological characteristics of people of Mature age. The analysis of subjective and objective reasons preventing the active inclusion of people of Mature age studying in Uralgufk in physical culture and health classes in everyday life is carried out.

Key words: sports and recreational activity, people of Mature age, motivation for classes.

Актуальность проблемы. Физическая активность человека – это главный, решающий фактор сохранения и укрепления его здоровья, ничем не заменимое универсальное средство профилактики недугов и замедление процессов старения организма. Двигательный режим людей различается в зависимости от возрастного периода. Однако общая тенденция заключается в том, что физическая активность абсолютно необходима человеку. Она должна быть постоянным фактором жизни, главным регулятором жизнедеятельности организма [3].

Сохранение здоровой, продолжительной, активной творческой жизни во многом зависит от самих людей. К сожалению, нередко приходится наблюдать факты недооценки значения правильного режима труда и отдыха, занятий физической культурой и спортом, целесообразного использования естественных факторов природы. Физические упражнения действуют на организм всесторонне. Под влиянием физических упражнений происходят значительные изменения в мышцах. Если мышцы обречены на длительный покой, они начинают слабеть, становятся дряблыми, уменьшаются в объеме. Физические упражнения способствуют их укреплению, рост мышц происходит за счет утолщения мышечных волокон [2].

Занятия физическими упражнениями необходимы в любом возрасте. С юношеских лет до глубокой старости человек в состоянии выполнять упражнения, укрепляющие его организм, оказывающие положительное воздействие на все его системы [1].

Включенность взрослого населения в занятия физическими упражнениями обусловлена уровнем развития мотивации, которая побуждает и направляет к данному виду деятельности, определяет уровень и динамику проявляемой человеком психической и двигательной активности. С учетом этого в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» поставлена задача осуществления научных исследований по выявлению интересов, потребностей и мотиваций различных групп населения и определению эффективности работы по пропаганде физической культуры и здорового образа жизни.

Особое внимание необходимо уделять людям зрелого возраста, так как эта категория населения России является наименее вовлеченной в физкультурно-оздоровительные занятия и нуждается в формировании устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой [4].

По мнению многих исследователей, к факторам, ограничивающим возможности людей зрелого возраста заниматься физической культурой и спортом, относятся: уход за детьми или внуками, физические и психологические заболевания, нехватка свободного времени, отсутствие расположенных рядом с домом спортивных сооружений, высокая стоимость необходимой спортивной формы, инвентаря и занятий.

Многие авторы утверждают, что основными причинами, мешающими в зрелом возрасте приобрести к оздоровительным занятиям физической культурой, являются: неспособность преодолеть инерцию прежнего образа жизни, отсутствие свободного времени, близко расположенных мест занятий, трудности с подбором удобного времени занятий [1].

Организация и методы исследования. Для того, чтобы проанализировать и выявить основные причины низкой физкультурно-оздоровительной активности среди людей зрелого возраста мы провели анкетирование слушателей факультета МРЦПКиППК (межрегиональный центр повышения квалификации и переподготовки кадров) кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока Уральского Государственного университета физической культуры. В анкету были включены вопросы об основных причинах отсутствия в режиме дня физкультурно-оздоровительных занятий и о мотивации к занятиям физической культурой. Анкетирование прошли слушатели в количестве 15 человек в возрастном диапазоне от 35 до 50 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализировав теоретические научные источники можно сделать вывод о том, что среди наиболее значимых барьеров для физкультурно-оздоровительной активности населения на первом месте стоит нехватка времени, на втором – усталость, лень, нежелание заниматься, на третьем месте – низкое материальное положение и на четвертом – некачественная организация занятий.

Также на сегодняшний день одной из основных причин, препятствующих активному вовлечению людей зрелого возраста в занятия физической культурой и спортом, является высокая стоимость занятий в отдельных спортивно-оздоровительных клубах, физкультурно-оздоровительных центрах, фитнес-центрах, бассейнах и т. д.

По результатам проведенного нами анкетирования среди слушателей факультета МРЦПКиППК к причинам, по которым люди не занимаются физической культурой и спортом, отнесены: отсутствие представлений о целях и задачах таких занятий (23,3%), отсутствие свободного времени для занятий (42,1%), материальные причины (20,4%), отсутствие личностного смысла в этих занятиях (14,2%).

По данным опроса, также установлено, что даже представители с достаточно низкой материальной обеспеченностью в целом не отвергают возможности организации платных занятий физической культурой, при условии, что плата за эти занятия должна быть умеренной. К одному из решающих факторов, ограничивающих возможности занятий физическими упражнениями у людей зрелого возраста, несомненно можно отнести недостаточность свободного времени.

Многие опрошенные слушатели также признались, что ведут физкультурно-оздоровительную активность только во время учебной сессии на занятиях по специальности.

Обобщая все результаты исследований, приведенных в теоретических источниках, и проведенного нами анкетирования можно выделить наиболее распространенные причины низкой физкультурно-оздоровительной активности среди людей зрелого возраста и разделить их на две группы.

К первой группе можно отнести внешние (объективные причины), на которые люди в зрелом возрасте не могут оказать существенного влияния, но которые обязательно учитываются ими в ситуации свободного выбора занятий физической культурой или их игнорирования:

- трудности с подбором удобного времени для занятий;
- материнство и уход за детьми;
- высокая стоимость спортивной формы, инвентаря и занятий;
- отсутствие расположенных рядом с местом жительства спортивных сооружений;
- низкий уровень «поддержки» ближайшим социальным окружением, и прежде всего семьей, формирующейся установки на занятия физическими упражнениями;

– низкий профессионализм инструктора и отсутствие интересных физкультурно-оздоровительных программ.

Внутренними (субъективными) причинами, зависящими преимущественно от самих людей зрелого возраста, являются:

- отсутствие личностного смысла в занятиях физическими упражнениями;
- неспособность преодолеть инерцию прежнего образа жизни;
- личные проблемы – желание устроить личную жизнь, стремление повысить социальный статус, материальная нестабильность, решение которых для личности является более значимым, не оставляет свободного времени и сил для занятий физическими упражнениями.

Слушатели МРЦПКиППК в течение периода обучения отмечают повышение интереса к физкультурно-оздоровительным занятиям, в основе которых лежат восточные оздоровительные системы. Повышение мотивации к занятиям обусловлено также положительным влиянием восточных практик на психофизическое состояние и отношения с окружающими.

Выводы. 1 Многочисленными исследованиями установлено, что независимо от возраста для поддержания как физического, так и психического здоровья необходимы регулярные занятия физической культурой. Выполнение физических упражнений в зрелом возрасте способствует продлению активной жизни, снижению заболеваемости и восстановлению функций организма.

2 Для максимальной вовлеченности взрослого населения в физкультурно-оздоровительные занятия необходимо, прежде всего, создать необходимые условия, заключающиеся в финансовой доступности физкультурных занятий и, что не менее важно, правильной мотивации.

3 Результаты проведенного анкетирования среди слушателей МРЦПКиППК кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры востока доказывают, что основными причинами сниженной активности являются: отсутствие свободного времени, материальная нестабильность и отсутствие мотивации к занятиям.

Список литературы:

1. Карлышев, В. М. Интегративно-валеологический подход в оздоровительной физической культуре людей зрелого возраста : учебное пособие / В. М. Карлышев, В. М. Миронова. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2010. – 112 с.
2. Мартянова, Ю. А. Уровень физической активности населения [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2016/05/04/uroven-fizicheskoy-aktivnosti-naseleniya>.
3. Мухамеджанов, У. Ф. Физическая культура людей зрелого возраста / У. Ф. Мухамеджанов // Молодой ученый. – 2016. – № 11. – С. 1226–1227.
4. Физическая активность населения в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://zdrav.expert/index.php/>.

Плотникова Я. А., Кокорева Е. Г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ВЛИЯНИЕ РЕКРЕАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СОТРУДНИКОВ МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Аннотация. В результате проведенной работы было выявлено, что применение рекреационной программы способствовало достоверному снижению массы тела, увеличению объема активных движений, улучшению самооценки здоровья у женщин 30-35 лет.

Ключевые слова: рекреационная программа, медицинские работники, гиподинамия.

Plotnikova Ya. A., Kokoreva E.G.
Federal state budget educational institution of higher education
«Ural state University of physical culture», Chelyabinsk

IMPACT OF RECREATION PROGRAM ON THE FUNCTIONAL CONDITION AND PHYSICAL PREPARATION OF THE EMPLOYEES OF MEDICAL INSTITUTIONS

Annotation. As a result of this work, it was revealed that the use of the recreational program contributed to a significant decrease in body weight, an increase in the volume of active movements, and an improvement in the self-esteem of health in women 30-35 years old.

Keywords: recreational program, medical workers, hypodynamia.

Актуальность. К числу наиболее распространенных факторов риска возникновения различных заболеваний последние 10-15 лет относят ограничение двигательной активности. В настоящее время очень актуальна проблема гиподинамии. Данный феномен наблюдается во всех сферах жизни, что в значительной степени обусловлено научно-техническим прогрессом и приводит к преобладанию статических форм деятельности. Под гипокинезией и гиподинамией понимают недостаточность функционирования мышечной системы человека. Согласно последним исследованиям ученых наименее активными являются лица в возрасте 31-40 лет. Наименьшая физическая активность характерна для работников умственного труда.

В возрасте 30-35 лет, а иногда и ранее начинаются процессы инволюции двигательной функции, которые, как и процессы биологического развития, идут не параллельно, а гетерохронно. Наблюдается снижение функциональных возможностей, особенно дыхания и кровообращения. Для этого периода характерны начальные изменения в опорно-двигательном аппарате, ограничение подвижности суставов и грудной клетки. Уровень работоспособности человека во многом определяется функциональными резервами организма, на формирование которых существенно влияет мышечная деятельность. Женщины располагают меньшими функциональными резервами, чем мужчины.

Адекватная физическая нагрузка способна в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций организма. С помощью занятий физической культурой можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Таким образом, оздоровительный эффект занятий физической культурой связан, прежде всего, с повышением аэробных возможностей.

Целью данной работы было изучение влияния рекреационной программы на функциональное состояние и физическую подготовленность сотрудников медицинских учреждений (женщин в возрасте 30-35 лет).

Материалы и методы исследования. Исследование проводили у 20 женщин, в возрасте 30-35 лет. Были сформированы контрольная ($n=10$) и экспериментальная ($n=10$) группы. По медицинским и возрастным показателям группы являются равными. Контрольная группа занималась привычной ежедневной нагрузкой, экспериментальная группа занималась по предложенной нами рекреационной программе, состоящей из утренней гигиенической гимнастики, комплекса рекреационно-оздоровительных упражнений, посещения групповых программ тренажерного зала, направленной на укрепление здоровья, совершенствование физического развития и физической подготовленности.

Рекреационно-оздоровительная программа проводилась по следующей схеме: ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика в течение 10-15 мин. Комплекс рекреационно-оздоровительных упражнений проводился ежедневно, в форме организованного группового занятия во второй половине дня. Комплекс рекреационных мероприятий включает в себя посещение групповых программ тренажерного зала 2 раза в неделю, в течение 45-60 мин. Для экспериментальной группы в качестве программы тренажерного зала была выбрана аэробика с элементами стретчинга.

При проведении рекреационных мероприятий мы ежедневно измеряли пульс и артериальное давление. Оценка антропометрических данных проводилась раз в две недели с помощью branшевых гониометров. Самооценку здоровья проводили в начале и по завершении эксперимента при помощи опросника самооценки здоровья A. Ware, C. Wright и M. Snyder.

Оценка достоверности различий средних величин определялась с помощью критерия Стьюдента, достоверными считались значения $p < 0,05$.

Результаты исследования. После проведенной, в течение 8 месяцев, экспериментальной работы мы выявили следующие изменения. Так, в экспериментальной группе отмечалось снижение массы тела и недостоверное снижение индекса массы тела по Кетле (ИМТ). Произошло недостоверное увеличение силы мышц правой и левой кисти (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели физического развития женщин 30-35 лет контрольной и экспериментальной групп по окончании эксперимента

Показатели физического развития	Контрольная группа (M±m)	Экспериментальная группа (M±m)	Достоверность
Масса тела, кг	64,25±1,34	60,16±1,2	$p < 0,05$
Индекс массы тела по Кетле (ИМТ) (кг/м ²)	24,23±1,23	22,38±1,5	$p > 0,05^*$
Динамометрия правой кисти, кг	32,8±2,08	34,6±1,19	$p > 0,05^*$
Динамометрия левой кисти, кг	30,2±1,23	28,1±2,18	$p > 0,05^*$

Примечание: * – статистически достоверных различий между группами нет

При измерении объема активных движений в суставах, в экспериментальной группе увеличился объем движений в плечевом, тазобедренном и коленном суставах. Недостоверно увеличился объем движений в локтевом, лучезапястном, голеностопном суставах, между группами нет статистически значимых различий, но у исследуемых экспериментальной группы наблюдались положительные изменения амплитуды движений суставов. Таким образом, включение рекреационно-оздоровительной программы в привычный образ жизни достоверно увеличивает амплитуду движений в суставах, наиболее подверженным изменениям при гиподинамии.

В экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, улучшились показатели оценки состояния здоровья и самочувствия женщин (таблица 2). Благоприятное влияние рекреационно-оздоровительных мероприятий мы связываем с тем, что включение дополнительных комплексов гимнастики, проведение занятий групповым методом, улучшение физического состояния, снижение массы тела содействовало появлению позитивного настроения, что способствовало положительному изменению в психоэмоциональном состоянии исследуемых.

Таблица 2 – Показатели оценки состояния здоровья и самочувствия женщин 30-35 лет

Анкета	Контрольная группа M±m	Экспериментальная группа M±m	Достоверность
Самооценка здоровья	68,3±2,67	61,21±0,09	$p < 0,05$

У женщин экспериментальной группы уменьшилась частота сердечных сокращений в минуту (таблица 3). На наш взгляд, статистически значимые изменения результатов показателей ЧСС, в контрольной и экспериментальной группах связаны с тем, что физические тренировки аэробного характера оказывают более значительное влияние на

частоту и ритм сердечных сокращений. Аэробные упражнения отличаются сравнительно низкой интенсивностью и могут выполняться в течение длительного времени, они обладают общеукрепляющим эффектом, улучшают работу сердца, повышают толерантность к физической нагрузке, что свидетельствует об более экономичной работе сердца. Недостоверно уменьшились показатели систолического и диастолического артериального давления.

Таблица 3 – Функциональные показатели сердечно-сосудистой системы женщины 30-35 лет контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Показатели	Контрольная группа (M±m)	Экспериментальная группа (M±m)	Достоверность
АД сист (мл рт. ст.)	125,1±1,42	123,24±2,13	
АД диас (мл рт. ст.)	82,5±1,95	80,67±2,16	p>0,05
ЧСС (уд. в мин)	71,42±2,16	65,14±1,61	p<0,05

Выводы. В результате проведенного исследования нами было выявлено:

- 1 Применение рекреационно-оздоровительной программы способствовало достоверному снижению массы тела.
- 2 Применение рекреационно-оздоровительной программы достоверно улучшает самооценку здоровья у женщины 30-35 лет.
- 3 Применение рекреационно-оздоровительной программы способствовало достоверному увеличению объема активных движений.

Список литературы:

1. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Г. С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2011. – 950 с.
2. Менхин, А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика : учеб. пособие / А. В. Менхин – М.: Физическая культура, 2012. – 160 с.
3. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017. – 274 с.
4. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 192 с.

Пургина Н. М., Сабирьянова Е. С.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ЭФФЕКТИВНОСТЬ БОБАТ-ТЕРАПИИ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

Аннотация. Представлены результаты исследования функционального состояния опорно-двигательного аппарата пациентов, перенесших ишемический инсульт. Проанализированы полученные в ходе исследования показатели динамики функционального состояния опорно-двигательного аппарата пациентов, перенесших ишемический инсульт под воздействием комплекса реабилитации с использованием Бобат-терапии.

Ключевые слова. Опорно-двигательный аппарат, ишемический инсульт, физическая реабилитация, Бобат-терапия.

Purgina N. M., Sabiryanova E. S.

Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

EFFICIENCY OF BOBAT-THERAPI IN COMPLEX REHABILITATION OF PATIENTS, HAD THE ISCHEMIC STROKE

Annotation. The results of the study of the functional state of the musculoskeletal system of patients undergoing ischemic stroke are presented. Analyzed obtained during the study indicators of the dynamics of the functional state of the musculoskeletal system of patients undergoing ischemic stroke in complex rehabilitation with the inclusion of the method of Bobat therapy.

Keyword. Musculoskeletal, ischemic stroke, physical rehabilitation, Bobat therapy

Актуальность исследования обусловлена тем, что инсульт в настоящее время занимает третье место среди причин смертности взрослого населения, причем 31% пациентов после перенесенного недуга требуют постоянного ухода, 20% теряют способность к самостоятельному передвижению и полноценному самообслуживанию и всего 20% способны вернуться к прежнему образу жизни. В связи с этим эффективная реабилитация, а также прогнозирование возможности коррекции отдельных нарушенных, либо утраченных двигательных функций становится важной для современной медицины медико-социальной задачей.

Ишемический инсульт в бассейне каротидной артерии является наиболее частым вариантом поражения. Он может сопровождаться нарушением схемы тела, парезом и параличом доминирующей гемиплегией, гемипарезом, гемипарезом и афазией при поражении доминирующего полушария или анозогнозией. Развитие данных синдромов зачастую вызвано закупоркой основного ствола средней мозговой артерии, что и приводит к обширному поражению лобной, теменной и височных долей полушария головного мозга. Синдромы частичного поражения каротидной системы проявляются гемипарезом или монопарезом конечностей, парезом мышц лица и языка по центральному типу, гемипарезом или монопарезом средней конечностей, верхнеквадратной гемипарезом, расстройством высших психических функций и др. и нарушениями, вызванными закупоркой ветвей средней мозговой, передней мозговой или ветвей сонной артерии либо их сужением [2].

Физическая реабилитация в настоящее время широко используется в работе с пациентами, перенесшими инсульт. Своевременное ее начало, а так же индивидуальный подбор наиболее эффективных методов является залогом наиболее полного восстановления пациента. В связи с этим изучение особенностей воздействия и эффективности разнообразных методик в комплексе реабилитации постинсультных больных является чрезвычайно важной задачей.

Цель исследования. Оценить эффективность использования Бобат-терапии в комплексной реабилитации пациентов, перенесших ишемический инсульт.

Организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2018 года по февраль 2019 года на базе Государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Областная клиническая больница №3» г. Челябинска неврологического отделения для пациентов с острым нарушением мозгового кровообращения. В исследовании принимали участие 40 пациентов, перенесших ишемический инсульт в бассейне каротидной артерии, в острый период реабилитации, которые случайным образом были разделены на две группы: основную (n=20), в которой, помимо стандартного комплекса реабилитации, использовалась Бобат-терапия, и контрольную (n=20), в которой реабилитация проводилась в соответствии со стандартом [4]. И в основной и в контрольной группе длительность реабилитационных мероприятий составляла 14 дней. Возраст пациентов – 55-65 лет.

Для решения поставленных задач были выбраны методы исследования: гониометрия плечевого, локтевого, тазобедренного и коленного суставов (в градусах) [1] и индекс

Баргела (в баллах) [3]. Статистическая обработка проводилась при помощи t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. Показатели амплитуды движений в плечевом, локтевом, тазобедренном и коленном суставах пациентов основной и контрольной групп до и после проведения курса реабилитации представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Влияние Бобат-терапии на подвижность плечевого, локтевого, тазобедренного и коленного суставов при сгибании у пациентов перенесших ишемический инсульт, под воздействием реабилитационных мероприятий (в градусах)

Группы	Периоды реабилитации		Достоверность
	До комплексной реабилитации	После Комплексной реабилитации	
плечевой сустав			
основная	43,77±2,11	83,12±4,16	p<0,001
контрольная	47,56±2,71	53,0±2,87	p>0,05
достоверность	p>0,05	p<0,001	
локтевой сустав			
основная	47,82±2,29	84,35±4,58	p<0,001
контрольная	43,08±2,38	72,47±2,44	p<0,001
достоверность	p>0,05	p<0,05	
тазобедренный сустав			
основная	72,71±4,25	96,86±2,25	p<0,001
контрольная	71,36±2,17	75,13±1,06	p>0,05
достоверность	p>0,05	p<0,001	
коленный сустав			
основная	74,81±2,85	94,73±2,15	p<0,001
контрольная	71,47±2,18	78,35±2,94	p>0,05
достоверность	p>0,05	p<0,001	

Как видно из таблицы 1, до начала проведения реабилитационных мероприятий объем движений в плечевом суставе при сгибании и в основной и в контрольной группах был ниже нормы, составляющей 180° – 43,77±2,11 и 47,56±2,71, соответственно (p>0,05). После проведенных реабилитационных мероприятий данный показатель достоверно (p<0,001) повысился в основной группе до 83,12±4,16, а в контрольной прослеживалась лишь тенденция к изменению – 53,0±2,87 (p>0,05). В локтевом суставе угол сгибания до начала проведения реабилитации был равен 47,82±2,29 в основной и 43,08±2,38 в контрольной групп, что так же значительно ниже нормы, равной 130°. После реабилитационных мероприятий данный показатель достоверно (p<0,001) повысился в обеих группах и составил в основной 84,35±4,58, а в контрольной 72,47±2,44.

До проведения реабилитации в основной группе угол сгибания в тазобедренном суставе был равен 72,71±4,25, а в контрольной 71,36±2,17. Реабилитационные мероприятия увеличили данный показатель в основной группе до 96,86±2,25 (p<0,001), а в контрольной наблюдалась лишь тенденция к увеличению (p>0,05) – 75,13±1,06. Вместе с тем сгибание в коленном суставе так и не достигло нормальных значений (150°).

Показатель сгибания в коленном суставе так же и до и после реабилитации ниже нормы (150°). В основной группе он достоверно (p<0,001) повысился с 74,81±2,85 до начала реабилитации до 94,73±2,15 после, в контрольной группе достоверного изменения не зафиксировано – 71,47±2,18 до и 78,35±2,94 после (p>0,05)

Таким образом показатели гониометрии указывают на то, что методика Бобат-терапии оказывает положительное воздействие на объем движений в суставах даже за столь короткий промежуток времени. Отсутствие достоверной положительной динамики

у пациентов контрольной группы вероятно связано с малой продолжительностью реабилитации.

В таблице 2 представлены результаты оценки индекса Бартела у пациентов, перенесших ишемический инсульт.

Таблица 2 – Влияние Бобат-терапии на активность в повседневной жизни пациентов перенесших ишемический инсульт, под воздействием реабилитационных мероприятий (в баллах)

Группы	Индекс Бартела		Достоверность
	До реабилитации	После реабилитации	
Основная n=20	32,0±3,0	63,0±3,0	p<0,001
Контрольная n=20	31,0±2,0	48,0±4,0	p>0,05
Достоверность	p>0,05	p<0,05	

Как видно из таблицы 2, до начала реабилитационных мероприятий по индексу Бартела у пациентов обеих групп наблюдалась выраженная зависимость от посторонней помощи в повседневной жизни, при этом разница в показателях после проведения реабилитации, показатели уровня в обеих группах улучшился, но в различной степени. Показатели индекса Бартела имели положительную динамику, как в основной группе – с 32 (±3) до 53 (±3), так и в контрольной группе – 31 (±2) до 48 (±4).

Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными, а значит, достаточно оснований для того, чтобы считать включенную методику Бобат-терапия в комплексную реабилитацию пациентов, перенесших ишемический инсульт эффективной.

Таким образом, функциональное состояние опрото-двигательного аппарата в процессе комплексной реабилитации с включением методики Бобат-терапия достоверно улучшились у пациентов, перенесших ишемический инсульт.

Список литературы:

1. Демиценко, Т. Д. Реабилитация при цереброваскулярной патологии / Т. Д. Демиценко – СПб.: Медицина, 1976. – 203 с.
2. Елифанов, В. А. Реабилитация больных, перенесших инсульт / В. А. Елифанов. – М.: МЕДпресс-информ, 2006. – 256 с.
3. Щербакова, М. М. Реабилитация больных с афазией по модифицированным методикам восстановления / М. М. Щербакова, С. В. Котов // Альманах клинической медицины. – 2014. – № 31. – С. 56–60.
- 4 <https://rehabrus.ru/materialyi/klinicheskie-rekomendaczii.html>

Рямазанова Ю. В., Борисова Т. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ ЖЕНЩИН 35-39 ЛЕТ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕЖИМАХ

Аннотация. В статье рассматривается общее действие двигательных режимов на состояние нервно-мышечной системы. Обозначено понятие нервных процессов их свойств. Авторами была определена попытка выявить зависимость объема двигательной активности на нервно-мышечную систему.

Ключевые слова: нервно-мышечная система, двигательные режимы, простая зрительно-моторная реакция, теппинг-тест.

Ramazanov Yu. V., Borisova T. V.
Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

EVALUATION OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE NEUROMUSCULAR SYSTEM OF WOMEN 35-39 YEARS WITH DIFFERENT LOCOMOTOR MODES

Annotation. The article deals with the General effect of motor modes on the state of the neuromuscular system. The concept of nervous processes of their properties is designated. The authors determined an attempt to identify the dependence of the volume of motor activity on the neuromuscular system.

Keywords: neuromuscular system, motor modes, simple visual-motor reaction, tapping test.

Изучение функционального состояния организма является одной из актуальных проблем физиологии человека. Функциональное состояние организма характеризует работоспособность, поведение человека, его уровень активности и жизнеспособность. Наиболее существенными показателями для оценки функционального состояния человека, являются показатели мышечной и нервной систем. Любой двигательный режим приводит к повышению обменных процессов в организме. Грамотно подобранная физическая активность улучшает умственную и физическую работоспособность. Но нельзя игнорировать тот факт, что при увеличении объема и интенсивности интеллектуальной и физической активности у человека возникает быстрое утомление и снижение работоспособности [1; 2].

Характеризуя свойства нервных процессов важное значение имеет функциональная подвижность, отражающая динамику корковых процессов, скорость усвоения информации и эффективность интегральной деятельности мозга. Функциональная подвижность нервных процессов характеризует уровень выполнения работы, наряду с положительными реакциями экстренное переключение действий, быструю смену возбуждительного и тормозного процесса. Данное свойство не противоречит лабильности, хотя и отличается от нее, так как представляет собой скоростную реакцию работающей функциональной системы. Отражает способность нервной системы к выполнению определенного количества циклов в единицу времени при действии положительных и тормозных сигналов [5].

Максимальные скоростные показатели в физиологии принято понимать, как способность выполнения различных действий в промежуток времени.

Согласно исследованиям множества авторов максимальная двигательная активность, изменяясь при возбуждении нервной системы, ее утомлении и торможении, может служить индикатором состояния функциональной системы человека [3].

Цель работы. Оценить функциональное состояние нервно-мышечной системы у женщин 35-39 лет при различных двигательных режимах.

Организация и методы исследования. Для оценки функционального состояния нервно-мышечной системы использовали анкетирование, в котором принимали участие 30 женщин в возрасте 35-39 лет. Анализировали следующие физиологические и психоэмоциональные показатели: головная боль, бессонница, депрессия, нарушение памяти, нервозность, мышечные судороги, раздражительность.

Так как подвижность нервной системы можно оценивать по зрительно-моторной реакции и тепшинг-тесту, мы оценивали следующие показатели: частоту быстроту мышечных сокращений и частоту движений конечностей [5].

Время зрительно-моторной реакции позволяет анализировать подвижность нервных процессов, а именно чем меньше время реакции, тем выше скорость реакции и соответственно нервная система является более подвижной. А если мы говорим о показателе уравнивания нервных процессов, то чем меньше стандартное отклонение, тем нервная система более уравновешенная. При помощи данной методики можно диагностировать силы нервных процессов, измеряя время реакции один или несколько раз в течение дня. И если время реакции меняется незначительно, это свидетельствует о сильной нервной системе, при слабой же нервной системе время реакции увеличивается [5].

Силу нервно-мышечной системы характеризует показатель максимальной частоты движений. В основе проявления быстроты при выполнении теппинг-теста лежат следующие особенности нервно-мышечной системы: подвижность нервных процессов, соотношение быстрых и медленных волокон в мышцах, лабильность [4].

Результаты и обсуждения. Одной из составляющих методик определения психоэмоционального и функционального состояния женщин 35-39 лет при различных двигательных режимах было анкетирование. Которое позволило определить, что многим женщинам свойственно психоэмоциональное перенапряжение, депрессия и нарушение сна. Анкетирование также показало, что женщины не занимающиеся физическими нагрузками не владеют повышением компенсаторных возможностей организма. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты характеризующие психоэмоциональное и функциональное состояние женщины 35-39 лет.

Психоэмоциональные и физиологические показатели	Кол-во женщин ответ «Да»	%	Кол-во женщин ответ «Нет»	%
Нервозность	25	84	5	16
Нарушение памяти	15	50	15	50
Раздражительность	20	67	10	33
Депрессия	25	84	5	16
Бессонница	15	50	15	15
Головная боль	20	67	10	33
Мышечные судороги	15	50	15	50

Результаты простой зрительно-моторной реакции показал, что у женщин, не занимающихся двигательными режимами, скорость реакции была хуже, чем у женщин занимающихся физической культурой, см. таблицу 2.

Таблица 2 – Результаты простой зрительно-моторной реакции у женщин 35-39 лет.

Исследуемые группы	Время ПЗМР, мс	Показатель уровня функциональной подвижности нервных процессов					
		Высокий		Средний		Низкий	
		Кол-во женщин	%	Кол-во женщин	%	Кол-во женщин	%
Женщины, занимающиеся двигательной активностью	185	10	67%	3	20%	2	13%
Женщины, не занимающиеся двигательной активностью	225	2	13%	8	53%	5	34%

Теппинг-теста показал, что характеристика критической частоты слияния мельканий, отражает лабильность и силу нервно-мышечной системы. Результаты теппинг-теста представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты уровня критической частоты световых мельканий у женщин 35-39 лет.

Исследуемые группы	Показатель уровня критической частоты световых мельканий					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во женщин	%	Кол-во женщин	%	Кол-во женщин	%
Женщины, занимающиеся двигательной активностью	9	60	4	27	2	13
Женщины, не занимающиеся двигательной активностью	4	27	5	33	6	40

Высокие значения критической частоты световых мельканий отмечены у женщин занимающихся двигательной активностью 43,4 Гц, следовательно, у них высокая лабильность нервной системы. У женщин не ведущих активный образ жизни значение варьирует в пределах 34-36 Гц, см. таблицу 3. Это говорит о том, что данная группа способна усваивать информацию в темпе не ниже среднего.

Выводы. Уровень функциональной подвижности нервных процессов важен для прогнозирования успешности тренировки. У женщин обладающих низким уровнем функциональной подвижности нервных процессов, преобладают симпатические влияния, которые свидетельствуют о достаточно высокой роли нейродинамических свойств [2].

Согласно результатам исследований можно сделать вывод, что функциональное состояние нервно-мышечной системы у женщин 35-39 лет изменяется при различных двигательных режимах. Следовательно, женщины, обладающие высоким уровнем подвижности и силы нервных процессов, характеризуются успешностью в повседневной деятельности, устойчивостью к стрессу и сбалансированной активностью симпатической и парасимпатической нервной системы в отличие от женщин той же возрастной группы с низкими показателями подвижности и силы нервных процессов.

Список литературы:

1. Глебов, В. В. Различные подходы изучения адаптационных механизмов человека / В. В. Глебов, Б. Б. Аникина, М. А. Рязанцева // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – № 5. – С. 135-136.
2. Захарова, Е. Ю. К вопросу о состоянии нервно-мышечной системы студентов периода адаптации к обучению в вузе / Е. Ю. Захарова, Т. В. Борисова // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития : материалы региональной научно-практической конференции (29 марта 2017 года) / под ред. М. В. Габова. – Челябинск : УралГУФК, 2017. – С 233-235.
3. Кураев, Г. А. Методы оценки психомоторики и сенсорной организации индивида / Г. А. Кураев, Е. Н. Пожарская. – Ростов н/Д : РГУ, 1999. – 35 с.
4. Петрушкина, Н. П. Практикум по физиологии человека : учебно-метод. пособие. Часть I. / Н. П. Петрушкина. – Челябинск : УралГУФК, 2006. – 102 с.
5. Практикум по психофизиологической диагностике : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 128 с.

Рахматиллаев Н. А., Ляпошин Я. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ РАБОТ ОБ АДАПТАЦИИ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ

Аннотация. Статья посвящена проблеме адаптации к мышечной физической нагрузке квалифицированных конькобежцев в годичном цикле тренировки, где раскрываются механизмы срочной и долговременной адаптации, а так же все закономерности функционирования локально-региональных механизмов мышечной выносливости, анализируются показатели аэробного и анаэробного образования энергии в беге на коньках с соревновательной скоростью, описываются используемые методы подготовки спортсменов. Рассматривается регламентирование тренировочных режимов, понятие спортивной формы и периоды ее сохранения. Просматриваются периоды подготовки и их задачи в годичном цикле тренировки конькобежцев.

Ключевые слова: конькобежный спорт, мышечная адаптация, квалифицированные конькобежцы, тренировочный процесс, тренированность, спортивная форма, мышечная выносливость.

Rakhmatillaev N. A., Latyushin Ya. V.
Federal state budgetary
educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

RETROSPECTIVE ANALYSIS OF WORKS ABOUT THE ADAPTATION OF THE MUSCULAR SYSTEM OF QUALIFIED SKATLERS TO THE PHYSICAL LOAD

Annotation. The Article is devoted to the problem of adaptation to muscular physical exercise of skilled skaters in the annual cycle of training, which reveals the mechanisms of urgent and long-term adaptation, as well as all the laws of functioning of local-regional mechanisms of muscle endurance, analyzes the indicators of aerobic and anaerobic energy formation in skating with competitive speed, describes the methods used to train athletes. The regulation of training modes, the concept of sports form and the periods of its preservation are considered. Periods of preparation and their tasks in an annual cycle of training of speed skaters are looked through.

Key words: speed skating, muscle adaptation, skilled speed skaters, the training process, preparedness, sports uniform, muscular endurance.

Актуальность. В настоящее время в конькобежном спорте имеется проблема застоя в результатах у многих квалифицированных спортсменов из различных регионов. Связано это чаще всего с неграмотным построением тренировочного процесса и соответственно с адаптацией организма к проведенной нагрузке. Многие тренеры весь процесс подготовки сводят к поддержанию тренированности, а не ее развитию.

Цель исследования. Провести анализ проблемы адаптации к мышечной физической нагрузке квалифицированных конькобежцев.

Организация исследования. Исследование проводилось на кафедре анатомии УралГУФК. Анализировалась методика тренировки квалифицированных конькобежцев в годичном цикле у членов сборной команды Челябинской области.

Результаты и их обсуждение. В развитии тренированности квалифицированных конькобежцев большую роль играют механизмы срочной и долговременной адаптации. Ярким примером срочной адаптации является «боевая готовность» стартовой реакции. Характерное для нее повышение силы нервных процессов, концентрация мышечных усилий, экзальтированный ответ на внешнее раздражение – это элемент срочного приспособления к предстоящей спортивной борьбе [3]. В дополнении к этому необходима разминка, которая постепенно подведет спортсмена к большому мышечному напряжению, вызванному колоссальной нагрузкой.

В программе адаптации к спортивным тренировкам заранее выявляются все закономерности, определяющие работоспособность конькобежцев в соревновательном периоде. У квалифицированных спортсменов это, прежде всего закономерности функционирования локально-региональных механизмов мышечной выносливости: взаимосвязанность в работе мышечных структур, локальные механизмы кровоснабжения работающих мышц; окислительные свойства мышц; темпо-ритмовые параметры циклических локомоций; эксцентрический режим сокращений мышц [1]. При этом большая часть времени тренировочного процесса занята специальными нагрузками. Однако было выявлено, что односторонняя оценка тренировочной и соревновательной деятельности по параметрам энергообеспечения себя не оправдывает [2]. В результате разъединения основной подготовки и средств их достижения из методов тренировки выпала ключевая категория – соревновательная скорость.

Регламентирование тренировочных режимов бега на коньках со скоростью порога анаэробного обмена, ограничившее влияние информационного подхода, формирует особый феноменологический тип квалифицированного спортсмена, основным отличием которого является высокий уровень специфических адаптивных реакций. При этом показатели аэробного и анаэробного образования энергии в беге на коньках с соревновательной скоростью говорят о том, что на самой короткой дистанции на долю анаэроб-

ных процессов приходится более 80% общего энергетического запроса. Так, на 1500 метров – примерно 50%, на дистанции 3000 и 5000 метров – около 25% и менее 20% соответственно и менее 10% при беге на 10000 метров. Следовательно, для успеха конькобежцев в соревновательной деятельности необходимо использование векторной направленности, как на отдельном занятии, так и в макроцикле подготовки, при этом учитывая не только физиологическую направленность упражнения, но и ответную реакцию организма на данный вид мышечных локомоций. Так, при нагрузке силовой и скоростно-силовой направленности увеличивается физиологический поперечник мышечных волокон, появляются новые ферменты, накапливаются энергетические субстраты (гликоген, фосфагены). При работе взрывного характера в первую очередь гипертрофируются быстрые мышечные волокна.

Спортивная форма – это оптимальная готовность спортсмена к достижению максимального результата, которая выражается в высшей степени развития тренированности. Сохранение состояния тренированности варьируется от 2 до 5 месяцев. Прекращение тренировок ведет к быстрому спаду в достигнутых результатах и снижается до необходимого уровня через 3-6 месяцев. Одной из главных причин, лимитирующих высокий уровень работоспособности у конькобежцев в условиях соревновательной деятельности, является недостаточный объем тренировочных нагрузок, направленных на совершенствование специальной мышечной выносливости, по характеру и величине мышечных усилий моделирующих бег с соревновательной скоростью [4]. До недавнего времени режим работы большинства конькобежцев – до 80-85% ледовой подготовки проходил на скорости, соответствующей, с позиций энергетики, порогу анаэробного обмена (ПАНО), по интенсивности – работе умеренной мощности (т. е. II зоны). А это, несмотря на большой объем нагрузок, оставляет фактически вне сферы тренирующего воздействия быстрые мышечные волокна, что влечет за собой их слабою адаптацию к условиям соревновательной деятельности и не способствует повышению их анаэробной емкости.

Выводы. Подготовка квалифицированных конькобежцев со всей очевидностью ставит проблему интенсификации тренировочного процесса, поиска путей моделирования в условиях мышечных усилий, характерных для соревновательной деятельности. В годовом тренировочном цикле четко просматриваются три периода – подготовительный (до 30-31 недели), основной или соревновательный (до 12-15 недель) и переходный (2-4 недели). Исходя из этого положения, планирование годового тренировочного цикла может носить вариативный характер при безусловном соблюдении основополагающих положений. Наиболее длительный период – подготовительный, состоящий из двух этапов: общеподготовительного и специально-подготовительного, общая задача которых развитие спортивной формы конькобежцев, где целесообразно будет использовать нагрузки для повышения адаптации к соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Бондарчук, Т. Б. Современные методологические тенденции подготовки квалифицированных конькобежцев : учеб. пособие / Т. Б. Бондарчук, С. В. Бажанова, Г. Е. Медведева, О. М. Мотузка. – Челябинск : УралГАФК, 1997. – 502 с.
2. Васильковский, Б. М. Просто о сложном. Диалоги / Б. М. Васильковский – Алматы : Типографкомбинат, 2009. – 136 с.
3. Кравцов, А. М. Особенности подготовки спортсменов высокой квалификации : сб. инф. форм. материалов / А. М. Кравцов, А. Г. Абалия, С. П. Евсеев. – М. : Дивизион, 2010. – 96 с.
4. Мотузка, О. М. Научно-методические основы подготовки квалифицированных конькобежцев : учеб.-метод. пособие. – Челябинск : УралГУФК, 2006. – 219 с.

Ритцель А. В., Речкалова О. Л.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курганский государственный университет», г. Курган

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ «ИЗОТОН» С ЖЕНЩИНАМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Изучая различные методические комплексы, направленные на работу с людьми среднего возраста, мы остановили свое внимание на ряде упражнений системы «ИЗОТОН». В работе представлены результаты исследования динамики морфологических и функциональных показателей организма женщины среднего возраста до и после месяца тренировок по выбранной системе. Помимо этого, были рассмотрены методы измерения данных показателей.

Ключевые слова: ИЗОТОН, оздоровительная тренировка, индекс массы тела, жизненная емкость легких, жизненный индекс, гибкость.

Ritzel A. V., Rechkalova O. L.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Kurgan state university», Kurgan

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING SYSTEM FITNESS TRAINING «IZOTON» WITH MIDDLE-AGED WOMEN

Annotation. Studying various methodological complexes aimed at working with middle-aged people, we focused on a number of exercises of the «IZOTONE» system. The paper presents the results of a study of the dynamics of morphological and functional parameters of the body of middle-aged women before and after a month of training on the selected system. In addition, methods for measuring these indicators were considered.

Keywords: IZOTON, Wellness training(workout), body mass index, lung capacity, life index, flexibility.

Актуальность. Тенденции последнего столетия привели к увеличению срока жизни, а, следовательно, затребовали и изменение показателей качества жизни, поддержания фазы активности. Именно этот факт приводит к необходимости обращать более пристальное внимание на особенности физического развития людей среднего возраста, что в свою очередь делает актуальным разработку комплексов специальных физических упражнений, в зависимости от заданных целей и желаемого результата. Следовательно, мы выделим следующую цель: оценить эффективность занятий системы оздоровительной тренировки ИЗОТОН с женщинами среднего возраста. Для ее достижения был поставлен ряд задач: 1) исследовать показатели физического развития женщин среднего возраста занимающихся по системе ИЗОТОН; 2) исследовать систему внешнего дыхания по системе ИЗОТОН; 3) оценить уровень развития гибкости у женщин среднего возраста.

Организация и методы исследования. Для работы с wybranными группами была выбрана авторская методика В. Н. Селуянова [1], нашедшая отражение во многих последующих изданиях, которая была переработана исходя из индивидуальных показателей здоровья исследуемой группы, а также планируемых результатов. ИЗОТОН – система оздоровительной тренировки (локальных силовых упражнений). В ней заложены две идеи. Первая – основным средством физического воспитания большинства практически здоровых людей, обладающим максимальной оздоровительной эффективностью, являются силовые статодинамические, или квазинизотонические, упражнения. Вторая – регулярное использование статодинамических упражнений в жизни человека – создает условия для повышения адаптационных резервов организма и постоянно сохраняет повышенный жизненный тонус [1].

Реализация идей ИЗОТОНА достигается при соблюдении следующих принципов и правил:

1 Принцип минимизации роста систолического артериального давления. Разминки. Перед основной частью занятия, перед выполнением силовых упражнений необходимо добиться расширения артерий и артериол с помощью разминки.

2 Упражняться в положении лежа.

3 Задействовать в силовом упражнении минимальное количество мышц. При выполнении динамических упражнений напряжение и расслабление мышц облегчает работу сердца. Поэтому в силовых упражнениях следует задействовать минимальное количество мышц – особенно в том случае, если они работают в статодинамическом режиме. После каждого силового упражнения или серии упражнений выполнять стретчинг.

4 Интенсивность напряжения мышц должна составлять 10-50% от максимального усилия.

5 Запрещается задерживать дыхание.

6 Упражнение должно выполняться до небольшого болевого ощущения – стресса.

7 Упражнения для одной мышечной группы объединяются в суперсерию [1].

Выбранная методика прошла апробацию с группой женщин среднего возраста, также были дважды проведены замеры показателей роста, веса, гибкости и жизненная емкость легкость (ЖЕЛ) и расчеты индекса массы тела (ИМТ по формуле Кетле) и жизненного индекса (ЖИ).

Результаты исследования и их обсуждение. В первую очередь, нами были рассмотрены показатели веса и ИМТ (по Кетле), так как именно избыточная масса тела становится причиной возникновения патологий, а также усугублению состояний уже имеющихся хронических заболеваний. Отметим, что у группы наблюдается снижение массы тела, а соответственно и индекса массы тела, что может быть нами воспринято как положительная динамика. Снижение веса у женщин среднего возраста по системе ИЗОТОН в среднем составила 4%.

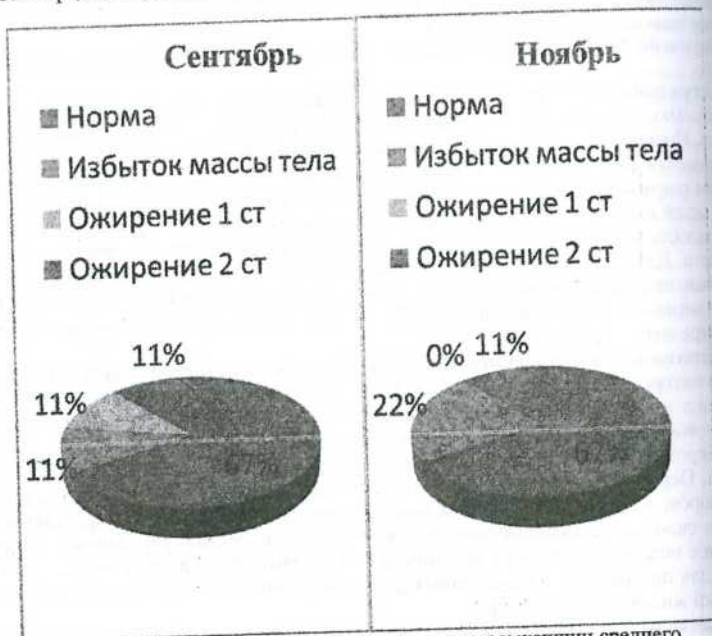


Рисунок 1 – Динамика весо-ростового индекса у женщин среднего возраста, занимающихся по системе ИЗОТОН (n=9)

Вторым важнейшим показателем является жизненная емкость легких и жизненный индекс. Его изменение также является признаком положительного результата, так как ведет к улучшению снабжения кислородом клеток мозга, мышц и т.д. Отметим, что данный показатель также имеет положительную внутригрупповую динамику. Увеличение показателя ЖЕЛ в среднем на 6%. Улучшение показателя жизненного индекса в среднем значении на 10%.

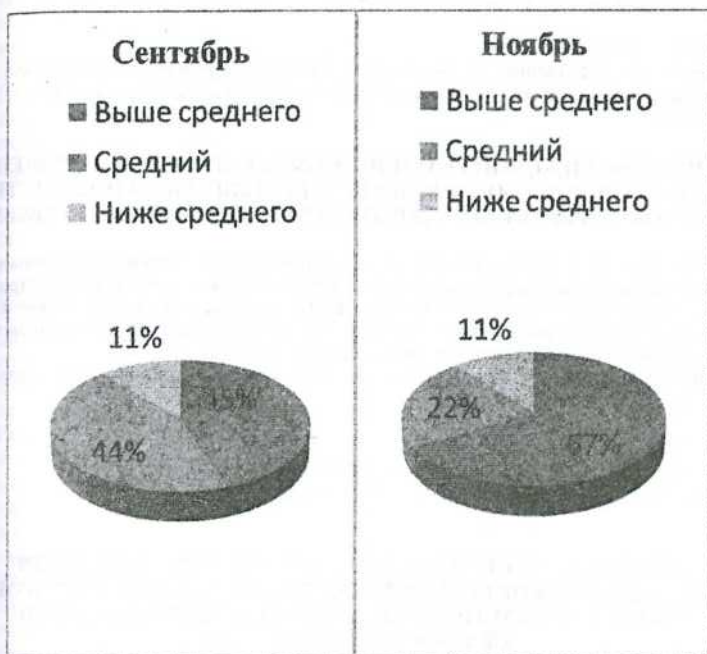


Рисунок 2 – Динамика показателя жизненного индекса (мл/кг) женщин среднего возраста, занимающихся по системе ИЗОТОН (n=9).

Последний исследуемый показатель – гибкость. На итоговом замере были получены следующие результаты: улучшение показателя гибкости в среднем на 59%.

Выводы. Таким образом, при изучении статистических показателей можно проследить тенденцию к улучшению деятельности некоторых систем организма, которые были получены вследствие посещения тренировок.

1 В динамике месячного наблюдения у женщин, занимающихся по системе ИЗОТОН, выявлена тенденция к снижению массы тела и весоростового индекса. Данные показатели снизились на 4,1% ($p > 0,05$).

2 Функциональное состояние систем дыхания у женщин среднего возраста, занимающихся по системе ИЗОТОН, в динамике месячных наблюдений имело тенденцию к улучшению. Показатели жизненной емкости легких в среднем увеличивается на 7,5 % а жизненного индекса в среднем на 6 % ($p > 0,05$).

3 Подвижность позвоночника до начала занятий в среднем составила $1,5 \pm 3,24$ см. После месячного курса тренировок данный показатель имел тенденцию к увеличению $3,7 \pm 2,8$ см. Прирост составил 59% ($p > 0,05$).

5 Систематические занятия с использованием комплекса физических упражнений ИЗОТОН оказали положительное влияние на морфологические и функциональные показатели организма женщин среднего возраста. Отсутствие значимых различий в получении результатов обусловлено кратковременностью занятий по данной системе.

Список литературы:

1. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. — М.: ТВТ Дивизион, 2009. — 192 с.

Рубцова М. Г., Якушева А. Н.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ОЦЕНКА КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ БОКСЕРОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ЗАКРЫТУЮ ЧЕРЕПНО-МОЗГОВУЮ ТРАВМУ

Аннотация. Представлены результаты исследования функционального состояния вегетативной нервной системы боксеров, перенесших закрытую черепно-мозговую травму. Проанализированы функциональные показатели уровня невротизации и астенизации вегетативной нервной системы с помощью анкеты по исследованию ВНС А. М. Вейна, а также показатели вегетативной реактивности нервной системы (методом холодной пробы).

Ключевые слова. Вегетативная нервная система, закрытая черепно-мозговая травма, физическая реабилитация, боксеры.

Rubtsova M. G., Yakusheva A. N.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

ASSESSMENT OF COMPLEX REHABILITATION IN CORRECTION OF DISTURBANCES OF FUNCTIONAL CONDITIONS OF THE AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM THE BOXERS WHO SUFFERED THE CLOSED CRANIOCEREBRAL INJURY

Annotation. The results of the study of the functional state of the autonomic nervous system of boxers who have suffered a closed craniocerebral injuries are presented. The functional parameters of neurotization and asthenization of the autonomic nervous system with the help of a questionnaire on the study of ANS A. M. Wayne's, as well as indicators of autonomic reactivity of the nervous system (by cold test) are analyzed.

Keyword. Autonomic nervous system, closed craniocerebral injuries, physical rehabilitation, boxers.

Актуальность исследования обусловлена существенным ростом уровня травматизма, заболеваемости, инвалидизации и смертности в спорте высших достижений. По мнению П. А. Ф. Х. Ренстрема, спортивный травматизм становится причиной в 60-70 % случаев преждевременного прекращения спортивной карьеры в связи с высоким уровнем инвалидизации, летальности и распространенности. Вместе с тем возможность продолжения занятий спортом напрямую зависит от своевременности и полноты восстановления здоровья спортсменов методами и средствами физической реабилитации.

Наиболее травмоопасными являются контактные виды спорта, такие как бокс. Так, у боксеров повторяющиеся нокауты и/или нокадауны сопровождаются механическим резонансным сотрясением головного мозга и шейно-грудного отдела позвоночника и, как следствие, повреждением центральных нейровегетативных структур.

Нейровегетативная регуляция центральной нервной системы (ЦНС) после закрытой черепно-мозговой травмы (ЗЧМТ) быстро истощается, часто возникает хроническая недостаточность мозгового кровообращения, которая становится причиной синдрома вегетативных дисфункций. Важным фактором, определяющим конкретный характер вегетативных расстройств, является преимущественная локализация патологического процесса: при этом риненцефальные и каудально-стволовые поражения сопровождаются чаще парасимпатическими сдвигами, а гипоталамические и мезенцефальные – симпатическими [1]. В связи с этим, оценка функциональных нарушений вегетативной нервной системы, является актуальной в вопросах восстановления функциональных возможностей организма боксеров, перенесших ЗЧМТ.

Цель исследования. Оценить эффективность воздействия комплекса физической реабилитации на функциональное состояние вегетативной нервной системы боксеров, перенесших закрытую черепно-мозговую травму.

Организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2018 года по февраль 2019 года на базе СДЮШОР по боксу «Алмаз» г. Челябинска и в лаборатории функциональной диагностики кафедры спортивной медицины и физической реабилитации ФГБОУ ВО «УралГУФК». В исследовании приняли участие 20 спортсменов-боксеров с диагнозом закрытая черепно-мозговая травма легкой степени тяжести, в ретикулярном периоде реабилитации. Возраст спортсменов составлял 17-24 года (средний возраст $21 \pm 1,5$ год).

Для решения поставленных задач были выбраны методы исследования: тест на определение уровня невротизации и астенизации вегетативной нервной системы с помощью анкеты по исследованию ВНС А. М. Вейна [2], а также показатели вегетативной реактивности нервной системы (методом холодной пробы) [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Функциональное состояние вегетативной нервной системы неразрывно связано с адапционными возможностями организма, поэтому метаболическое равновесие отделов вегетативной нервной системы рассматривается, как вариант нормы у больных с ЗЧМТ. Соответственно, изменения нормы тонуса в каком-либо из отделов вегетативной нервной системы свидетельствует о симпатикотонии, либо парасимпатикотонии.

Исследование реактивности вегетативной нервной системы проводилось посредством холодной пробы, степень невротизации и астенизации ВНС исследовалась тестированием по А. М. Вейну. Статистическая обработка проводилась при помощи t-критерия Стьюдента. В таблице 1 представлены результаты оценки изменений уровня систолического артериального давления боксеров, перенесших ЗЧМТ.

Таблица 1 – Показатели реактивности вегетативной нервной системы боксеров, перенесших ЗЧМТ до и после проведения восстановительных мероприятий

Группы	До реабилитации	После реабилитации	Достоверность
Основная группа n=10	$28,4 \pm 1,68$	$25,8 \pm 1,57$	$p < 0,05$
Контрольная группа n=10	$27,9 \pm 0,94$	$25,2 \pm 1,15$	$p < 0,05$
Достоверность	$p > 0,05$	$p > 0,05$	

Как видно из таблицы 1, до начала реабилитационных мероприятий сравниваемые группы не отличались по показателю холодной пробы, уровень изменений показателя систолического давления был выше нормы как в основной – $28,4 \pm 1,68$ мм.рт.ст; так и контрольной – $27,9 \pm 0,94$ мм.рт.ст. группах, что свидетельствовало о симпатикотонии (гипоталамические и мезенцефальные поражения) в обеих группах. После проведения реабилитационных мероприятий показатели в обеих группах максимально приблизились к норме (25 мм.рт. ст), в основной группе – $25,8 \pm 1,57$ мм.рт.ст. и $25,2 \pm 1,15$ – в контрольной, при $p < 0,05$, изменения являются достоверно значимыми. Полученные результаты исследованных показателей, свидетельствуют об усилении парасимпатической активности вегетативной нервной системы, что особо важно для боксеров с ЗЧМТ с преобладанием симпатического тонуса в вегетативной регуляции. Воздействие использо-

ванных комплексов физической реабилитации, направленных на улучшение функционирования вегетативной нервной системы как в основной, так и контрольной группах, способствовали уменьшению вегетативного дисбаланса. Результаты исследования показателей реактивности вегетативной нервной системы проводилось посредством холодной пробы.

В таблице 2 представлены результаты показателей степени невротизации и астенизации ВНС по Вейну.

Таблица 2 – Результаты показателей степени невротизации и астенизации ВНС по Вейну (баллы)

Группы	До реабилитации	После реабилитации	Достоверность
Основная группа n=10	18,5±1,78	16,5±1,25	p>0,05
Контрольная группа n=10	18,1±1,47	16,4±1,15	p>0,05
Достоверность	p>0,05	p>0,05	

Как видно из таблицы 2, исходно в основной группе средний балл показателей составлял 18,5±1,78, в контрольной 18,1±1,47, в обеих группах результаты свидетельствовали об удовлетворительном состоянии ВНС (10-20 баллов), что является признаком нарушения функций ВНС. После реабилитационных мероприятий не зафиксировано достоверно значимых изменений исследуемых показателей, в основной группе 16,5±1,25, в контрольной – 16,4±1,15, при p>0,05.

Полученные результаты свидетельствуют о сохранении степени невротизации и астенизации ВНС у боксеров с ЗЧМТ в пределах уровня «удовлетворительно», однако, отмечена тенденция к улучшению функционального состояния вегетативной нервной системы, так как снижение показателя по данной шкале степени невротизации и астенизации ВНС наблюдались, хоть и не значимые.

Эрготропная система осуществляет приспособление к меняющимся условиям внешней среды, обеспечивает физическую и психическую деятельность, способствует течению катаболических процессов. Трофотропная система осуществляет анаболические процессы, нутритивные функции, эндофилактические реакции, способствует поддержанию гомеостатического равновесия. При оценке вегетативного тонуса, путем расчета вегетативных показателей было выявлено, что до проведения восстановительных мероприятий в основной и контрольной группах преобладали эрготропные (симпатические) влияния, проявление которых выражается в повышении артериального давления, головокружении, выраженном снижении психической активности, гипертермии.

В осуществлении изучаемых регуляторных реакций участвует сложный комплекс мозговых образований, включающий в себя кортикальные структуры, неспецифические и специфические образования ствола мозга, а также периферические отделы анализатора. Удельная значимость каждого элемента названного комплекса в развитии изменений мозгового кровообращения может быть различной в зависимости от исходного состояния организма, от индивидуальных особенностей его вегетативной регуляции, а также от характера вестибулярного воздействия.

Таким образом, упражнения, использованные в комплексе реабилитации в исследованных группах, благотворно повлияли на мозговое кровообращение в виде увеличения кровенаполнения артериального русла, снижения гипертонуса сосудов, усиления венозного оттока, способствовали активизации адаптационно-компенсаторных механизмов. Так же благоприятное воздействие оказали упражнения для мышц нижних конечностей и брюшной стенки, задействованные в поддержании статической позы при выполнении заданий на стабилотренажере боксерами основной группы, что по нашему мнению, послужило причиной нормализации реактивной функции ВНС на фоне, хоть и незначительных изменений в уровне показателей невротизации и астенизации, однако, имеющих тенденцию к положительным изменениям.

Список литературы:

1. Василенко, Ф. И. Психофизическая реабилитация при вегетативной дисфункции : учеб.-метод. пособие / Ф. И. Василенко, Е. А. Сазонова ; Федеральное агентство по физической культуре и спорту Российской Федерации, ГОУ ВПО «Уральский гос. ун-т физической культуры», Ин-т здоровья. – Челябинск : ИМСИ, 2006. – 67 с.
2. Вегетативные расстройства: клиника, диагностика, лечение / под. ред. А. М. Вейна. – М., 2003. – 752 с.
3. Дубровский, В. И. Спортивная медицина : учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский. – М. : Владос, 1998. – 480 с.

Савина М. А., Речкалов А. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курганский государственный университет», г. Курган

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИЕЙ, С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ОБЩЕЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Аннотация: в статье приведены результаты исследования уровня сформированности двигательных навыков у детей 7–9 лет, страдающих спастической диплегией, с учетом показателей общей тревожности.

В результате исследования были выявлены две группы детей с различным уровнем общей тревожности. При оценке состояния опорно-двигательного аппарата у детей со спастической диплегией выявлены существенные различия в уровнях сформированности двигательных умений и навыков, функций равновесия и координации. Достоверно лучше были сформированы движения нижних конечностей, туловища (мышцы брюшного пресса, спины), функция равновесия у детей с низким уровнем общей тревожности.

Выявлена обратная корреляционная зависимость между уровнем общей тревожности и сформированностью основных двигательных умений у детей со спастической диплегией. Чем ниже уровень общей тревожности у ребенка, тем выше уровень сформированности его двигательных умений.

Ключевые слова: спастическая диплегия, двигательные навыки, общая тревожность.

Savina M. A., Rechkalov A. V.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Kurgan state university», Kurgan

FORMING OF MOVEMENT SKILLS AT THE CHILDREN SUFFERING FROM THE SPASTIC DIPLEGIA WITH THE DIFFERENT LEVEL OF THE GENERAL UNEASINESS

Summary: results of a research of level of formation of movement skills at children of 7 - 9 years suffering from a spastic diplegia taking into account indicators of the general uneasiness are given in article.

As a result of a research two groups of children with various level of the general uneasiness were revealed. At assessment of a condition of a musculoskeletal system at children with a spastic diplegia essential differences in levels of formation of motive skills, functions of balance and coordination are revealed. The movements of the lower extremities, trunks (muscles of a prelum abdominale, spins), function of balance at children with the low level of the general uneasiness were authentically better created.

The inverse correlation relation between the level of the general uneasiness and formation of the basic motive skills at children with a spastic diplegia is revealed. The level of the general uneasiness at the child is lower, the level of formation of his motive abilities is higher.

Keywords: spastic diplegia, movement skills, general uneasiness.

Актуальность. В настоящее время отмечается тенденция к увеличению числа детей, страдающих последствиями детского церебрального паралича (далее — ДЦП). Наиболее часто встречающейся формой ДЦП является спастическая диплегия. Такие факторы, характерные для данного вида заболевания, как спастичность мышц, развитие контрактур, порочных установок и деформации опорно-двигательного аппарата усложняют адаптацию ребенка к условиям внешней среды и затрагивают эмоциональную сферу. Данные обстоятельства определяют большую социальную значимость физической реабилитации и адаптации детей с ДЦП [1].

В связи с этим целью данной работы явилось исследование уровня сформированности двигательных навыков у детей, страдающих спастической диплегией, с учетом показателей общей тревожности.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1 Исследовать уровень общей тревожности у детей 7–9 лет, страдающих спастической диплегией.

2 Оценить уровень сформированности движений верхних и нижних конечностей, туловища, функций равновесия и координации у детей 7–9 лет со спастической диплегией.

3 Исследовать взаимосвязь между уровнем общей тревожности и сформированностью основных двигательных умений и навыков у детей со спастической диплегией.

В исследовании принимали участие 10 детей с сохранным интеллектом в возрасте 7–9 лет с диагнозом ДЦП, спастическая диплегия. По шкале глобальных моторных функций GMFCS физическое состояние двух детей характеризуется уровнем GMFCS III (ходьба с использованием ручных приспособлений для передвижения: трости, ходунки); восемь детей характеризуются уровнем GMFCS II (самостоятельная ходьба с ограничениями: ограничения в ходьбе на длинные дистанции, использование перил при подъеме и спуске по лестнице, ограничения в способности бегать и прыгать).

Исследование особенностей психологического состояния детей с ДЦП проводилось с использованием теста многомерной психологической диагностики детской тревожности, разработанного научно-исследовательским психоневрологическим институтом имени В. М. Бехтерева (г. Санкт-Петербург) [2].

Исследование двигательных умений и навыков детей, страдающих спастической диплегией, проводилось с использованием комплекса физических упражнений, разработанного и применяемого Научно-исследовательским детским ортопедическим институтом имени Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) [3].

Результаты исследования двигательных умений и навыков детей, страдающих спастической диплегией, были подвергнуты математической обработке с применением методов описательной статистики (среднее арифметическое значение, ошибка средней арифметической, стандартное отклонение). Различия между сравниваемыми величинами определялись с учетом *t*-критерия Стьюдента и считались достоверными при уровне значимости не менее 95% ($p < 0,05$).

При оценке психологического состояния в качестве основного показателя из различных видов детской тревожности выбрана общая тревожность, которая отражает общий уровень тревожных переживаний ребенка в последнее время, связанных с его особенностями, самооценкой и уверенностью в себе.

По результатам тестирования испытуемых выявилось две группы детей с различным уровнем общей тревожности:

- с нормативным уровнем тревожности (7 детей),
- с низким уровнем тревожности (отсутствие тревоги или слабая ее выраженность)

(3 ребенка).

Повышенный и крайне высокий уровни общей тревожности у испытуемых не выявлены.

Для определения силовых возможностей брюшного пресса проведен тест «Сгибание туловища из положения лежа на спине (махом рук)». Количество повторений данного упражнения у группы детей с низким уровнем общей тревожности в начале периода исследо-

вания составило $7 \pm 1,9$ раза, в конце – $9 \pm 2,2$ раза ($p < 0,05$). Дети с нормативным уровнем не смогли выполнить данное тестовое упражнение по причине недостаточно укрепленного мышечного корсета (низкой силы мышц брюшного пресса и мышц спины).

Результат теста «Поворот на живот в разные стороны из положения лежа на спине» как в начале, так и в конце эксперимента у детей с низким уровнем тревожности оказался достоверно выше, чем у детей с нормативным уровнем (рисунок 1).

Низкий показатель теста у детей с нормативным уровнем общей тревожности характеризуется наличием непогашенных тонических рефлексов, которые препятствуют выполнению заданного упражнения.

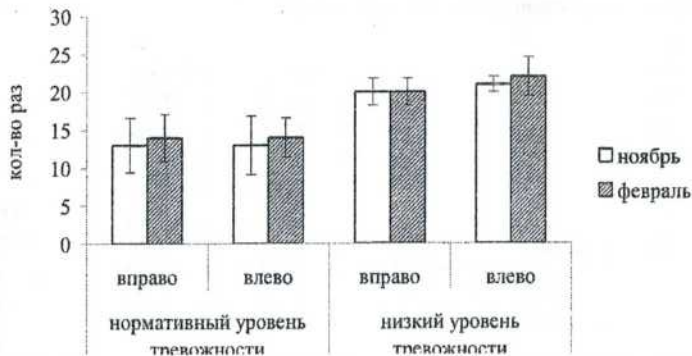


Рисунок 1 – Результаты теста «Поворот на живот в разные стороны из положения лежа на спине» у детей с разным уровнем общей тревожности, страдающих спастической диплегией ($n=10$).

Существенные различия имеют результаты теста «Удержание равновесия на двух точках опоры (из исходного положения стоя на четвереньках: левая рука вперед, правая в опорном положении, правая нога назад, левая в опорном положении)» у детей с различным уровнем общей тревожности (рисунок 2).

Время выполнения данного теста у детей с низким уровнем тревожности в начале исследования составило $19 \pm 6,6$ секунд, в конце – $23 \pm 5,7$ секунды, и было существенно выше аналогичного показателя у детей нормативным уровнем общей тревожности: $3 \pm 0,9$ и $4 \pm 1,2$ секунды соответственно ($p < 0,05$).

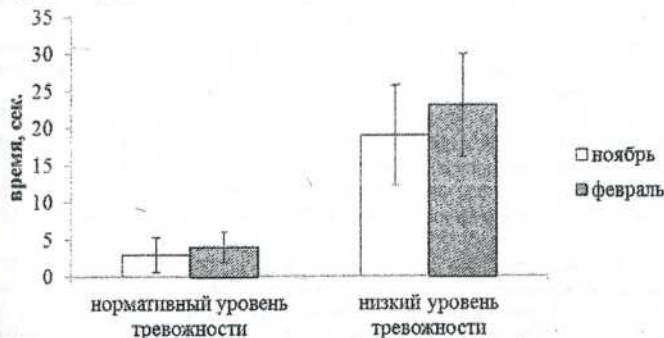


Рисунок 2 – Результаты теста «Удержание равновесия на двух точках опоры» у детей с разным уровнем общей тревожности, страдающих спастической диплегией ($n=10$).

Низкий показатель теста у детей с нормативным уровнем тревожности указывает на отсутствие достаточного контроля за положением головы, слабую опорную функцию верхних и нижних конечностей, в том числе по причине непогашенных тонических рефлексов, слабую способность переноса центра тяжести тела.

Средний показатель продолжительности выполнения данного теста в группе детей с нормативным уровнем общей тревожности оказался на 83-84 % ниже, чем у детей с низким уровнем тревоги.

При анализе теста «Удержание согнутой ноги в коленном суставе из положения лежа на животе» выявлены существенные различия временного показателя у детей с различным уровнем общей тревожности (рисунок 3).

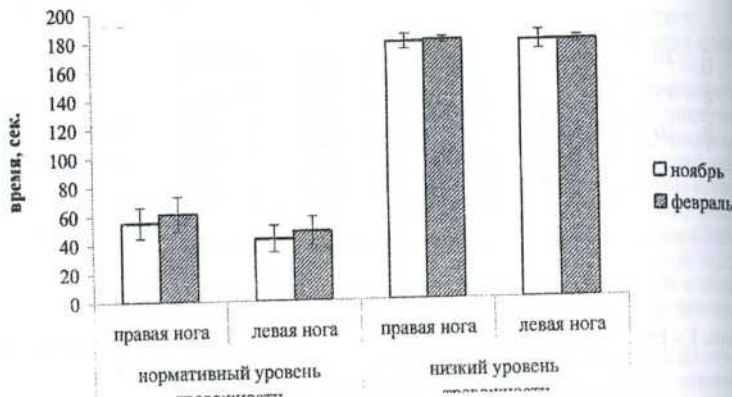


Рисунок 3 — Результат теста «Удержание согнутой ноги в коленном суставе из положения лежа на животе (на время)» у детей с разным уровнем общей тревожности, страдающих спастической диплегией ($n=10$).

Несмотря на наличие достоверных межгрупповых различий, в динамике трехмесячного наблюдения внутригрупповые показатели у детей с низким уровнем общей тревожности не изменились. У детей с нормативным уровнем тревоги данные показатели изменились незначительно и имеют относительно невысокие значения, что обусловлено низким уровнем силы мышц нижних конечностей, мышц таза и невозможностью фиксации нижней конечности в заданном положении.

При выполнении тестового упражнения «Сгибание ноги в коленном суставе с отягощением из положения лежа на животе» выявлены еще более существенные различия у детей с низким и нормативным уровнями общей тревожности (рисунок 4).

Выполнение теста с отягощением у детей с низким уровнем тревожности затруднений не вызвало. Низкие показатели теста у детей с нормативным уровнем тревоги указывают на наличие контрактур коленных суставов.

Средний показатель количества выполненных упражнений с отягощением в группе детей с низким уровнем тревоги оказался на 83-87 % выше, чем у детей с нормативным уровнем.

Проведенные исследования позволяют сделать заключение о том, что у детей 7-9 лет, страдающих спастической диплегией, с низким уровнем общей тревожности достоверно лучше были сформированы движения нижних конечностей, туловища (мышцы брюшного пресса, спины), функция равновесия. Кроме того, результаты корреляционного анализа свидетельствуют о наличии обратной сильной взаимосвязи между уровнем общей тревожности и сформированностью основных двигательных умений у детей со спастической диплегией.



Рисунок 4 – Результаты теста «Сгибание ноги в коленном суставе с отягощением из положения лежа на животе (кол-во раз)» у детей с разным уровнем общей тревожности страдающих спастической диплегией (n=10).

Список литературы:

1. Немкова, С. А. Детский церебральный паралич : современные технологии в комплексной диагностики и реабилитации когнитивных расстройств / С. А. Немкова. – М: Медпрактика, 2013. – 440 с.
2. Психодиагностическая методика для многомерной оценки детской тревожности : пособие для врачей. – СПб. : ГУ «Санкт-Петербургский НИПИ им. В. М. Бехтерева», 2007. – 35 с.
3. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2003 – 464 с.

Сеvрюгина Н. С., Захарова А. В.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина», г. Екатеринбург

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРЫЖКОВ ФИГУРИСТОВ НА ТЕНЗОМЕТРИЧЕСКОЙ ПЛАТФОРМЕ

Аннотация: В статье описана роль прыжков в фигурном катании, приведены результаты прыжкового тестирования юных фигуристок 6-7 лет на тензометрической платформе в беговой спортивной обуви и в коньках.

Ключевые слова: Фигуристы 6-7 лет, прыжки на тензометрической платформе.

Sevryugina N. S., Zakharov A. V.

Federal public autonomous educational institution of the higher education «Ural Federal University of a name of the first President Russia B.N. Yeltsin», Yekaterinburg
Research of figure skaters jumping on a tenzoplattform

RESEARCH OF FEATURES OF JUMPS FIGURE SKATERS ON THE TENSOMETRIC PLATFORM

Abstract. The article considers the role of jumps in figure skating. The results of the vertical jumps performance analysis by figure skaters 6-7 years old are under consideration. The research was done in sneakers and in figure skating boots on force platform.

Key words: figure skaters 6-7 years old, vertical jumps performance analysis on the tenzo platform.

Актуальность исследования. Фигурное катание – это зрелищный вид спорта с грациозностью движений рук и тела на льду. Скорость движения фигуриста с изящными шагами и высокими, многооборотными прыжками придаёт фигурному катанию уникальность.

Прыжки в фигурном катании – это обязательный элемент во всех видах фигурного катания, кроме спортивных танцев. Многооборотные прыжки доступны не для каждого спортсмена. Все прыжковые элементы выполняются с помощью работы ног. Ноги обеспечивают плавность смены ребер при скольжении, высоту прыжка и возможность выполнения больше оборотов в фазе полета.

Цель исследования – исследовать особенности выполнения прыжков на тензометрической платформе фигуристами 6 лет, в том числе на коньках.

Организация и методы исследования. В марте 2019 года в лаборатории «Технологии восстановления и отбора в спорте» Уральского федерального университета в марте 2019 года были обследованы 4 фигуристки 6-7 лет (рост $121 \pm 6,68$ см, вес $20,9 \pm 2,75$ кг) примерно одного уровня тренированности: 2 девочки второго года обучения и 2 девочки первого года обучения.

Качественные характеристики мышц ног определяли с помощью прыжкового тестирования на электронной тензоплатформы фирмы «Марафон-электро».

Во время тестирования спортсменки выполняли несколько видов прыжков:

1 СМЖ (countermovement jump) – прыжок с подседанием, руки на поясе. Из положения основной стойки, руки на поясе по команде спортсмен совершает подседание примерно до угла 90° и сразу же резко выпрыгивает вверх, как можно выше, не отпуская рук с пояса.

2 SgJ (squat jump) – прыжок из полуприседа. Спортсмен принимает фиксированное положение подседа на 90° , руки на поясе. Затем по команде резко выпрыгивает вверх.

3 АВК – прыжок вверх с махом руками.

4 Прыжок на правой (левой) ноге – из положения стойки на правой ноге, руки на поясе по команде выполняются прыжок с одной ноги.

С помощью программного обеспечения тензоплатформы проводятся замеры таких параметров прыжков как:

- высота прыжка в сантиметрах – показатель развития скоростно-силовых способностей мышц ног;
- время, проведенное спортсменом в полете (с);
- суммарная мощность отталкивания двумя ногами – позволяет определить, насколько спортсмен точно вкладывается в отталкивание.

Испытуемому давалось три попытки.

Для анализа изменений показателей прыгучести фигуристок тестирование проводилось в два этапа: сначала в кроссовках, затем после достаточного отдыха на коньках.

Статистический анализ полученных данных проводился с использованием компьютерной математико-статистической программы «EXCEL» (Microsoft 2007). Для описания параметров изучаемой группы были оценены средние величины (M), стандартное отклонение (SD), минимальные и максимальные значения (min-max).

Результаты исследования. Высота прыжков и суммарная мощность отталкивания фигуристок по результатам прыжкового тестирования на тензометрической платформе представлены в таблице 1.

Из сравнения результатов разных видов прыжков в кроссовках можно сделать следующие заключения: высота прыжков из основной стойки с подседанием (СМЖ) и из полуприседа (SgJ) у фигуристок 6-7 лет достоверно не различается, что свидетельствует о неумении использовать эластическую энергию мышц, что допустимо в дошкольном возрасте. При этом, мощность отталкивания из основной стойки все-таки выше, чем в

прыжке из полуприседа и соответствует двойному весу спортсменов. То есть спортсменки обладают достаточной силой ног для выполнения прыжковых элементов.

Таблица 1 – Результаты прыжкового тестирования фигуристов на тензометрической платформе

Вид прыжка	В кроссовках		В коньках	
	Высота прыжка, см	Мощность, Н	Высота прыжка, см	Мощность, Н
СМЖ	16,25±1,5	488±112	12,25±1,5	517,75±93,8
SgJ	16,25±1,26	420,25±91,11	11,5±2,52	490,5±76,23
АВК	20,75±2,06	461,75±88,73	13,25±2,22	492,75±55,84
Прыжок на одной ноге: правой	8±1,83	381,75±56,17	7,5±1	403,75±77,56
	7,75±0,5	378,25±76,04	7,75±2,22	408,75±81,98

Прыжок с махом руками лучше, чем СМЖ (руки на пояс), что свидетельствует о хорошем уровне развития координации юных фигуристок.

Прыжки на одной ноге достаточно равномерны, но высота прыжка не более 50% от аналогичного прыжка на двух ногах (СМЖ). В тренировочном процессе следует обратить внимание на укрепление мышцы кора (глубокие мышцы спины и пресса).

Из сравнения результатов прыжков в кроссовках и коньках мы видим, что уменьшилась высота прыжка в коньках с двух ног – это связано с увеличением массы тела с помощью коньков. Увеличилась мощность прыжка в коньках, по сравнению с прыжком в кроссовках. Результаты прыжков на одной ноге почти не изменились. В связи с плохим равновесием фигуристок на одной ноге в коньках была востребована помощь в поддержании равновесия.

Вывод. Высота прыжков из основной стойки у фигуристок 6-7 лет не сильно различается. Основные прыжки в кроссовках выше, чем в коньках в основном, в связи с увеличением веса из-за коньков. Прыжки на одной ноге в кроссовках и коньках имеют примерно одинаковые результаты.

Сырлыбаева Н. А., Азнабаев О. Ф.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Башкирский Государственный университет», г.Уфа

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ ПОЗВОНОЧНИКА

Аннотация: В статье рассматривается физическая реабилитация после травмы позвоночника, а также различные факторы, влияющие на нее. Был изучен ряд литературных источников, в которых оговаривались вопросы, которые затрагивающие реабилитацию пациентов с травмами спины. Выявлено, что физические упражнения играют значительную роль в реабилитации больных, и особенно спортсменов. Автор статьи раскрывает реабилитационные задачи и требования адаптивной физической культуры при восстановлении после травм позвоночника. Обнаружено, что занятия благотворно влияют не только на физическое, но и на психологическое состояние пациента. В статье также указывается, что существует огромное количество разнообразных методов лечения и восстановления, после хирургического вмешательства. Данная статья обуславливает необходимость использования физической активности в качестве части лечения поврежденной спинного мозга. Она предназначена для преподавателей физического воспитания и тренеров, работающих со спортсменами, поврежденными спинной мозг.

Ключевые слова: физическая реабилитация, повреждения позвоночника, адаптивная физическая культура

Syrlybaeva N.A., Aznabayev O.F.

Federal state budget educational institution of higher education «Ural state University of physical culture», Bashkir State University, d. Ufa

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR SPINAL INJURIES

Abstract. The article deals with physical rehabilitation after spinal injury, as well as various factors affecting it. A number of literary sources were studied, which discussed issues that affect the rehabilitation of patients with back injuries. Revealed that exercise plays a significant role in the rehabilitation of patients, and especially athletes. The author of the article reveals the rehabilitation tasks and requirements of an adaptive physical culture when recovering from spinal injuries. It has been found that practicing beneficially affects not only the physical, but also the psychological state of the patient. The article also states that there is a huge variety of treatment and recovery methods after surgery. This article necessitates the use of physical activity as part of the treatment of spinal cord injury. It is intended for teachers of physical education and coaches, working with athletes who have injured the spinal cord.

Keywords: physical rehabilitation, spinal injury, adaptive physical education

Актуальность. Повреждения спинного мозга при травме позвоночника вызывают серьезные последствия в виде двигательных, чувствительных, тазовых и трофических расстройств. Снижение данных последствий были и в настоящее время остаются одной из наиболее актуальных проблем, решаемых в области адаптивной физической культуры.

Реабилитация пациентов – это сложная и неотложная задача. Ежегодно в России количество людей с травмами спины растет на 8 тысяч [1].

Физическая реабилитация спортсменов с повреждениями спинного мозга решает важнейшую задачу – восстановление не только жизненных двигательных навыков и способностей, но и формирование функциональных механизмов организма, необходимых для дальнейших тренировок.

Физическая реабилитация является неотъемлемой частью медицинской, социальной и трудовой реабилитации, с использованием инструментов и методов физической культуры, массажа и физических факторов.

Адаптивная физическая культура включает в себя физическое воспитание, методы развития двигательных навыков, жизненно важных и профессионально необходимых для спортсменов, развитие и совершенствование физических, умственных, функциональных качеств и способностей, которые позволяют им обрести самостоятельности, внутреннюю и психологическую независимость.

В процессе физической реабилитации положительный результат может быть достигнут путем последовательного решения следующих задач:

- 1) вывести больного из общего тяжелого состояния, мобилизовать кровеносную и дыхательную системы, создать предпосылки для преодоления психологического кризиса;
- 2) улучшить регуляцию основных нервных процессов, создать предпосылки для развития функциональных компенсаторных механизмов, составляющих основу двигательной активности;
- 3) восстановить движения позвоночника, стимулировать произвольные движения, движения конечностей;
- 4) ослабить спазматическое сокращение мышц, сформировать мышечный «корсет»;
- 5) создать устойчивую мотивацию и заинтересованность в самостоятельных занятиях физической культуре.

Эффективность процесса реабилитации зависит от того, как будут реализованы следующие педагогические требования:

- активная психологическая и физическая активность спортсменов;
- эффект восстановления навыков и способностей может быть достигнут только путем развития двигательных навыков;

– в процессе развития двигательной активности необходимо развивать базовые двигательные навыки – силу, скорость, выносливость, гибкость и прочие навыки;

– моторизованные действия и функциональные механизмы для людей с травмами позвоночника будут эффективными, если они будут обучены заранее.

Также необходимо реализовать следующие педагогические условия:

– устранить чрезмерное напряжение при движении;

– предотвратить или устранить ненужные движения, если они происходят в процессе обучения;

– сформулировать основные предположения о ритме двигательной активности как основной биомеханической характеристике.

Для реабилитационных мероприятий при повреждении спинного мозга используются следующие:

1) для увеличения мышечной силы используется активная гимнастика: движения с облегчением, с преодолением сопротивления, рефлекторная гимнастика;

2) для предупреждения и лечения мышечных атрофий, контрактур и деформаций выполняются пассивные движения, активное расслабление спастических мышц и стимуляция их антагонистов, а также лечение положением и ортопедическая гимнастика;

3) для восстановления и компенсации координации движений применяется вестибулярная гимнастика, упражнения на точность и меткость движений, упражнения с сочетанием движений в нескольких суставах, упражнения на равновесие в разных исходных положениях [2].

Сопровождающими мероприятиями при реабилитации больных с травмами позвоночника адаптивной физической культурой являются:

– проведение идеомоторных упражнений;

– изометрическое напряжение мышц;

– упражнения в воде;

– выбор начальных упражнений;

– пассивные и активно-пассивные упражнения;

– использовать различного оборудования, уменьшающего вес.

Подводя итог, можно сделать следующий вывод. Любое повреждение позвоночника является огромным риском и может привести к ужасающим последствиям. Важную роль в реабилитации человека, с травмами спины играет адаптивная физическая культура, так как она не только помогает восстановить функции суставов и мышц, но и имеет большое психологическое значение, особенно для спортсменов, получивших подобные травмы.

Список литературы:

1. Амелина, О. А. Травма спинного мозга / О. А. Амелина // Клиническая неврология с основами медико-социальной экспертизы. – СПб. : ООО Золотой век, 1998. – С. 232-248.

2. Лг при тяжелых нарушениях двигательных функций (спастические парезы). [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/6218819/> (дата обращения: 20.12.2018).

Танцикужин Н. О., Найн А. А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. Статья посвящена актуальной для физического воспитания проблеме формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом учениками младшей школы. Используя понятийный аппарат, автор дает понятие слову «мотивация», анализирует основные проблемы современной школы в аспекте привлечения школьников к самостоятельным физическим

турно-спортивным видам деятельности, затрагивает тему перехода от дошкольного образования к общему начальному, размышляет о создании условий, необходимых для формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и ориентации на здоровый образ жизни, приводит официальные статистические данные Министерства образования. Обосновано положение в необходимости методической работы по всесторонней (физической и мотивационной) физкультурно-спортивной деятельности учащихся младшего школьного возраста.

Ключевые слова: младшие школьники, мотивация, физическое воспитание, физкультурно-спортивная деятельность.

Tantsikuzhin N. O., Nein A. A.
Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

THE NEED TO FORM MOTIVATION TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN A MODERN SCHOOL

Summary. Article is devoted to a problem of formation of motivation, relevant for physical education, to occupations by physical culture and sport by pupils of younger school. Using a conceptual framework, the author gives a concept to the word «motivation», analyzes the main problems of activity school in aspect of involvement of school students to independent fizulturno-sports views of activity, touches upon a transition subject from preschool education to the general initial, reflects on creation of the conditions necessary for formation of steady motivation to occupations physical culture and orientations to a healthy lifestyle, provides official statistical data of the Ministry of Education. Situation in need of methodical work on comprehensive (physical and motivational) sports activity of pupils of younger school age is proved.

Key Words: Junior high school, motivation, physical education, physical culture and sport activities.

Актуальность. Давно не секрет, что всеми мотивами и заинтересованностью к какой-либо деятельности руководит психологическая и физическая сторона личности. Рассматривая младший школьный возраст, можно отметить резкий переход от игрового компонента в обучении к академическому, который предусматривает проведение большого количества времени в сидячем и инертном положении [1, с. 46]. Существуют также и физкультминутки с полноценными уроками физической культуры. Однако недавние и многочисленные статистические данные Министерства образования говорят о том, что здоровье молодого поколения страны ухудшается именно в период времени, проведенный за школьной партой, несмотря на введение третьего урока по физической культуре и другим предпринятым Правительством страны мерам. Можно сказать, что младший школьный возраст является фундаментальной ступенью в реализации Федерального государственного образовательного стандарта как основного документа, регламентирующего деятельность учащихся и педагогов в общем образовании [3, с. 25]. Возникает вопрос о сохранении и укреплении здоровья школьников с начала обучения. Возникает противоречие выполнению требований, указанных в стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Также противоречиво это относится и к государственному образовательному стандарту.

К тому же достаточная мотивация к физкультурно-спортивной деятельности создает корреляцию с мотивацией к учебно-познавательной деятельности в связи с уже упомянутым переходом от игровой деятельности к учебной [1, с. 59]. Многие ученые сходятся во мнениях, что необходимо развивать у учащихся необходимость в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. Такие же принципы, кстати, следует и возрожденный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», который также может являться неким ориентиром для школьников, образцом для подражания и стремления.

«Отправной точкой» для начала осознанной деятельности в сфере физической культуры и спортом является мотивация. Само слово «мотивация» происходит от

тинского «мотеге» и обозначает движение, побуждение, процесс всецелого управления состоянием человека (физиологическим и психологическим), определяющий его активность, устойчивость, целеустремленность, позволяющий добиться успеха. Мотивация к физкультурно-спортивной деятельности – это некое особое, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, состояние человека, учащегося [5, с. 23].

Совокупность мотивов – это мотивация, которая в большей степени определяет образ жизни. Именно поэтому так важно сформировать не один условный «сигнал» в голове у учащегося начальной школы, а целую группу таких нитей как совокупность мотивов к осознанной, самостоятельной активности. А уже активный интерес к занятиям физической культурой достигается в результате внутренней мотивации, возникающей при соответствии мотивов и целей занимающегося, что является неким «эталонном» в состоянии младшего школьника, к которому необходимо стремиться.

Формирование заинтересованности к занятиям физической культурой и спортом – это не моментальный, а, наоборот, долгий многоступенчатый процесс, в который входит огромный диапазон факторов от развития элементарных гигиенических навыков до формирования глубоких знаний по теории физического воспитания и устойчивой привычки и необходимости к занятиям физической культурой и спортом у младших школьников. Именно от этого аспекта физического воспитания, во многом, зависит успех всего Федерального образовательного стандарта [4, с. 106]. Ведь принципы добровольности и доступности представляются в общей педагогике и педагогике физической культуры как основные постулаты.

Устойчивая положительная динамика мотивации к осознанным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом у младших школьников формируется из некоторых элементов:

- развитие стабильных динамических стереотипов вегетативной нервной системы, адаптирование органов и систем организма к выполнению какой-либо деятельности в условиях смены степени работоспособности организма. Все это считается физиологическим компонентом развития мотивационного фона;

- развитие в нервной системе обучающегося условных рефлекторных связей, которые можно охарактеризовать неким алгоритмом действия, представляющей психологическую основу формирующегося мотивационного фона;

- формирование в ходе уроков физической культурой и спортом определенных биоритмов, выполнение распорядка дня, правильное питание – составная часть медико-биологической основы мотивационного фона;

- стремление аргументировать для себя и других собственное преимущество в играх, учебной и тренировочной деятельности, желание и потребность к популярности в коллективе и вне его составляют эгоистический элемент мотивации;

- желание к удовлетворению необходимости в общении и контакте с другими обучающимися, а также желание извлекать от физической культуры и спорта исключительно эмоциональное и чувственное насыщение составляют эмоционально-коммуникационный элемент мотивационного фона.

Мотивационная сфера младших школьников строится на основе взаимодействия всех вышеперечисленных компонентов, составляя интегративную величину, характеризующую стремление человека выполнять ту или иную деятельность (в нашем случае – физкультурно-спортивную) [2, с. 8].

Так, Л. К. Серова отмечает, что в самом начале спортивной карьеры, а этот период как раз проходит в начальной школе (независимо от вида спортивной деятельности) более важными могут быть такие мотивы: стремление к самосовершенствованию, стремление к самовыражению и самоутверждению, социальные установки; удовлетворение духовных и материальных потребностей. Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного школьника младших классов большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями.

В. А. Сальников определяет мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Опросив около 900 спортсменов с большим стажем и высоким уровнем мастерства, он выявил, что на начальном этапе спортивной карьеры (период начальной школы) этот мотив занимает у них важное место. Сущность его выражается в желании детей заниматься каким-либо видом спорта, двигательной активности, ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников. Их удерживает физкультурно-спортивная не столько стремлением к высоким результатам и даже не интересом к данному виду физической активности, сколько симпатии друг к другу и общая для них, школьников младших классов, потребность в общении [3, с. 26].

Выводы. Необходимо не забывать о том, что современная школа ставит своей целью формирование гармонично развитой личности как в духовном, интеллектуальном, так и физическом. По нашему мнению, мотивация к физкультурно-спортивной деятельности школьников младших классов, а также к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», как основного источника измерения показателей и оценки физической активности школьников, сможет помочь учащимся легче адаптироваться в коллективе, иметь наиболее тесные и доверительные социальные связи, а также будет способствовать высокой мотивации к учебно-познавательной деятельности учащихся младших классов.

Проблема заключается в необходимости конкретизации методической работы по всесторонней подготовке учащихся (физической и мотивационной) младшего школьного возраста с учетом их состояния здоровья, медико-биологического сопровождения и сенситивного периода развития физических качеств, присущих школьникам начальным классам.

Список литературы:

1. Асеев, В. Г. Мотивация поведения и формирование личности : монография / В. Г. Асеев. – М. : МГУ, 2014. – 165 с.
2. Буева, Л. П. Социальная среда и сознание личности / Л. П. Буева. – М. : МГУ, 2008. – 268 с.
3. Пилоян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян, А. А. Васильев. – М. : Наука, 2009. – 198 с.
4. Сальников, В. А. Спортивная деятельность и способности / В. А. Сальников, Н. К. Евсев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 10 (86) – С. 24-27.
5. Серова, Л. К. Спортивная психология : профессиональный отбор в спорте / Л. К. Серова, Е. С. Еповичинцев. – СПб. : НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, 2018. – 230 с.

Телятникова М. А., Варфоломеева З. С.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Череповецкий государственный университет», г. Череповец

ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ

Аннотация. Представлено описание результатов эмпирического исследования, в ходе которого оценивался уровень развития различных координационных способностей младших школьников, имеющих нарушения зрения. По результатам тестирования более успешно дети справились с заданиями, оценивающими общие координационные способности и уровень статического равновесия, продемонстрировали хорошую способность к ориентировке в пространстве на основе звуковой локализации и способность к кинестезическому дифференцированию с минимальным участием зрительного анализатора. В то же время у детей с нарушением зрения оказалось менее развито динамическое равновесие и способность к ориентированию в пространстве на основе зрительного анализатора.

Ключевые слова: младшие школьники с депривацией зрения, координационные способности, адаптивная физическая культура

Telyatnikova M. A., Varfolomeyeva Z. S.
Federal state-funded educational institution the higher education
«Cherepovets state university», Cherepovets

ASSESSMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNGER SCHOOL STUDENTS WITH THE SIGHT DEPRIVATION

Annotation. The article presents the results of an empirical study that assessed the level of development of coordination abilities of junior school students which the sight deprivation. According to the research results children coped better with the tests assessing General coordination abilities, static balance. Also good results of the ability of orientation in space by means of sound localization and kinesthetic differentiation without control of the visual analyzer are obtained. However, children with visual impairment have less developed dynamic equilibrium, and the ability to Orient in space on the basis of the visual analyzer.

Keywords: younger school students with the sight deprivation, coordination abilities, adaptive physical education

Актуальность проблемы. Известно, что важнейшими составляющими жизнедеятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья должны стать такие виды деятельности, которые направлены на оптимизацию их психофункционального состояния и развития [2]. Специально организованная индивидуально адаптированная двигательная активность для лиц с отклонениями в состоянии здоровья является главной задачей установкой адаптивной физической культуры, развитие которой продолжает оставаться одним из актуальных направлений государственной политики в области физической культуры и спорта. Так, в частности, в Стратегии социально-экономического развития Вологодской области на период до 2030 года поставлены задачи предоставления возможностей лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам для занятий физической культурой и спортом, обеспечения доступности занятий физической культурой и спортом для всех категорий детей в соответствии с их потребностями и возможностями [6], в том числе детей с депривацией зрения.

Число слабовидящих в нашей стране колеблется от 5 до 7 миллионов человек и постоянно растет [1, с. 7]. Между тем общепризнано, что зрение выступает мощным фактором для психофизического развития индивида с первых дней жизни, оно стимулирует развитие пространственного мышления, а нарушения в работе этого анализатора (заболевания глаз, anomальное развитие зрительного органа) отражаются на физическом развитии. Как отмечают специалисты, для лиц с нарушением зрения характерны трудности, связанные с качеством выполняемых действий, автоматизацией навыков, а также низкая двигательная активность, недостаточное развитие двигательного анализатора, трудности при ориентировке в пространстве, схеме собственного тела [3].

Организация и методы исследования. Цель нашего исследования состояла в оценке уровня развития координационных способностей (КС) младших школьников с депривацией зрения. Исследование проводилось на базе МБОУ «Центр образования № 44» г. Череповца в специализированных классах для детей с нарушением зрения. В тестировании приняли участие школьники 9-10 лет ($n=12$) с различными нарушениями зрения (косолазие, гиперметропия разной степени, астигматизм разных видов, амблиопия, аномалии роговицы). В выборку вошли 2 девочки и 10 мальчиков. Характеризуя группу по состоянию здоровья, следует отметить, что большинство детей (58,3%) относятся к подготовительной группе, при этом 83,3% учащихся имеют сопутствующие заболевания, состоят на учете у специалистов разного профиля.

Для оценки уровня развития КС использовались следующие контрольные упражнения и функциональные пробы: «челночный бег 3x10», «проба Ромберга», «пятночно-носочная проба», «повороты на гимнастической скамейке», «балансирование на гимнастической скамейке», «бег к пронумерованным набивным мячам», «ориентировка в пространстве на основе звуковой локализации», «броски мяча в цель, стоя к ней спиной» [4].

Результаты исследования и их обоснование. Результаты оценки представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Индивидуальные результаты оценки КС младших школьников с депривацией зрения

Испытуемые	Показатели, результаты тестирования							
	Общие КС		Статическое равновесие	Динамическое равновесие		Ориентирование в пространстве	Кинестетическое дифференцирование	
	челночный бег 3x10, с	проба Ромберга, с	пяточно-носочная проба, с	повороты на гимнастической скамейке, кол-во повторений	балансирование на гимнастической скамейке, с	бег к пронумерованным набивным мячам, с	ориентировка в пространстве на основе звуковой локализации, см	броски мяча в цель, стоя к ней спиной, с
Б.Г.	8,9	20,0	30	21	8,3	18,3	5	6
В.С.	10,8	10,3	11	30,5	12,1	23,2	20	2
Г.И.	10,5	1,5	13	16,6	9,1	15,5	12	10
З.Н.	10,3	7,2	25	24,3	14,2	14,2	4	8
И.Е.	10,4	12,8	26	18,4	13,6	11,2	4	5
К.С.	9,7	5,2	12	13,2	9,5	15,1	0	4
Л.И.	9,9	4,6	18	20,5	15,1	16,7	11	7
М.А.	8,9	10,4	10	13,8	10	12,9	3	8
П.И.	10,9	4,5	25	14,1	9,3	14,1	3	8
С.Д.	9,4	23,1	20	16,3	10,1	12,5	0	9
У.Р.	9,9	19,2	27	28,1	14,3	14,7	1	4
Ф.А.	10,6	8,3	32	16,2	10,3	14,5	3	5
M±σ	10,02±0,7	10,6±6,9	20,8±7,8	19,4±5,7	11,1±2,3	15,2±3,1	5,5±5,9	6,3±2,4

Таблица 2 – Распределение младших школьников с депривацией зрения по результатам диагностики координационных способностей, в %

Контрольные упражнения и пробы	Уровни развития КС				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Челночный бег 3x10 (с)	0	16,7	33,3	16,7	33,3
Проба Ромберга (с)	0	33,3	50,0	16,7	0
Пяточно-носочная проба (с)	50,0	8,3	33,3	8,3	0
Повороты на гимнастической скамейке (кол-во раз, с)	0	0	0	50,0	50,0
Балансирование на гимнастической скамейке (с)	0	8,3	0	41,7	50,0
Бег к пронумерованным набивным мячам (с)	0	0	0	16,7	83,3
Ориентировка в пространстве на основе звуковой локализации	41,7	16,7	33,3	0	8,3
Броски мяча в цель, стоя к ней спиной (кол-во раз)	75,0	16,7	8,3	0	0

В ходе качественного анализа приведенных данных было установлено, что более успешно дети справились с заданиями, оценивающими общие КС и уровень статического равновесия.

Результаты оценки динамического равновесия оказались довольно низкими: контрольные упражнения вызвали значительные трудности при выполнении, многим участникам требовалось более двух попыток для выполнения данных тестов. Сопоставив результаты оценки развития динамического и статического равновесия, мы установили, что динамическое равновесие менее развито у детей с нарушением зрения и в среднем по группе находится на уровне ниже среднего. Подобные результаты отражают особенности работы вестибулярного аппарата детей с депривацией зрения – в движении детям труднее сохранять равновесие.

Результаты исследования способности к ориентировке в пространстве на основе звуковой локализации свидетельствуют о том, что наиболее точно дети с депривацией зрения реагируют на звуки пространственного поля за спиной, вне поля зрения. В то же время задание «бег к пронумерованным мячам» было выполнено значительно хуже. Стоит отметить неточность в выполнении заданий, у большинства исследуемых начало движений происходило без зрительной оценки, т.е. дети бежали к любому мячу и только потом искали необходимый номер.

В тестировании способности к кинестезическому дифференцированию дети показали весьма неплохой результат. Учитывая, что данное задание необходимо выполнять с минимальным участием зрительного анализатора (мяч бросается спиной к цели), испытуемые продемонстрировали хорошую способность к оценке расстояния и способности корректировки движения.

Выводы. Итак, проведенное исследование не позволяет сделать однозначных выводов о низком уровне развития координационных способностей детей рассматриваемой нозологической группы, поскольку задание на статическое равновесие, а также задания, выполняемые с опорой на слуховой анализатор, младшие школьники с депривацией зрения выполнили неплохо. Однако очевидно, что двигательная координация детей с депривацией зрения нуждается в стимулируемом развитии средствами адаптивно-го физического воспитания.

Список литературы:

1. Демирчоглян, Г. Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г. Г. Демирчоглян, А. Г. Демирчоглян. – М. : Советский спорт, 2000. – 160 с.
2. Коткова, Л. Ю. Сформированность теоретико-методических знаний слабовидящих школьников в области физической культуры и спорта / Л. Ю. Коткова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – № 3. – С. 36-40.
3. Кульбуш, Е. А. Обучение пространственной ориентировке слепых младших школьников / Е. А. Кульбуш. – Л. : ЛПИИ, 1988. – 56 с.
4. Лях, В. И. Координационные способности школьников : основы тестирования и методика развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – № 5. – С. 3-10.
5. Постановление Правительства Вологодской области № 920 от 17.10.2016 «О Стратегии социально-экономического развития Вологодской области на период до 2030 года». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://vologda-oblast.ru/upload/iblock/cfe/strategiya2030.pdf> (дата обращения 01.03.2019)

Ткалич И. О., Чипышев А. В., Быков Е. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПОВ POLESTARPILATES В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ С ДОРСОПАТИЕЙ

Аннотация: Представлены результаты исследования женщины 40-50 лет с дорсопатией, подострого периода. В последнее время расширяются методы и способы реабилитации больных с дорсопатией. В данной статье рассматривается один из методов реабилитации – PolestarPilates, эффективность его использования при дорсопатии.

Ключевые слова: дорсопатия, PolestarPilates, физическая реабилитация.

Tkalich I. O., Chipyshev A. V., Bykov E. V.
Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

THE IMPLEMENTATION OF THE PRINCIPLES OF POLESTAR PILATES IN THE REHABILITATION OF PATIENTS WITH DORSOPATHY

Abstract: the article Presents the results of a study of women 40-50 years old with dorsopathy, subacute period. Recently, methods and methods of rehabilitation of patients with dorsopathy have been expanding. This article discusses one of the methods of rehabilitation – Polestar Pilates, the effectiveness of its use in dorsopathy.

Key words: dorsopathy, Polestar Pilates, physical rehabilitation.

Актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения вертебро-неврологические поражения вышли на 3-е место по количеству больных, уступив место лишь сердечно-сосудистой и онкологической патологии [3].

В последнее время во многих странах мира наблюдается увеличение заболеваемости. Количество людей с дорсопатией позвоночника растет, болезнь значительно помолодела, если раньше ее считали возрастным недугом, то сегодня дистрофические изменения в позвоночнике можно обнаружить уже в подростковом возрасте и даже у детей до 10 лет. Также очень высок процесс инвалидизации населения: среди заболеваний периферической нервной системы 80% занимают вертеброгенные патологии [4, с. 211].

Иногда, возникшая боль может способствовать ограничению движения, которое по данным различных авторов встречается у 50-80% взрослого населения [2, с. 10].

В современном мире для лечения и реабилитации пациентов с дорсопатией применяются фармакологические препараты, физиотерапия, тракционная и мануальная терапия, лечебная физическая культура, массаж, в тяжелых случаях применяют операционное лечение. Но, несмотря на обширные исследования проблем дорсопатии позвоночника, и на количество разработанных методов реабилитации, результаты лечения данной категории больных часто остаются неудовлетворительными ввиду их недостаточной эффективности и непродолжительной ремиссии после проведенного лечения [1, с. 123].

Исходя из этого, PolestarPilates благодаря отсутствию ударных воздействий на позвоночник, воздействует на глубокие мышцы спины (а именно их растяжение и одновременное укрепление). Может улучшить качество жизни и повысить эффективность реабилитационного процесса пациентов с дорсопатией.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе клуба ООО «Алекс Фитнес» г. Челябинска. В исследование приняли участие 10 женщин в возрасте 40-50 лет с дорсопатией, подострого периода. У всех женщин вес находился на уровне избыточной массы тела (ИМТ – 25-27 единиц). Женщины принимали участие в реабилитационных мероприятиях, было проведено исследование до и после реабилитации.

Для данного исследования были использованы следующие методы: «Фитнес – скрининг PolestarPilates» Брента Андерсона для оценки функционального состояния опорно-двигательного аппарата, вербальная рейтинговая шкала боли, оценка статической и динамической выносливости мышц.

Результаты исследования и их обсуждения.

Оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата представлена с помощью теста «Фитнес – скрининг PolestarPilates» Брента Андерсона до и после реабилитационных мероприятий в таблице 1.

Максимальное количество баллов за одно упражнение 3 балла.
К тазобедренному суставу относится 4 упражнения, следовательно, максимальное количество 12 баллов. Оценка: «плохо» – 0-4 балла, «хорошо» – 5-8 баллов, «отлично» – 9-12 баллов. К грудному отделу относится 8 упражнений, следовательно, максимальное количество 24 балла. Оценка: «плохо» – 0-8 балла, «хорошо» – 9-16 баллов, «отлично» – 17-24 балла. К голени относится 3 упражнения, следовательно, максимальное

ное количество 9 баллов. Оценка: «плохо» – 0-3 балла, «хорошо» – 4-6 баллов, «отлично» – 7-9 баллов. *Общий показатель* всех 15 упражнений составляет максимальное количество 45 баллов. Оценка: «плохо» – 0-15 баллов, «хорошо» – 16-30 баллов, «отлично» – 31-45 баллов.

Таблица 1 – Результаты оценки функционального состояния опорно-двигательного аппарата (в баллах)

		До реабилитации	После реабилитации	Достоверность
Общий показатель	плохо	11,33±1,86	15,00±1,27	p<0,05
	хорошо	18,60±0,81	25,50±2,40	p<0,05
	отлично	38,00±3,00	42,67±1,05	p<0,05
ТБС	плохо	3,33±0,33	4,00±0,12	p<0,05
	хорошо	6,40±0,51	7,67±0,33	p>0,05
	отлично	9,50±0,50	11,40±0,40	p<0,05
Грудной отдел	плохо	3,75±0,48	8,00±0,51	p<0,05
	хорошо	11,25±1,11	15,00±0,41	p<0,05
	отлично	18,50±1,50	21,60±1,36	p>0,05
Голеностоп	плохо	2,33±0,33	3,00±0,27	p<0,05
	хорошо	4,75±0,48	5,75±0,25	p<0,05
	отлично	7,33±0,33	8,40±0,40	p<0,05

Динамика изменений показателей в группе до и после реабилитации представлена на рисунке 1.

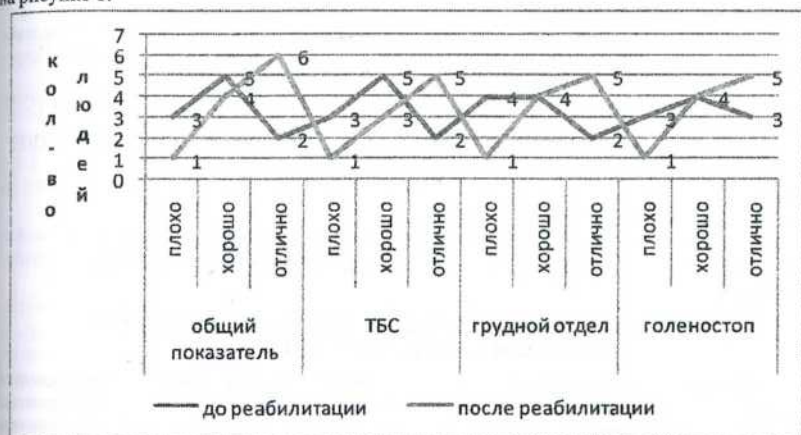


Рисунок 1 – Динамика показателей оценки функционального состояния опорно-двигательного аппарата

На представленном рисунке видно, что показатели до реабилитации оценки «хорошо» и «отлично» имеют небольшое количество пациентов, а оценку «плохо» имеют значительно больше женщин. Можно предположить, что это свидетельствует о чрезмерной нагрузке на крупные группы мышц, о снижении мобильности в тазобедренном суставе на сгибание и разгибание, мобильности голеностопа и грудного отдела, что влияет на снижение общих показателей опорно-двигательного аппарата и накапливает стресс (боль) на близлежащем участке тела. Так как боль является фактором риска для ограничения подвижности, но методика Pilates приводит к освобождению движения.

После реабилитационных мероприятий с включением методики PolestarPilates оценка «плохо» снизилась и присутствовала у 1-2 пациентов, а оценка «хорошо» и «отлично» преобладала у большего количества женщин и показатели были на высшем уровне. Это говорит о том, что увеличилась мобильность в тазобедренном и голеностопном суставе, а также в грудном отделе, улучшились общие показатели движения.

Разницу до и после реабилитации можно посмотреть на таблице, которая свидетельствует об улучшении показателей опорно-двигательного аппарата.

На наш взгляд, эти изменения можно объяснить тем, что во время занятия методикой Pilates происходит расслабление глобальной группы мышц, которая отвечает за движение, за счет включения в работу локальной мускулатуры, которая отвечает за стабилизацию. Тем самым снижает нагрузку и спазм с крупной группы мышц, дает новые ощущения (проприоцепцию) нервной системе к движению, активизирует близлежащие отделы, которые непосредственно влияют на ограничение подвижности в поясничной области.

Заключение. Полученные результаты исследования показывают, что включение методики PolestarPilates в реабилитацию женщин зрелого возраста положительно влияет на функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, а именно увеличивает подвижность тазобедренного и голеностопного сустава, подвижность грудного отдела, что в свою очередь улучшает общие показатели. Таким образом, включение данной методики в комплексную реабилитацию пациентов с дорсопатией существенно повышает показатели реабилитационных мероприятий.

Список литературы:

1. Батмангхелидж, Ф. Как лечить боли в спине и ревматические боли в суставах / Ф. Батмангхелидж; пер. с англ. Т. В. Лихач, О. Г. Белошеев. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2015. – 144 с.
2. Богачева, Л. А. Дорсалгии : классификация, механизмы патогенеза, принципы ведения (опыт работы специализированного отделения боли) / Л. А. Богачева, Е. П. Снеткова // Неврологический журнал. – 1996. – № 2. – С. 8-12.
3. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] – Режим доступа <https://www.who.int/ru>.
4. Чухловина, М. Л. Неврология : справочник / М. Л. Чухловина, Л. А. Улицкий. – СПб : Питер, 2008. – 304 с.

Удовиченко И. А., Кокорева Е. Г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С АУТИЗМОМ

Аннотация. В данной работе приводится анализ исследования с целью изучения влияния оздоровительного плавания на детей младшего школьного возраста с аутизмом. Представлены методами функциональных проб: Лебедева и определения статической силовой выносливости мышц спины и живота

Ключевые слова: аутизм, физические качества, оздоровительное плавание.

Udovichenko I. A., Kokoreva E. G.

Federal state budget educational institution of higher education «Ural state University of physical culture», Chelyabinsk

WELLNESS SWIMMING CLASSES FOR CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH AUTISM

Annotation. This paper presents an analysis of the study to study the impact of recreational swimming on children of primary school age with autism. The methods of functional tests: Lebedev and determination of static strength endurance of back and abdomen muscles are presented.

Keywords: autism, physical qualities, recreational swimming.

Актуальность. Детский аутизм является распространенной патологией, и с каждым годом процент детей с расстройствами аутистического спектра увеличивается. Данная патология также дает большое количество инвалидов. Существуют методики, позволяющие корректировать и облегчать протекание аутизма, но их мало. Основными являются речевая терапия, трудотерапия, терапия социальных навыков, развивающая терапия, альтернативная коммуникация и медикаментозная терапия. Установлено, что физическое воспитание целенаправленно влияет на развитие детей с ограниченными возможностями здоровья, способствует гармоничному росту их двигательных качеств, сглаживает, корректирует и компенсирует двигательные и умственные нарушения. При этом важное значение приобретает коррекция нарушений развития детей с отклонениями в состоянии здоровья посредством занятий определенными видами спорта, например, плаванием [6].

Обучение плаванию детей с аутизмом, является одним из эффективных оздоровительных средств немедикаментозной абилитации, оно существенно повышает физическое, умственное и психическое развитие ребенка, поднимает его социальный статус, адаптирует ребенка к современным требованиям общественного развития [3].

Цель исследования: изучить эффективность методики оздоровительного плавания у младших школьников с аутизмом.

Организация и методы исследования. Исследование было проведено на базе плавательного бассейна «Строитель» г. Челябинска под руководством инструктора из Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «школа интернат спортивного, спортивно-адаптивного и оздоровительного профиля города Челябинска». В исследовании участвовали дети в возрасте от 7 до 11 лет с выявленными расстройствами акустического спектра и аутизмом. В качестве метода коррекции использовалось оздоровительное плавание. Занятия оздоровительным плаванием проводились 4 раза в неделю по 45 минут. Дополнительно, 2 раза в неделю, после плавания проводились занятия на тренажерах в течение 15–20 минут. В обоих занятиях использовался групповой метод. Занятия плаванием включали упражнения на суше и в воде. Дополнительно, один раз в неделю дети выполняли силовые упражнения для мышц спины, пресса, рук и ног на тренажерах.

Методы исследования: функциональные пробы для определения статической силовой выносливости мышц спины и живота; оценка жизненной емкости легких с составлением спирометрической кривой (проба Лебедева).

Результаты исследования их обсуждение. Для определения влияния оздоровительного плавания на функциональное состояние мышц туловища у детей с аутизмом до и после исследования проводились функциональные пробы на статическую силовую выносливость мышц спины и живота. Исследования статической силовой выносливости мышц спины предоставлены в таблице.

Таблица – Результаты статической силовой выносливости мышц спины и живота у детей с аутизмом

Группа	Силовая выносливость мышц, в секундах		Достоверность
	до (M±m)	после (M±m)	
Мышцы спины	14,80±0,86	32,4±3,00	p<0,05
Мышцы живота	10,60±3,00	33,6±4,50	p<0,05

Так, до и после оздоровительного плавания показатели силовой выносливости мышц спины и живота у исследуемых детей были ниже возрастной нормы. Но, после занятий плаванием данные показатели увеличились (p<0,05), что свидетельствует о благоприятном влиянии оздоровительного плавания на статическую силовую выносливость мышц спины и живота у детей с аутизмом [5].

Таким образом, установлено, что занятия оздоровительным плаванием увеличивают статическую силовую выносливость мышц туловища, что улучшает осанку ребенка, повышает устойчивость мышц к длительным статическим нагрузкам в положениях «стоя» и «сидя», предупреждая тем самым деформации позвоночника [1].

Для определения влияния оздоровительного плавания на функциональное состояние дыхательной системы у детей с аутизмом оценивались изменения ЖЕЛ в покое до и после физической нагрузки. Полученные результаты представлены на рисунке 1. Показатели ЖЕЛ у всех исследуемых детей до занятий плаванием были ниже возрастной нормы. После курса плавания произошло увеличение этих показателей на уровне тенденции ($p > 0,05$).

Согласно рисунку 1 изменения ЖЕЛ в пробе Лебедева у детей с аутизмом до и после курса занятий плаванием были аналогичными и свидетельствовали об адекватности выполняемой нагрузки и удовлетворительной тренированности дыхательной системы.

При плавании ребенок совершает вдох и выдох, преодолевая сопротивление воды, при этом тренируется дыхательная мускулатура, увеличивается подвижность грудной клетки. Давление воды препятствует выполнению вдоха, что приводит к развитию мышц, расширяющих грудную клетку. Давление воды на грудную клетку способствует и более полному выдоху, улучшая газообмен. В то же время, при выдохе в воду приходится преодолевать ее сопротивление, а это также приводит к повышенной нагрузке на дыхательную мускулатуру и ее развитию [4].

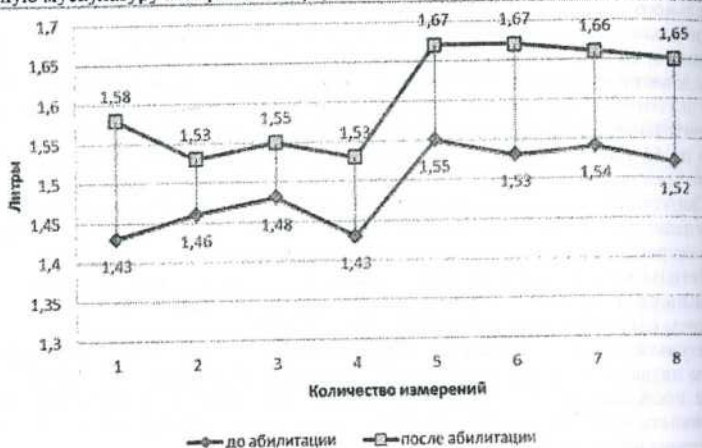


Рисунок 1 – Динамика ЖЕЛ в пробе Лебедева до и после реабилитации Примечание: 1, 2, 3, 4 – показатели до нагрузки; 5, 6, 7, 8 – показатели после нагрузки

По нашему мнению, увеличение срока занятий плаванием позволит вывести положительную динамику показателей ЖЕЛ на значимый уровень.

Таким образом, занятия оздоровительным плаванием способствуют увеличению ЖЕЛ у детей с аутизмом и повышают адаптивные способности дыхательной системы к аэробным нагрузкам [2].

Заключение. В ходе работы было выяснено, что у детей с аутизмом снижена силовая выносливость мышц туловища, жизненная емкость легких и работоспособность. После проведения курса оздоровительного плавания в сочетании с круговой тренировкой на тренажерах, у детей с аутизмом достоверно повысились показатели силовой выносливости

мышц спины и живота, снизилось количество аутических проявлений. Функциональное состояние дыхательной системы детей улучшилось на уровне тенденции.

По нашему мнению, длительные занятия оздоровительным плаванием детей младшего школьного возраста с аутизмом в сочетании с силовыми упражнениями на тренажерах, позволяют эффективно абилитировать детей с расстройствами аутического спектра, сформировать у них навыки социальной коммуникации и способствовать общему оздоровлению.

Список литературы:

1. Аспергер, Х. Аутистические психопаты в детском возрасте / Х. Аспергер; пер. с англ. А. В. Челиковой // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2010. – № 1. – С. 91–117.
2. Башина, В. М. Организация специализированной помощи при раннем детском аутизме : метод. рек. / В. М. Башина, И. А. Козлова, В. С. Ястребов, Н. В. Симашкова. – М. : Медицина, 2009. – 193 с.
3. Булгакова, Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : ФИС, 2014. – 160 с.
4. Дворкина, Н. И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у детей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. И. Дворкина. – Краснодар : КубГАФК, 2002. – 22 с.
5. Кондакова, О. Н. Особенности обучения и физического воспитания детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья : учеб. пособие / О. Н. Кондакова. – Челябинск : Уральская академия, 2014. – 83 с.
6. Шипицына, Л. М. Детский аутизм: хрестоматия : учеб. пособие / Л. М. Шипицына. – СПб. : Дидактика плюс, 2016. – 365 с.

Устюжанина М. В., Дубровина Н. А.
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина», г. Екатеринбург

РАЗВИТИЕ ВЕРТИКАЛИЗАЦИИ У ДЕТЕЙ С АТОНИЧЕСКИ-АСТАТИЧЕСКОЙ ФОРМОЙ ДЦП ПОСРЕДСТВОМ КИНЕЗИОТЕРАПИИ

Аннотация. В статье представлены результаты развития вертикализации у детей с атонически-астатической формой ДЦП с различной степени тяжести. Авторы разработали комплексную программу, опираясь на авторские методики В. И. Козьявкина, Н. Н. Ефименко и И. С. Лопухиной. Разработанная комплексная программа, приводит к положительной динамике по всем группам показателей, независимо от степени тяжести патологии. Такая комплексная программа позволила детям увеличить мышечную силу, а так же объем движений в суставах.

Ключевые слова: реабилитация, детский церебральный паралич (ДЦП), кинезиотерапия.

Ustyuzhanina M. V., Dubrovina N.A.
Federal public autonomous educational institution of the higher education «The Ural federal universit a name of the first President of Russia B. N. Yeltsin», Yekaterinburg

DEVELOPMENT OF VERTICALIZATION IN CHILDREN WITH ATONIC-ASTATIC CEREBRAL PALSY BY MEANS OF KINESIOTHERAPY

Abstract. The presents a program for the development of verticalization in children with atonic-astatic cerebral palsy. The authors developed a comprehensive program based on the author's methods of V. I. Kozvyavkin, N. N. Efimenko and I. S. Lopukhina. The developed comprehensive program leads to a positive trend in all groups of indicators, regardless of the severity of the pathology. The comprehensive program is allowed children to increase muscle strength, as well as the range of motion in the joints.

Key words: habilitation, cerebral palsy, kinesiotherapy.

Введение. Особую актуальность на сегодняшний день приобретает проблема детской инвалидности. Ежегодно на учет по инвалидности ставится около 800 тысяч человек, 25% от этого числа составляет трудоспособный контингент. Функциональные от-

клонения выявляются у 33-50% новорожденных, из них у 70% детей имеются начальные признаки патологии опорно-двигательного аппарата [10].

Детский церебральный паралич – заболевание, связанное с поражением формирующегося головного мозга в период внутриутробного развития, в родах, в ранний постнатальный период [8].

Одна из форм, атонически – аstaticкая форма (синдром Ферстера) ДЦП, возникает при поражении мозжечка и лобных долей головного мозга [9].

Она отличается от других форм ДЦП тем, что мышечный тонус у больных не повышен, а наоборот понижен, при этом движения сохранены, но их координация нарушена. Такая форма наблюдается у 9-10 % детей с ДЦП [11].

Самым эффективным средством немедикаментозного лечения детей с ДЦП является кинезиотерапия.

Цель программы – развитие вертикализации у детей с атонически-астатической формой ДЦП.

Методика. Для решения поставленной нами были рассмотрены три методики, по которым была составлена комплексная программа для детей с атонически-астатической формой ДЦП. Авторские разработки, включенные в программу:

1 Метод В. И. Козьякина.

Цель: Восстановление правильных движений позвоночника и улучшение качества жизни пациента [7].

2 Методика-технология Н. Н. Ефименко.

Цель: Развивать двигательные навыки и физические качества.

3 Автор многочисленных книг по логопедии И. С. Лопухина.

Цель: на фоне игровых действий, которые помогут детям с ДЦП скорректировать дефекты речи, развить координацию движений, эмоциональность, сообразительность и мышление.

Материалы и методы исследования. Данная диагностика включала в себя 46 упражнений, разделенных на 6 блоков, учитывающих разное исходное положение. Каждый блок состоит из двигательных действий, которые показывают сформированность различных навыков, способствующих поддержанию вертикализации. Двигательные действия выстраиваются от простого к сложному, и оцениваются в баллах от 1 до 3:

1 балл – ребенку требуется постоянная помощь. Движения не точные, не координированные. Тяжело переключается с одного движения на другое. Активность ребенка низкая.

2 балла – ребенку требуется помощь в исключительных случаях. Движения более точные, более координированы. Движения ребенка активнее.

3 балла – ребенку не требуется помощь. Движения точные, координированные. Переключаемость движений высокая. Ребенок активен.

После диагностики баллы по каждому блоку суммируются, и выводится среднее значение, которое записывается в таблицу.

В блоке «Лежа на спине» были сгруппированы 7 упражнений, учитывающих максимально возможные движения, выполняемые в этом положении, переворот на живот. Блок «Лежа на животе» состоял из 6 упражнений, включавших сгибание ног, переворот на спину и поднимание туловища, упражнения на фитболе. Блок «Передвижения на полу/ползание» 8 упражнения, в основном учитывал возможности ползания и ходьбы на коленях, применение гимнастической скамейки. Блок «Сидя на полу/сидя на стуле» состоял из 7 упражнений, некоторые из них выполнялись у шведской стены. Блок «Стоя» – состоял из 10 упражнений, характеризующих возможности удержания позы и равновесия, улучшение вертикализации. Последний 6 блок – «Передвижение в пространстве», состоящий из 8 упражнений, оценивал способности к ходьбе, бегу, обучением играм по книге И. С. Лопухиной.

В исследовании приняли участие 6 детей в возрасте 6-12 лет. Гендерные признаки в исследовании не учитывались. Дети имеют диагноз ДЦП (атонически-астатическая форма) различной степени тяжести. Занятия проводились 3 раза в неделю по 60 минут.

Результаты исследования и обсуждения. Первичное тестирование и выставление баллов двигательных возможностей по комплексной программе было проведено в январе 2018 года.

После первого занятия по данной комплексной программе, проведенный анализ результатов показал (таблица 1), что наибольшие трудности вызывают упражнения в возможности удержания позы и равновесия. Ни один ребенок не может ходить и передвигаться в пространстве без посторонней помощи. Блоки «лежа на спине» и «лежа на животе» у всех детей сформированы.

Результаты второго тестирования в мае 2018 года показали, что после регулярных занятий физическими упражнениями у всех детей произошли значительные положительные изменения. Дети овладели не только улучшением движений во всех суставах, но, что особенно важно, прирост произошел при выполнении упражнений в положении сидя и стоя.

Таблица 1 – Сравнительный анализ динамики двигательных действий до и после экспериментального исследования

Блоки	Дети, № п/п											
	1		2		3		4		5		6	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
1 блок	1,8	2,4	2,4	2,8	1,5	2,5	1,8	2,7	1,5	2,4	2,5	2,9
2 блок	2,0	2,6	2,5	2,8	2,1	2,6	2,5	2,8	1,6	2,3	2,5	2,8
3 блок	2,0	2,5	1,8	2,7	2,1	2,7	1,8	2,6	1,7	2,3	2,6	3,0
4 блок	2,0	2,7	2,0	2,2	1,7	2,5	2,2	2,5	2,0	2,2	2,2	2,7
5 блок	1,3	2,3	1,4	2,4	1,2	2,2	1,1	2,3	1,2	2,2	1,7	2,5
6 блок	1,2	2,1	1,3	2,3	1,3	2,2	1,5	2,6	1,5	2,3	2,3	2,8

Наибольшая разница эффективности выявлена по следующим упражнениям, входящие в блоки комплексной программы для детей ДЦП с атонически-астатической формой: движения верхних конечностей; силовой выносливости мышц живота; количество и качество приседаний у шведской стены; формирование навыка ходьбы на коленях за подвижную опору; навык подъема на платформу; формирование вертикализации и ходьбы, контроля туловища и сидения.

Наименьшая разница в результатах в двигательных навыках из исходного положения «лежа» и «на спине» объясняется тем, что их начальный уровень выполнения был самый высокий, т.к. система занятий кинезиотерапией уделяет большое внимание именно этим исходным положениям, особенно при занятиях с детьми с атонически-астатической формой при тяжелой и средней степени ДЦП.

Факт увеличения двигательных возможностей детей после занятий физическими упражнениями повышенной активности свидетельствует о наличии у них больших потенциальных возможностей, которые необходимо использовать для обучения их жизненно важным двигательным навыкам, пока они поддаются развитию.

Для оценки эффективности применения программы, мы проанализировали результаты посредством Т-критерия Вилкоксона (таблица 2).

Таблица 2 – Наличие сдвигов в результатах до и после педагогического эксперимента с использованием Т-критерия Вилкоксона ($p < 0,05$).

№ ребенка п/п	Уровень значимости, р
1	0,027*
2	0,027
3	0,028
4	0,027
5	0,028
6	0,027

Согласно результатам, уровень значимости $p \leq 0,05$ у всех детей.

Есть положительная динамика после проведенной комплексной программы. Эффективность комплексной программы доказана.

Выводы.

1 У 6 детей после регулярных занятий кинезиотерапией, улучшение выразилось в увеличении объема движений, расширении двигательных возможностей, повышении общего уровня двигательной активности, улучшения координации движений.

2 Разработанная комплексная программа, состоящая из 46 упражнений, приводит к положительной динамике по всем группам показателей, независимо от степени тяжести патологии.

3 Произошли качественные и значительные изменения в самостоятельности детей, это отмечается тем, что дети стали самостоятельно передвигаться.

Список литературы:

1. Бадалян, Л. О. Детские церебральные параличи / Л. О. Бадалян, Л. Т. Журба, О. В. Тимонина. – Киев : Здоровья, 1988. – 328 с.
2. Вернер, Д. Реабилитация детей-инвалидов: руководство для семей, имеющих детей с физическими и умственными недостатками, работников местных служб здравоохранения и реабилитации / Д. Вернер. – Palo Alto : The Hesperian Foundation, 1995. – 672 с.
3. Гросс, Н. А. Оптимизация процесса реабилитации детей-инвалидов средствами физической культуры / Н. А. Гросс, Г. А. Гончарова // Образование и инвалидность : нормативно-правовые аспекты : материалы конф. – М., 2005. – С. 65–68.
4. Жуков, Е. К. Биомеханика физических упражнений / Е. К. Жуков – М. : Физкультура и спорт, 1963. – 211 с.
5. Иваницкая, И. Н. Детский церебральный паралич / И. Н. Иваницкая // Детский церебральный паралич: хрестоматия : учебное пособие для студентов высших и средних педагогических, психологических и медицинских учебных заведений. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2003. – С. 78–101.
6. Квасова, О. В. Современные методики реабилитации детей с церебральным параличом / О. В. Квасова, Ю. А. Климова. – М., 2010. – 43 с.
7. Козьякин, В. И. Основы реабилитации двигательных нарушений по методу Козьякина / В. И. Козьякин, Н. Н. Сак, О. А. Качмар, М. А. Бабадаглы. – Львів : НВФ "Українські технології", 2007. – 192 с.
8. Попов, С. Н. Физическая реабилитация : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / С. Н. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 608 с.
9. Семенова, К. А. Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и детским церебральным параличом / К. А. Семенова. – М. : Закон и порядок, 2007. – 616 с.
10. Семенова, К. А. Клиника и реабилитационная терапия детских церебральных параличей / К. А. Семенова. – М., 1999. – 254 с.
11. Семенова, К. А. Медицинская реабилитация и социальная адаптация больных детским церебральным параличом / К. А. Семенова, Н. М. Махмудова. – Ташкент : Медицина, 1979. – 487 с.

Фролов А. А., Сабирьянова Е. С.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА РЕАБИЛИТАЦИИ, НАПРАВЛЕННОГО НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ШЕИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ СКАЛОЛАЗОВ

Аннотация. Представлены результаты исследования особенностей функционального состояния юных скалолазов 9-12 лет. В последние годы наблюдается стойкое повышение интереса отечественных и зарубежных специалистов различного профиля к расширению методов и способов использования методов физической реабилитации в широком спектре спортивных дисциплин. В статье рассматриваются особенности функционального состояния скалолазов, а так же его динамика после включения в тренировочный процесс средств физической реабилитации.

Ключевые слова: скалолазание, координаторные способности, укрепление мышц шеи

Frolov A. A., Sabiryanova E. S.

Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

USING THE REHABILITATION COMPLEX, DIRECTED FOR STRENGTHENING THE NECK MUSCLES IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG CLIMBERS

Annotation. The results of the study of the features of the functional state of young climbers 9-12 years old are presented. In recent years, there has been a steady increase in the interest of domestic and foreign specialists in various fields to expand the methods and methods of using physical rehabilitation methods in a wide range of sports disciplines. The article discusses the features of the functional state of climbers, as well as the dynamics of changes in a number of indicators after inclusion in the training process of means of physical rehabilitation.

Keywords: rock climbing, coordinating abilities, strengthening the neck muscles

Актуальность. Скалолазание с 2018 года является олимпийским видом спорта. Соревнования по спортивному скалолазанию проводятся под эгидой Международной федерации спортивного скалолазания. Данная дисциплина является сложно координационным видом спорта, сочетая в себе множество различных движений. Медико-биологическое сопровождение в скалолазании осуществляется в соответствии с Приказом Минздрава России от 9.08.2010 г. №613 [5].

Реабилитация, профилактика травматизма и повышение общего физического состояния спортсменов в настоящее время остаются одной из наиболее острых проблем, решаемых специалистами в сфере медико-биологического обеспечения при работе со спортсменами.

Наибольшее воздействие во время тренировочного процесса и соревновательной деятельности в скалолазании приходится на верхний плечевой пояс, пальцы рук, шейный отдел позвоночника, так же не благоприятно может сказываться долгое поддержание статической позы, избыточное мышечное напряжение. Все это не редко приводит к развитию как острых, так и хронических травм, и, как следствие, прерыванием тренировок или снижением их интенсивности, что отрицательно сказывается как на физической форме, так и на здоровье спортсмена [2]. Помимо угасания и разрушения выработанных многолетней систематической тренировкой условно-рефлекторных связей, снижения функциональных способностей организма, возникает и психическая «растренированность», подкрепляемая отрицательными эмоциями, связанными с травмой, невозможностью выступать в соревнованиях, боязнию надолго утратить спортивную форму и работоспособность [4]. Особенно неблагоприятно прекращение занятий спортом сказывается на состоянии здоровья высококвалифицированных спортсменов.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе лаборатории кафедры спортивной медицины и физической реабилитации УралУФК. В исследовании

довании приняли участие 20 детей в возрасте 9-12 лет, посещающих на момент проведения исследования секцию спортивного скалолазания не менее 2 лет 3 раза в неделю (длительность одной тренировки 2 астрономических часа), которые случайным образом были разделены на две группы: основную ($n=10$), в которой, в тренировочный процесс был включен комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц шеи и проводился массаж шейно-воротниковой зоны и контрольную ($n=10$), тренирующуюся по стандартной схеме. Так же юным спортсменам и их родителям давались рекомендации по режиму труда и отдыха, сну, рациональному питанию. На каждого ребенка получено информированное согласие родителей на участие в исследовании.

Изучение особенностей физического состояния скалолазов проводилось посредством стабиллометрического исследования (общая оценка эффективности управления, в баллах); миографии (амплитуда колебания потенциала полустистых мышц шеи.); мануального мышечного тестирования (сила мышц, в баллах); показателей соревновательной деятельности спортсменов в дисциплине боулдеринг.

Результаты исследования. Стабиллометрия является способом количественного исследования характеристик управления позой у человека, на основе измерения координат центра давления в плоскости опоры, осуществляемым посредством стабиллоплатформы [3]. Показатель общей оценки эффективности управления до курса реабилитации у детей в основной группе составил $-64 \pm 5,0$ балла, а в контрольной $-59,7 \pm 5,2$ балла, что соответствует границам нормы, средней оценке эффективности контроля. Согласно проведенным расчетам, между результатами теста в основной и контрольной группах не было статистически значимых различий ($p > 0,05$). После реабилитационных мероприятий как в основной, так и в контрольной группах наблюдалось статистически значимое повышение данного показателя ($p < 0,05$) до уровня $85 \pm 5,2$ балла и $61 \pm 5,4$ балла, соответственно, что указывает на повышение контроля баланса в основной группе и уменьшение затрачиваемой энергии на удержания равновесия.

Миография — это метод диагностики, позволяющий регистрировать электрическую активность мышц в покое и во время сокращений. Амплитуда колебания потенциала полустистых мышц шеи до курса реабилитации у детей в основной группе в покое составила $-84,7 \pm 8,3$ мкВ, в контрольной группе $-78,7 \pm 5,7$ мкВ ($p > 0,05$), что говорит о повышенном тоне. После реабилитационных мероприятий в основной группе данный показатель статистически значимо изменился до $64 \pm 7,4$ мкВ ($p < 0,05$), что указывает на снижение тонуса до нормы, в то время, как в контрольной группе данный показатель не изменился и составил $79,3 \pm 6,3$ мкВ.

Мануально-мышечное тестирование позволяет оценить мобильность, напряжение мышц, а так же амплитуду движения в целом [1]. Согласно показателям мануально-мышечного тестирования мышц разгибателей шейного отдела позвоночника были получены следующие результаты: до курса реабилитации у детей в основной группе показатели составляли $-3,9 \pm 0,5$ баллов, в контрольной группе $-4 \pm 0,25$ баллов ($p > 0,05$), что соответствует норме. После реабилитационных мероприятий в основной и в контрольной группах не наблюдались статистически значимых различий ($p > 0,05$), вместе с тем среднее значение составило $4,5 \pm 0,5$ и $4,1 \pm 0,5$ баллов соответственно, что указывает на тенденцию к повышению данного показателя.

Боулдеринг — это вид скалолазания, в котором спортсмен преодолевает серию коротких, но предельно сложных трасс. Особенностью данной дисциплины является необходимость повышенного включения координационных качеств спортсмена, пространственной ориентации, баланса и удержания позы. В исследовании оценивались показатели спортсменов в зависимости от занятых мест. Согласно показателям соревнований в дисциплине боулдеринг среди скалолазов юного возраста, были получены следующие результаты: до курса реабилитации у детей в основной группе показатели составляли $-9,1 \pm 2,0$, в контрольной группе $-7,4 \pm 2,0$. Согласно проведенным расчетам между результатами теста в основной и контрольной группах не было статистически значимых различий ($p > 0,05$). После реабилитационных мероприятий в основной и груп-

не данный показатель статистически достоверно улучшился ($p < 0,05$) и составил $4,2 \pm 2,5$, тогда, как в контрольной группе он не изменился ($p > 0,05$), составив $8,1 \pm 2,5$. Между показателями основной и контрольной группы так же выявлены статистически достоверные изменения ($p < 0,05$).

Заключение. Таким образом, первичные результаты исследования юных скалолазов указывают на нарушение в состоянии работы вестибулярного анализатора, поддержания равновесия и баланса мышечного напряжения, как в основной так и в контрольной группах. После применения комплекса реабилитации у спортсменов основной группы за счет улучшения состояния тонуса мышц шеи и мышц участвующих в работе шейного отдела позвоночника отмечена положительная динамика со стороны системы координации.

Список литературы:

- 1 Евсеев, Ю. А. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Изд. 7-е, доп. и испр. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 444 с.
- 2 Каляри, З. С. Лечебная физкультура и массаж в реабилитации спортсмена и медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов высокой квалификации / З. С. Каляри. – Омск: Медицина, 2014. – 42 с.
- 3 Таурагинская, Т. С. Анализ параметров стабилметрического исследования спортсменов-скалолазов школьного возраста / Т. С. Таурагинская, Е. С. Сабирьянова, Р. Г. Перемазова, Е. А. Сазонова // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: материалы Всерос. науч.-практич. конф. (г. Челябинск, 24-25 октября 2017 г.): в 2 т. – Челябинск: УралГУФК, 2017. – Т. 2. – С. 359-360.
- 4 Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.
- 5 Rosminzdrav. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru/documents/9167/>

Хамитов Т. Р., Миронова В. М.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЙОГИ

Аннотация. В статье рассматриваются аналитические сведения применения занятий оздоровительной йогой для формирования здорового образа жизни студентов УралГУФК. Дана краткая характеристика привычного образа жизни студентов, влияние оздоровительной йоги на организм, а также результаты анкетирования студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая молодежь, психофизиологические нагрузки, физическая активность, оздоровительный эффект.

Khamitov T. R., Mironova V. M.

Federal state budget educational institution of higher education «Ural state University of physical culture», Chelyabinsk

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH BY MEANS OF YOGA WELLNESS

Annotation. The article deals with analytical information on the use of health yoga classes for the formation of a healthy lifestyle of Uralgufk students. A brief description of the habitual way of life of students, the impact of health yoga on the body, as well as the results of a survey of students.

Key words: healthy lifestyle, student youth, psychophysiological stress, physical activity, health effect.

Актуальность проблемы. Повседневная учебная работа, зачетно-экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики – все это требует от студентов не только усердия, но и хо-

рошего здоровья, хорошей психофизической подготовленности. Изучение многими исследователями бюджета времени студентов очного отделения показало, что сумма учебного времени составляет в среднем 9 часов в день. Это очень значительная психофизиологическая нагрузка на организм молодого человека, которая показывает, что учебный труд является весьма напряженным [1].

Далеко не все студенты имеют полное представление о здоровом образе жизни. Большинство считают, что достаточно отказаться от вредных привычек, но на самом деле, это далеко не так. Многие студенты даже не учитывают элементарные нормы режима труда и отдыха. Так, до 60% студентов занимается самоподготовкой к следующему учебному дню в поздние часы, причем до 25% из них приступают к занятиям лишь в 22-24 ч. Как следствие, у многих наблюдается нарушение режима сна на протяжении всех лет обучения в вузе. У 87% студентов, проживающих в общежитиях, отход ко сну затягивается до 1-3 ч. ночи. Отсюда — крайне недостаточная продолжительность ночного сна. Сон в норме — от 7 до 8 ч. отмечается всего лишь у 15% студентов. Кроме того, наблюдается полное пренебрежение к режиму питания: без завтрака уходит на занятия до 21% студентов, около 47% принимают горячую пищу только 2 раза в день.

Все эти постоянные перегрузки и пренебрежительное отношение к своему организму рано или поздно дают о себе знать. Они проявляются в пониженной работоспособности уже в конце семестра, когда необходима наибольшая мобилизация сил для успешной проработки всего учебного материала к зачетно-экзаменационной сессии. А период экзаменов — это не просто проверка знаний, это проверка работоспособности всего организма студенческой молодежи. Из-за перенапряжения во время сессии, существенных нарушений должного режима учебного труда и быта, а также общего недостатка двигательной активности происходит значительное снижение защитных возможностей организма [2].

Двигательная активность является одним из основных элементов здорового образа жизни. Как показали многочисленные исследования, студенты, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом и не прерывающие занятий даже во время экзаменационных сессий, более благополучно для своего здоровья проходят эти периоды студенческой жизни. Регулярные физические упражнения позволяют в значительной степени укрепить здоровье студенческой молодежи [1].

Организация и методы исследования. На сегодняшний день, среди студенческой молодежи очень популярными становятся восточные виды физической активности. Одной из основных является оздоровительная йога. Оздоровление организма с помощью упражнений йоги положительно влияет на психическое и физическое здоровье студентов, при минимуме средств и времени использования в практических занятиях. Диапазон эффективного влияния упражнений йоги на здоровье человека очень широк. Существует множество оздоровительных воздействий упражнений йоги, которые подтверждены многолетними исследованиями, проводившимися в Европе, Америке, Австралии, Индии. В работах Д. Эберта, В. Райха, Р. Минвалеева и других ученых выявлено позитивное влияние элементов йоги на основные физиологические системы: нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую, мочеполовую, эндокринную, пищеварительную и на систему опорно-двигательного аппарата. Исследования физиологических аспектов йоги Д. Эбертом показали, что одним из механизмов влияния на деятельность физиологических систем организма является изменение гидростатического давления в различных его полостях при выполнении упражнений йоги [2].

Кроме гуморального механизма в работах Г. Захарьина и Г. Геда также был выделен и рефлекторный механизм, суть которого заключается в компенсаторном усилении кровообращения после растяжения или сжатия зон физического тела, а также кожно-висцеральных и моторно-висцеральных рефлексах, позволяющих напрямую влиять на функции различных органов. По мнению исследователя А. Сафронова, их существование основано на том, что чувствительные нервы внутренних органов, участков кожи (зоны Захарьина-Геда) и мышцы пересекаются на уровне сегментов спинного мозга. Как

следствие, напряжение определенных мышц и стимуляция определенных участков кожи воздействует на внутренние органы [3].

Также, помимо изученных теоретических данных мы провели анкетирование студентов УралГУФК кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока, занимающихся оздоровительной йогой, чтобы подтвердить наблюдения упомянутых выше исследователей. Анкетирование включало вопросы о психоэмоциональном и физическом состоянии опрашиваемых. Студентам необходимо было оценить свое состояние именно на момент опроса (после занятия оздоровительной йогой).

Результаты исследования и их обсуждение. На основе результатов исследований авторов Д. Эберта, В. Райха, Р. Минвалеева, Г. Захарьина, А. Сафронова, Г. Гедда, становится очевидным положительное влияние занятий оздоровительной йогой, благодаря которым достигается общая рекреация организма, повышается работоспособность, активизируются иммунные функции организма, нормализуется психоэмоциональное состояние, сон, улучшается иннервация и кровоснабжение внутренних органов, развивается физиологическая адаптационная реакция организма, гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата.

Анализ анкетирования студентов УралГУФК кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока подтверждает результаты проведенного исследования в области занятий оздоровительной йогой выше указанных авторов. Более 85% занимающихся отметили положительные сдвиги в показателях психофизического здоровья и приобрели постоянную потребность в физкультурно-оздоровительных занятиях. Многие студенты даже после однократного занятия оздоровительной йогой отмечают ощущение легкости в теле, прилив сил, умиротворенное психологическое состояние.

Выводы. Регулярное выполнение упражнений оздоровительной йоги формирует в молодом организме физиологическую и психологическую потребность в занятиях по средством значительного улучшения самочувствия занимающихся не только в процессе многократных тренировок, но и непосредственно сразу после занятия. Соответственно, ощутив на себе такие улучшения общего состояния организма студенты охотно приходят на занятия снова и снова. Таким образом, прививая потребность организма к регулярным занятиям физической культурой мы формируем у студентов привычку здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни создаёт для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс её самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения.

Список литературы:

- 1 Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие / А. А. Бишаева. — М. : Знание, 2019. — 304 с.
- 2 Малицкая, Б. И. Хатха-йога, как эффективное средство влияния на состояние здоровья студентов. Электронный журнал. Режим доступа: <https://medium.com/eggheadobrahh/169245247853>
- 3 Сафронов, А. Г. Йога: физиология, психосоматика и биоэнергетика / А. Г. Сафронов. — М. : Флинта, 2012. — 250 с.

Шарипова Е. В., А. С. Гареева
 Башкирский институт физической культуры (филиал) Федерального государственного
 бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский
 государственной университет физической культуры», г. Уфа

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ ВОЛЕВЫМИ КАЧЕСТВАМИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТЬЮ У ГРЕБЦОВ-СЛАЛОМИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Аннотация. В работе выявлена взаимосвязь между волевыми качествами и специальной выносливостью у гребцов-слаломистов 14-15 лет. Эксперимент проводился на базе спортивной школы № 28, города Уфа, Республики Башкортостан. В эксперименте участвовали 20 гребцов-слаломистов, тренировочного этапа второго года обучения.

Ключевые слова: волевые качества, гребцы-слаломисты, специальная выносливость.

Sharipova E. V., Gareeva A. S.
 Bashkir institute of physical culture (branch) Federal state budgetary educational institution
 of the higher education «Ural state university of physical culture», Ufa

THE ANALYSIS OF INTERRELATIONS BETWEEN STRONG-WILLED QUALITIES AND SPECIAL ENDURANCE AT CANOE-SLALOMISTS OF 14-15 YEARS

Annotation. In work the interrelation between strong-willed qualities and special endurance at canoe-slalomists of 14-15 years is revealed. The experiment was made on the basis of sports school №28, the cities of Ufa, Republic of Bashkortostan. 20- canoe-slalomists, a training stage 2 years of training participated in an experiment.

Key words: strong-willed qualities of canoe-slalomists, special endurance.

Актуальность проблемы. Гребной слалом – это олимпийский вид спорта, объектом соревнований является прохождение трассы, определенной воротами, на бурном участке водного потока, без нарушения правил прохождение трассы в минимально возможное время [6]. Соревнования по гребному слалому проходят в четырех олимпийских категориях: байдарка-одиночка (К-1), каноэ-одиночка (С-1), женская байдарка-одиночка (К-1ж) и женская каноэ-одиночка (С-1ж). Гребной слалом считается технически сложным видом спорта. Для него характерно большое разнообразие движений и близкие к предельным кратковременные нагрузки [7]. Спортсмены, занимающиеся гребным слаломом, должны иметь хорошую специальную выносливость, так как именно от нее зависит соревновательный результат. Высокий уровень проявления технического мастерства возможен лишь при высоком уровне специальной выносливости, так как позволяет эффективно действовать на протяжении всей дистанции. По мнению многих авторов, процесс воспитания специальной выносливости неразрывно связан с воспитанием волевых качеств, как способность внутренне противостоять нарастающему утомлению при непрерывных длительных нагрузках, обусловлен уровнем развития волевых качеств [3; 6]. Волевые качества являются одними из самых важных качеств личности спортсмена. Именно они позволяют ставить цели и добиваться намеченного. Чувство долга, сознание необходимости выступить достойно на соревнованиях, преодолеть, казалось бы, непреодолимую усталость – все это характеризует нравственно сформированную личность гребца-слаломиста. Поэтому развитие волевой сферы гребца-слаломиста является необходимым условием достижения спортивного результата.

В настоящее время наблюдается стремительный рост спортивных результатов в гребном слаломе, и конкуренция между спортсменами растет. С точки зрения многих специалистов в процессе воспитания гребцов-слаломистов необходимо уделять особое внимание специальной выносливости с учетом наиболее значимых волевых качеств [6].

Цель исследования: провести анализ взаимосвязей между специальной выносливостью и волевыми качествами у гребцов-слаломистов 14-15 лет.

Организация и методы исследования. Исследования проводились на базе муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа № 28» городского округа г. Уфа Республики Башкортостан, в них приняли участие гребцы слаломисты 14-15 лет.

Для выявления уровня развития специальной выносливости у гребцов-слаломистов было проведено тестирование.

1 Для определения уровня развития скоростной выносливости использовался тест: гребля с ускорением на 100 м (сек).

2 Для определения уровня развития силовой выносливости использовался тест: жим штанги 15 кг лежа от груди (максимальное количество раз за одну минуту).

3 Для определения уровня развития координационной выносливости использовался тест: прохождение слаломной трассы со сближенными воротами (сек).

Тестирование проводилось по методике А. Ц. Пуни для определения развития волевых качеств у гребцов-слаломистов 14-15 лет, по семи балльной шкале: признак проявляется всегда – 7 баллов, почти всегда – 6 баллов, в половине случаев – 5 баллов, менее, чем в половине случаев – 4 балла, в очень редких случаях – 2 балла, признак не проявляется никогда – 1 балл.

Полученные данные записывались в соответствующий протокол. Складывались оценки за каждые три проявления признаков волевых качеств у гребцов-слаломистов 14-15 лет и записывали среднюю оценку в протокол.

Результаты исследования и их обсуждение. Для достижения цели исследования нами был проведен корреляционный анализ между показателями специальной выносливости у гребцов слаломистов 14-15 лет и волевыми качествами спортсменов данного возраста. Определение взаимосвязей между изучаемыми компонентами проводилось с помощью расчетов коэффициента корреляции по Бравэ-Пирсону.

В результате проведенного анализа нами выявлены: отрицательная взаимосвязь между скоростной выносливостью и выдержкой и самообладанием ($r=0,75$), а так же между координационной выносливостью и решительностью и смелостью ($r=0,84$); положительная взаимосвязь между силовой выносливостью и настойчивостью и упорством ($r=0,82$).

Были выявлены сильные статические взаимосвязи между специальной выносливостью (скоростной, координационной, силовой) и волевыми качествами (выдержка и самообладание, решительность и смелость, настойчивость и упорство). М. В. Реди утверждает, что интенсивность волевых усилий прямо пропорционально затруднениям, которые при этом приходится преодолевать [5]. Данное положение было подтверждено нашими исследованиями.

Выводы. Таким образом, развитие специальной выносливости у гребцов-слаломистов 14-15 лет взаимосвязано с волевыми качествами. В структуре волевых качеств ведущими являются выдержка и самообладание, решительность и смелость, настойчивость и упорство.

Список литературы:

1. Живодров, С. А. Терминологическое обоснование гребного слалома / С. А. Живодров // Теория и практика физической культуры и спорта». – 2008. – № 8. – С. 60.
2. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий: учебник / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 701 с.
3. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека: учебник / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
4. Исуурин, В. Б. Планирование и построение годового цикла подготовки гребцов [Электронный ресурс] / В. Б. Исуурин, В. Ф. Каверин. – <http://www.sportaksay.ru> (дата обращения: 15.03.2019).
5. Реди, М. В. Особенности психологической подготовки спортсменов в гребном слаломе: учебник / М. В. Реди, Е. А. Резайкина, М. Г. Янова. – СПб.: Красноярск, 2016. – 30 с.
6. Чурун, А. К. Гребной спорт: учебник / А. К. Чурун. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 167 с.

Шевыряева С. Н., Звягина Е. В.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ СИСТЕМЫ ЖЕНЩИН 40-45 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЙОГОЙ

Аннотация. Статья затрагивает вопросы функционального состояния вестибулярной системы женщин 40-45 лет. Для оценки статической координации была выбрана проба Ромберга

Ключевые слова: вестибулярная система, проба Ромберга, статическое равновесие, женщины, йога.

EVALUATION OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE VESTIBULAR SYSTEM IN WOMEN 40-45 YEARS OF PRACTICING YOGA

Shevyryaeva S. N., Zvyagina, E. V.
Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

Annotation. The article deals with the functional state of the vestibular system in women 40-45 years of practicing yoga. The Romberg's test was chosen to assess equilibrium.

Key words: vestibular system, Romberg's test, late equilibrium, women, yoga.

Актуальность. Вестибулярная система поддерживает равновесие человека, передает мозгу информацию о положении тела в пространстве. Вестибулярные расстройства могут привести к нетрудоспособному состоянию и бывают настолько сильно выражены, что человек в некоторых случаях полностью теряет профессиональную пригодность. С нарушением функций вестибулярного аппарата люди таких профессий, как водители любых видов транспорта, проводники, спонсоры, не допускаются к работе.

Практически каждому человеку известны проблемы с вестибулярным аппаратом. Высокая чувствительность органа может вызывать головокружения и тошноту в транспорте. Малоподвижный образ жизни ослабляет вестибулярный аппарат, так, что даже движения малой амплитуды могут впоследствии привести к срыву физиологических механизмов и неприятным симптомам.

В 2016 году ученые из Массачусетского института по изучению глазных и ушных заболеваний провели исследование, которое показало, что у людей в возрасте старше 40 лет вестибулярные пороги начинают удваиваться каждые 10 лет, снижается способность восприятия сенсорной информации о равновесии, движении и пространственной ориентации [4]. По мнению исследователей, эти возрастающие пороги коррелируют с неспособностью завершить стандартный тест по равновесию. Такая корреляция означает, что вестибулярная функция оказывает влияние на риск падения.

Бег, быстрая ходьба, активные игры – одни из главных способов, которые помогают тренировать выносливость вестибулярного аппарата. Популярные средства для развития чувства равновесия – йога, цигун и другие восточные практики.

Целесообразным является анализ и оценка функционального состояния вестибулярной системы женщин 40-45 лет, занимающихся йогой, с разным уровнем тренированности. Данное положение определяет актуальность исследования.

Цель работы: оценить функциональное состояние вестибулярной системы женщин 40-45 лет, занимающихся йогой.

При сильном раздражении вестибулярного аппарата у человека может начаться учащенное сердцебиение, головокружение и даже рвота. Дегенерация вестибулярного аппарата – один из признаков старения человека. Тренированный вестибулярный аппарат способствует адаптации физиологических систем к изменяющимся динамичным усло-

виям среды и избавляет от подобных проблем взрослого человека. Следовательно, для поддержания функций организма на высоком качественном уровне людям в возрасте старше 40 лет необходимо наличие двигательной активности.

Исследование проводилось на базе студии йоги и фитнеса «Гармония» г. Челябинск. В нем приняли участие 15 женщин возраста от 40 до 45 лет с разным уровнем тренированности. В группе испытуемых 4 женщины с опытом регулярных занятий йогой более 1 года. Остальные испытуемые регулярно занимаются в студии в среднем от 2 до 7 месяцев.

Для оценки функционального состояния вестибулярной системы была выбрана одна из разновидностей неврологических тестов – проба Ромберга. Проба Ромберга позволяет определить наличие отклонений со стороны нервной системы и возможные нарушения в функциях вестибулярного аппарата [2]. Усложненные пробы Ромберга имеют несколько разновидностей.

Первая разновидность пробы Ромберга: человек стоит с закрытыми глазами, вытянутыми вперед руками. Ноги должны находиться на одной линии. Время измерения – 1 минута.

Вторая разновидность пробы Ромберга: обследуемый должен стоять на одной ноге с вытянутыми вперед руками. Глаза закрыты, пятка одной ноги опирается на колено другой. Время измерения – 15 секунд.

Критерии оценки выполнения проб Ромберга приведены в таблице 1 и таблице 2 соответственно.

Результаты и обсуждения исследования.

Таблица 1 – Оценка статического равновесия. Первая разновидность пробы Ромберга

Оценка равновесия		Женщины 40-45 лет		
		п	%	Период регулярных занятий
хорошо	30-50 секунд, отсутствие тремора пальцев рук и век	4	0,27	Более 1 года
Удовлетворительно	30-50 секунд, небольшой тремор пальцев рук и век	6	0,40	От 3 до 7 месяцев
Неудовлетворительно	Менее 30 секунд, выраженный тремор пальцев рук и век	5	0,33	Менее 3 месяцев

Таблица 2 – Оценка статического равновесия. Вторая разновидность пробы Ромберга

Оценка равновесия		Женщины 40-45 лет		
		п	%	Период регулярных занятий
Хорошо	Более 15 секунд, отсутствие тремора пальцев рук и век	4	0,27	Более 1 года
Удовлетворительно	15 секунд, небольшой тремор пальцев рук и век	6	0,40	От 3 до 7 месяцев
Неудовлетворительно	Менее 15 секунд, выраженный тремор пальцев рук и век	5	0,33	Менее 3 месяцев

Выводы. Согласно данным таблицы 1 и таблицы 2 результаты исследования показали наличие хороших оценок пробы Ромберга у испытуемых, имеющих опыт тренировок более 1 года. Можно сделать вывод, что регулярные занятия йогой, содержащие упражнения на координацию, растяжку и статическое равновесие, являются важным этапом в тренировках вестибулярного аппарата.

Список литературы:

1. Зеленин, М. А. Социальная и педагогическая значимость вестибулярной функциональной системы в жизнедеятельности человека / М. А. Зеленин, О. В. Кораблёва // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12. – С. 85–89.
2. Илларионова, Е. М. Особенности диагностики вестибулярной функции здоровых лиц / Е. М. Илларионова, И. В. Отвагин, Н. П. Грибова // Российская оториноларингология. – 2011. – № 5. – С. 67–70.
3. Шифферс, М. Е. Айенгар – йога для женщин / М. Е. Шифферс. – М.: Эксмо, 2011. – 176 с.
4. Maria Carolina Bermudez Rey. Vestibular Perceptual Thresholds Increase above the Age of 40 / Maria Carolina Bermudez Rey, Torin K. Clark, Wei Wang, Tania Leeder, Yong Bian, Daniel M. Merfeld // *Frontiers in Neurology*. – 2016. – P. 2-17.

Шептицкая А. В., Шептицкий А. О., Звягина Е. В.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ИССЛЕДОВАНИЕ СОМНОЛОГИЧЕСКИХ ДАННЫХ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕССИОННЫЙ ПЕРИОД

Аннотация. Сон является незаменимым аспектом, который влияет на нормальную жизнедеятельность человека. Исследование сомнологических данных у студентов спортивного вуза непосредственно важно, так как полученные результаты дают полную информацию о физиологическом состоянии студентов, их режиме дня и об общем состоянии в период сессии. Полученные данные могут содействовать образовательному процессу студентов, в котором можно скорректировать учебные моменты и спортивно-тренировочному процессу студентов (разработка режима дня, режима питания, проведение своевременной психологической работы для предотвращения стрессового состояния), диагностировать и предотвратить такие нарушения сна, как гипнопноз и апноэ (нарушение дыхания во время сна), а также инсомнии (бессонница). Проведя сомнологическое анкетирование было выявлено, что всего лишь 42% студентов придерживаются режима сна и спят 5–7 часов в день, 32% спят 3–5 часов и 26% спят 7–9 часов.

Ключевые слова: сон, сомнологические данные, студенты, сессионный период, самочувствие.

Sheptitskaya A. V., Sheptitsky A. O., Zvyagina E. V.
Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

STUDY OF SOMNOLOGICAL DATA OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE IN THE SESSION PERIOD

Annotation. Sleep is an indispensable aspect that affects the normal functioning of a person. The study of somnological data of students of sports University is directly important, as the results provide complete information about the physiological state of students, their mode of the day and the General condition during the session. The obtained data can contribute to the educational process of students, in which it is possible to adjust the educational moments and sports and training process of students (development of the day regimen, diet, conducting timely psychological work to prevent stress), diagnose and prevent sleep disorders such as hypopnea and apnea (breathing disorders during sleep), as well as insomnia (insomnia). After a somnological survey it was found that only 42% of students adhere to sleep and sleep 5–7 hours a day, 32% sleep 3–5 hours and 26% sleep 7–9 hours.

Key words: sleep, somnological data, students, session period, well-being.

Актуальность. Проблема сна студентов является одной из самых актуальных в наше время. Сон – это главный источник восстановления после умственной и физической работы. Ежедневно студенты спортивного вуза совмещают учебную и спортивную деятельность одновременно, и это сказывается на их работоспособности. Часто, большое количество студентов игнорируют правила соблюдения режима дня, что влечёт за

собой нарушение функционирования нервной системы и дальнейшие заболевания внутренних органов. А также на фоне снижения работоспособности возникает быстрая утомляемость и отсутствие внимательности. В период экзаменационной сессии проблема сна стоит особенно остро из-за изучения новых, сложных дисциплин, полное освоение которых часто происходит в сжатые сроки, перед экзаменом. Именно поэтому сон в такой напряжённый период является недолгим, появляется усталость, меньше сил и мотивации на учебные и тренировочные занятия.

Целью исследования являлось выявить сомнологические данные студентов спортивного вуза в сессионный период.

Материалы и методы исследования. В исследование приняли участие 125 респондентов в возрасте 19±0,6. Исследование проводилось добровольно в период декабрь – январь 2018-2019 гг.

Результаты и их обсуждения. Сон является главной проблемой практически каждого студента. Общее состояние и трудоспособность любого человека зависит от продолжительности и качества сна. Студенты спортивного вуза ежедневно тренируются, участвуют в различных соревнованиях и зачастую получают травмы, которые отражаются на их здоровье.

Abby L. Blake [1] провела исследование сна на студентах имеющих сотрясение мозга. Она считала проблему черепно-мозговых травм актуальной в общественном здравоохранении. Исходя из полученных данных анкетирования, у 80% респондентов имеющих сотрясение мозга, присутствуют нарушения сна, изменяется его продолжительность, проявляется различная симптоматика, бессонница. В общем, у людей с сотрясением мозга происходит ухудшение качества жизни, а у людей не имеющих в анамнезе черепно-мозговых травм противоположно. Результаты были получены методом опроса в Google форме.

Также ухудшает работоспособность и самочувствие такие факторы как недостаточный сон, неправильный режим сна и нерегулярный ритм сна которые исследовали Seiko Miyata, Akiko Noda [6]. Они разделили студентов на две группы быстрого и медленного сна и пришли к выводу, что быстрый и медленный сон по отдельности снижает когнитивную активность в течении дня и активность в целом. Сон должен чередоваться быстрой и медленной фазой во временных циклах.

Экспериментальное исследование Qingguo Ma [5], в котором она утверждала, что лишение человека сна угнетает его физические и психические функции, наносит тяжёлый урон здоровью и направлено оно на выявление когнитивных характеристик в процессе 34-часового лишения сна. В исследовании были задействованы студенты только мужского пола, которые тестировались в течении семи раз. Каждый раз у них активно наблюдали реакцию и точность действий. Было выявлено, что важным аспектом является циркадный ритм, а также чем дольше человек бодрствует, тем хуже он может сосредоточиться на выполнении поставленной задачи, ухудшается внимание и когнитивное представление.

Проблема ухудшения сна из-за использования мобильных электронных устройств (планшетов, ноутбуков, телефонов) в современном мире актуальна. Эту проблему исследовала Amy C. Reynolds [7]. У людей любого возраста происходит социальная и эмоциональная вовлеченность, возникает чувство тревоги. При использовании гаджетов более двух часов в день может возникать ухудшение психического здоровья. Методика проведения исследования заключалась в выдаче опросного листа лицам подросткового возраста. Целью являлось выявить частоту использования электронных устройств за час перед сном и выявить качество сна. Было задействовано порядка 200 человек и в течении недели было определено, что использование высокочастотных источников за час до сна, отрицательно влияет на продолжительность сна и вызывает его нехватку. Но также были раскрыты преимущества использования электронных гаджетов и социальных сетей в определённой мере.

Российская учёная Н. Н. Бумарскова [1] исследовала проблему утомления студентов спортивного университета. Она считала, что на проблеме сна спортсменов нужно делать особый акцент, так как большая часть обследуемых студентов находится в зоне риска по заболению апноэ и гиппноэ, и большинство из них не замечают за собой каких-либо расстройств сна. Исследование проводилось в виде сомнологической анкеты состоящей из 54 вопросов и ПАК (программно-аппаратный комплекс). В нём приняли участие 254 студента. Итогом исследования было то, что большое количество студентов считают себя здоровыми, но засыпают в период полночи и до трех часов ночи, также что им трудно вставать по утрам, у них нарушена концентрация на чем-либо и что они предпочитают тратить время на утренний сон, чем на посещение лекций в университете.

Исследование учёных Emilio Villa-González, Francisco J. Huertas-Delgado [8] проводилось на 723 учащиеся подросткового возраста (16-18 лет) и заключалось в изучении связи между походами в учебные заведения, продолжительностью сна и завтраком. Они изучали возрастание ожирения за последнее время, которое негативно сказывается на здоровье сна. Отсюда исходит взаимосвязь между завтраком (является главным приемом пищи за день), продолжительностью сна и пешими прогулками (активный образ жизни в течении дня). В ходе исследования, участники ежедневно соблюдали рекомендации (сон около 8 часов, обязательный завтрак и пешие прогулки до места учёбы) и в конечном итоге их показатели качества сна и самочувствия улучшились.

Результаты исследования. Полученные результаты сомнологического анкетирования показали, что 32% студентов тратят на сон всего лишь 3–5 часов в день, 42% тратят 5–7 часов, и 26% спят 7–9 часов (таблица 1). Из этих данных можно наблюдать, что студенты недооценивают всю важность сна. Взрослому человеку необходимо тратить на ночной сон в норме 7 часов. Большой процент соблюдает режим ночного сна, что однозначно положительно отражается на сферах деятельности и здоровье этих студентов. Чуть меньше студентов, которые тратят на сон 3–5 часов находятся в группе риска по различным сомнологическим заболеваниям. Неправильный режим приводит к таким заболеваниям, как гипоксия, которая влияет абсолютно на все органы человека, а также вызывает нарушение функционирования нервной системы. Недостаток сна вызывает агрессивное состояние человека, невроз перерастающий в психоз. Следует максимально исключить чрезмерное пользование мобильными устройствами (не более двух часов в день), так как это негативно влияет не только на сон, но и на психическое состояние студента. Сон разделяется на две фазы: фаза быстрого сна, фаза медленного сна. Человеку недостаточно только одной из этих фаз, поэтому сон должен длиться не менее 7 часов, чтобы обе фазы могли сменять друг друга в течении циклов. В период сдачи экзаменационной сессии важно выработать правильный режим подготовки к экзаменам, который будет включать в себя полноценный здоровый сон, правильное питание, и грамотное распределение нагрузки между учебным и тренировочным процессами. Только в таком случае студент будет мотивирован на достижение более успешного результата. Сон длительностью более 9 часов также считается негативным фактором влияния на самочувствие человека и может вызывать ряд хронических заболеваний. Такой сон не является нормой здоровья, и желателно пройти обследование для установления причины долгого сна.

Таблица 8 – Сомнологические данные студентов спортивного ВУЗа

3-5 ч.		Время сна		7-9ч.	
Кол-во, п	Кол-во в %	Кол-во, п	Кол-во в %	Кол-во, п	Кол-во в %
40	32%	52	42%	33	26%

Вывод. Большинство студентов спортивного вуза соблюдают режим суточного сна в период экзаменационной сессии, но достаточное количество студентов его не соблю-

дают и имеют предрасположенность к различным заболеваниям на фоне дефицита полноценного, двухфазового сна. У небольшого процента студентов присутствует наоборот избыток сна, что также негативно отражается на здоровье студентов. Исследование проводилось для отражения самочувствия и определения готовности к экзаменационной сессии студентов. А также для дальнейших рекомендаций тренерскому составу спортсменов и корректировки учебного процесса в университете.

Список литературы:

1. Бумарскова, Н. Н. Нарушение сна у студентов и его коррекция / Н. Н. Бумарскова. – М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2014. – 84 с.
2. Бумарскова, Н. Н. Сомнологическое исследование студентов университета / Н. Н. Бумарскова // Вестник МГСУ. – 2010. – № 4. – С. 356-358.
3. Бумарскова, Н. Н., Калинин А.Л. Изучение сна студентов-спортсменов / Н. Н. Бумарскова, А. Л. Калинин // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 4. – С. 30-34.
4. Abby L. Blake Hall, Caroline J. Ketcham Concussion history influences sleep disturbances, symptoms, and quality of life in collegiate student-athletes / Abby L. Blake, Casey L. McVicar, Mckenzie Retino, Eric E. // Sleep Health. – 2019. – Vol. 5. – P. 72-77 DOI : 10.1016/2018.10.011. (in English).
5. Amy C. Reynolds PhDe Impact of high-frequency email and instant messaging (E/IM) interactions during the hour before bed on self-reported sleep duration and sufficiency in female Australian children and adolescents / Amy C. Reynolds, Lisa J.Meltzer, JillianDorrian, Stephanie A.Centofanti, Sarah N.Biggs // Sleep Health – 2019. – Vol. 5. 64-67 P. DOI : 10.1016/j.sleh.2018.10.008. (in English)
6. Seiko Miyata, Akiko Noda Delayed sleep/wake rhythm and excessive daytime sleepiness correlate with decreased daytime brain activity during cognitive task in university students / Seiko Miyata // Journal Biological Rhythm Research. – 2019. – Vol. 50. 171-179 P. DOI: 10.1080/09291016.2018.1433467. (in English).
7. Emilio Villa-González. Associations between active commuting to school, sleep duration, and breakfast consumption in Ecuadorian young people / Emilio Villa-González, Francisco J. Huertas-Delgado, Palma Chillón, Robinson Ramírez-VélezEmail // BMC Public Health. – 2019. – DOI : 10.1186/s12889-019-6434-9. (in English)
8. Qingguo Ma The Effects of 34-Hour Sleep Deprivation on Cognitive Performance of Male College Students in Stroop Tasks. The 2017 International Conference – 2017. DOI: 10.1145/3176653.3176703.

Юдина Е. В., Сазонова Е. А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ У КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Аннотация. Продолжительные физические нагрузки и поддержание статической позы во время тренировок у конькобежцев, накладывают отпечаток на работу центральной нервной системы и наиболее ярко проявляют себя в форме расстройств нарушения равновесия и координации. Во время тренировок в конькобежном спорте развитие мышечной деятельности является сложным процессом, который включает в себя кардинальные изменения в структуре и функциональных характеристиках мышечных волокон, деятельности вегетативной системы, ферментных систем и в работу регуляторных центров. В статье описывается оригинальный метод регистрации траектории общего центра давления на плоскость опоры с помощью стабилومتрии.

Ключевые слова. Конькобежный спорт, стабилOMETрическая платформа, баланс тела, стабилотренировка.

Yudina E. V., Sazonova E. A.

Federal state budget educational institution of higher education
«Ural state University of physical culture», Chelyabinsk

RATIONALE FOR THE USE OF STABILOMETRIC TRAINING SKATERS

Annotation. Prolonged physical activity and maintaining a static posture during training in skaters, leave an imprint on the work of the central nervous system and most expressively manifest themselves in the form of disorders of balance and coordination. During training in speed skating, the development of muscle activity is a complex process that includes cardinal changes in the structure and functional characteristics of muscle fibers, the activity of the autonomic system, enzyme systems and the work of regulatory centers. The article describes the original method of registering the trajectory of the common center of pressure on the plane of support using stabilometry.

Keyword. Skating, stabilometric platform, the balance of the body, stabilizers.

Актуальность. В конькобежном спорте спортивная результативность обусловлена, как скоростью прохождения дистанций различной длины, так и эффективностью процессов восстановления между забегами. Биомеханические параметры бега на коньках, наряду со скоростными и аэробными возможностями, играют определяющую роль в достижении спортивного результата. Спортивный результат в конькобежном спорте – интегральный показатель, который зависит от многих факторов, в том числе: от физических качеств, психологической, тактической и технической подготовленности на время проведения соревнований [4].

Вместе с тем, обучение спортивной технике конькобежца должно происходить в соответствии с природными биологическими особенностями человека. Высокая спортивная работоспособность конькобежца связана с уровнем аэробной производительности организма спортсмена. Также рост спортивной работоспособности конькобежца, прежде всего, связан со специфическими адаптационными перестройками в его организме. В возрасте 14-17 лет организм спортсмена претерпевает значительные изменения, происходит неравномерное формирование мышц и костей, проявляющееся в угловатости движений во время тренировки. В 14-15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений [1]. Для периода полового созревания характерны существенные изменения механизмов центральной регуляции движений и ослабление регуляторных влияний лобной коры, что влечет за собой ухудшение синхронности движений в суставах, повышение мышечного напряжения, замедление развития функций управления пространственно-временными параметрами точностных действий. До 18 лет продолжается совершенствование координации до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня [2]. Однако грамотно построенная тренировка приводит к улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы, увеличению жизненной емкости легких. Но под воздействием половых гормонов возбудимость центральной нервной системы резко повышается, уменьшается работоспособность нервных клеток и наступает быстрая утомляемость, что приводит к расстройству координации и нарушениям удержания равновесия [5].

Поэтому суть исследований биомеханики процесса поддержания человеком вертикальной позы в спорте, который является динамическим феноменом, методами и средствами компьютерной стабилографии сводится к определению качественной и количественной связи между координирующими свойствами человека и нарушениями в работе его нервной системы, а также ведущих сенсорных систем.

Именно поэтому данные стабилометрии являются глобальной характеристикой баланса тела, которая может применяться и как неспецифический индикатор функционального состояния нервной системы, так как баланс в основной стойке – активный процесс, в котором участвуют многие функциональные системы организма: опорно-двигательная, центральная и периферическая нервная система. Необходимо особенно выделить проприорецептивную и зрительную системы, которые физиологически несут существенную нагрузку. Также имеет значение и вестибулярный аппарат [6].

Таким образом, тестирование процесса баланса тела в основной стойке может дать информацию о функциональном состоянии значительной части опорно-двигательной и сенсорной систем.

Стабилометрическая платформа ST-150 – специализированный электронный прибор для регистрации колебаний общего центра масс тела, состоящий из основной плиты, на которую встает спортсмен пятками вместе, носки разведены на угол в 30° (рисунок 1).

После установки стоп на платформу, спортсмен принимает прямое вертикальное положение: плечевые суставы находятся в одной плоскости и непосредственно над тазобедренными, а голова и туловище выпрямлены. Время регистрации от момента готовности пациента к исследованию и до его начала – не менее 10 секунд. Все данные записываются в персональный компьютер.

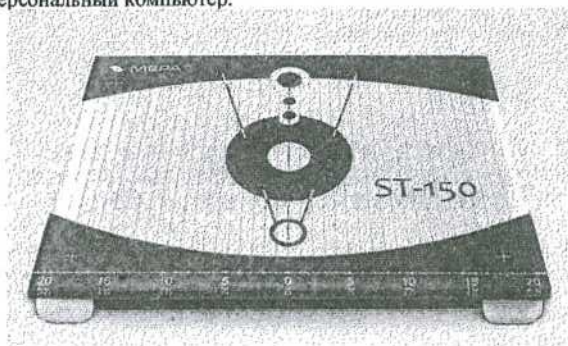


Рисунок 1 – Общий вид стабилометрической платформы ST-150

Выбор способов обработки данных и трактовка полученных результатов, базируются на определённых физиологических моделях, очерчивающих механизмы поддержания равновесия. При этом рассмотренные механизмы поддержания равновесия фокусируются на отдельных аспектах: анатомических, патофизиологических, на восприятии и управлении движением [7].

Стабилометрия в конькобежном спорте является способом объективизации особенностей взаимодействия спортсмена с полем тяготения земли. Преимуществом стабилометрии является то, что текущие данные о колебаниях проекций собственного центра масс спортсмена, преобразуются в какой-либо внешний сигнал для создания биологической обратной связи по опорной реакции.

Стабилометрическое исследование несет функциональную информацию, указывающую на изменение в той или иной системе. Это происходит благодаря тому, что во время стабилотренировки спортсмен может видеть перемещения собственного центра давления на экране монитора, вследствие чего происходит осознанное или бессознательное обучение волевой модификации тренируемой функции, фактически исполняя роль игрового манипулятора [3].

Таким образом, обосновано применение стабилотренировки для улучшения функционирования некоторых органов и систем организма конькобежцев.

Список литературы:

1. Кубряк, О. В. Практическая стабилометрия. Статические двигательные-когнитивные тесты с биологической обратной связью по опорной реакции / О. В. Кубряк, С. С. Гроховский. – М.: ИПЦ Маска, 2012. – 88 с.

2. Методические рекомендации по использованию биомеханических методов оценки подготовленности спортивного резерва в конькобежном спорте [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docplayer.ru/42422138-Metodicheskie-rekomendacii-pospolzovaniyu-biomechanicheskikh-metodov-ocenki-podgotovlennosti-sportivnogo-rezerva-v-konkobezhnom-sporte.html>

3. Мясниковская, А. Ю. Конькобежный спорт / А. Ю. Мясниковская // Аллея науки. – 2018. – № 6. – С.47–50.

4. Сазонова, Е. А. Метод динамической стабилотрии в мониторинге координации у людей разного возраста / Е. А. Сазонова, Р. Г. Перемазова // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : матер. XXV региональной науч.-метод. конф. / Челябинск : Уральская Академия, 22 мая 2015. – С. 202–203.

5. Сазонова, Е. А. Сравнительный анализ показателей устойчивости человека в зависимости от возраста / Е. А. Сазонова, Р. Г. Перемазова // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Омск, 2016. – С. 400–408.

6. Скворцов, Д. В. Стабилометрическое исследование : краткое руководство / Д. В. Скворцов. – М. : Мера, 2010. – 174 с.

7. Слива, С. С. Стабилоанализатор «Стабилан-1» в спорте / С. С. Слива, А. С. Слива, Д. В. Кривец // Физическая культура и спорт. – 2004. – № 1. – С. 25–29.

Якимова Т. В., Миронова В. М.
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

УПРАЖНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЙОГИ КАК СРЕСТВО УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматриваются результаты применения упражнений оздоровительной йоги для улучшения психоэмоционального состояния женщин зрелого возраста. Дана краткая характеристика психоэмоциональных особенностей женщины зрелого возраста, влияние оздоровительной йоги на организм, а также результаты психологического тестирования занимающихся женщин.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, женщины зрелого возраста, физическая активность, оздоровительный эффект, занятия оздоровительной йогой.

Yakimova T. V., Mironova V. M.
FGBOU «UralguFK»

EXERCISES OF IMPROVING YOGA AS MEANS OF IMPROVEMENT PSYCHOEMOTIONAL CONDITIONS OF MATURE AGE

Annotation. The article deals with the results of the application of health yoga exercises to improve the psycho-emotional state of Mature women. Gives a brief description of psycho-emotional peculiarities of women of Mature age, the influence of Wellness yoga on the body, as well as the results of psychological tests of the studied women.

Key words: psychoemotional state, women of Mature age, physical activity, health-improving effect, health-improving yoga classes.

Актуальность проблемы. Повсеместная задача сохранения, а так же восстановления психоэмоционального здоровья женщин зрелого возраста носит основополагающий характер и является предметом изучения многих современных отечественных и зарубежных исследователей [1].

Зрелый возраст для женщины является периодом реализации себя, а также достаточно полного раскрытия своего потенциала как в профессиональной деятельности, так и семейных отношениях. Женщины зрелого возраста вступают в самый критический период жизни 35–45 лет, согласно общепринятым законам возрастной психологии. Возникновение кризисного периода наиболее часто сопровождается появлением всевозможных соматических жалоб, значительным увеличением эмоциональной неустойчивости, различными страхами, возникновением чувства одиночества, связанного чаще всего с переездом взрослых детей, постоянно увеличивающейся эмоциональной зависимостью от супруга, а также переживаниями в связи с внешним увяданием. Кризис середины жизни – это психологическая норма, это

событие, связанное непосредственно с возрастным развитием, это то время, когда люди критически анализируют и оценивают свою жизнь [5].

По мнению многих психологов после 35 лет женщины оценивают предыдущие жизненные периоды, как достаточно спокойную фазу жизни. Независимо от внешних событий большинство из них ощущают в это время внутреннее равновесие и уверенность в себе. Ближе к сорока годам подобная уверенность постепенно исчезает. Поэтому бывает, что в возрасте около сорока лет женщины меняют профессию, или образ жизни [4].

У многих в период зрелого возраста появляется потребность заняться собой и своим здоровьем, так как многие болезни, связанные с постепенным увяданием физиологических функций организма, в той или иной степени, начинают проявляться. А как известно, для восстановления и поддержания как физического, так и психоэмоционального здоровья, необходимым условием являются регулярные физические упражнения [3].

Одним из множества видов физической активности для женщин зрелого возраста является оздоровительная йога. Оздоровительная йога – это система физических упражнений, которые принято называть асаны, а также дыхательных практик, предназначенная для оздоровления и восстановления организма занимающихся. Каждое движение при выполнении упражнений йоги сопровождается правильным и глубоким дыханием, а это, как известно, ведет к позитивным изменениям в процессах головного мозга и благотворно влияет на эмоциональную составляющую личности человека. Оздоровительная йога – это направление восточной гимнастики, которая оказывает благотворное влияние на организм занимающихся не только на физическом уровне, но и на психоэмоциональном [2].

Организация и методы исследования. Для подтверждения улучшения психоэмоционального состояния женщин зрелого возраста средствами оздоровительной йоги была изучена научная и методическая литература по способам применения оздоровительных средств йоги для женщин зрелого возраста, а также были подробно изучены психологические и эмоциональные особенности женщин выбранной возрастной категории. Для оценки показателей психоэмоционального состояния женщин в период зрелости мы выбрали наиболее доступные и информативные методы тестирования, а именно личностная шкала проявления тревоги Тейлора, для оценки эмоционального состояния и уровня стресса испытуемых тест К. Шрайнера и тестирование по методике САН. Данные тесты характеризуется высокой информативностью полученных данных и достаточной простотой выполнения для тестируемых и легкостью интерпретации результатов для исследователя. Эти методики не имеет ограничений по возрасту и полу и занимает достаточно мало времени.

Занятия оздоровительной йогой проводились дважды в неделю в фитнес-центре «Green-club». Группа состояла из женщин в возрасте от 35 до 45 лет в количестве 10 человек. Первое тестирование проводилось до начала курса занятий йогой, а второе тестирование проводилось после трех месяцев занятий.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе анализа результатов исследований таких авторов как И. И. Брехмана, Н. А. Фомина, Г. Л. Апанасенко и других, становится очевидным положительное влияние занятий оздоровительной йогой, благодаря которым достигается общее оздоровление организма, активизируются иммунные функции организма, нормализуется психоэмоциональное состояние, сон, повышается стрессоустойчивость, улучшается кровоснабжение тканей организма и органов.

Анализ полученных нами данных по проведенным тестам для определения психоэмоционального состояния женщин зрелого возраста подтверждает положительные сдвиги в показателях психоэмоционального состояния, что наглядно отображает таблица 1.

Таблица 1 – сравнение средних показателей результатов психоэмоционального состояния женщин зрелого возраста в начале и конце исследования (в баллах)

Показатели психоэмоционального состояния	В начале исследования	В конце исследования	T (%)
Тест Тйлора (баллы)	36,3	18,9	47,9
Тест Шрайнера (баллы)	7,8	3,62	53,5
Самочувствие (баллы)	4,81	7,34	52,5
Активность (баллы)	5,34	6,9	29,2
Настроение (баллы)	5,42	7,66	41,3

По данным таблицы 1 видно, что у испытуемых по всем полученным результатам тестирования наблюдается улучшение показателей психоэмоционального состояния. Изначально, до проведения занятий у всех испытуемых наблюдался высокий уровень тревожности, плохое самочувствие и настроение, что может быть вызвано нарушением режима труда и отдыха, неправильным питанием, а также стрессовыми ситуациями на работе.

После трех месяцев занятий йогой у всех участников эксперимента заметно снизился уровень проявления тревожности как по тесту Тейлора, так и по тесту Шрайнера, улучшились показатели самочувствия, активности и настроения. Наибольший прирост показателей наблюдается по тесту Шрайнера и составляет 53,5%. Самочувствие у занимающихся в среднем улучшилось на 52,5% и согласно тесту стало соответствовать оценке «хорошо». Наименьший прирост показателей был выявлен при определении активности по методике САН и составляет 29,2%. Многие женщины отметили, что независимо от возникающих стрессовых ситуаций, как на работе, так и дома, после посещения занятий они уже не столь остро реагировали на происходящее, а относились ко всему более спокойно. Их эмоциональное состояние стало более уравновешенное. Такие положительные изменения объясняются высокой эффективностью применения средств оздоровительной йоги в занятиях с женщинами зрелого возраста для улучшения их психоэмоционального состояния.

Выводы. 1 Многочисленными исследованиями установлено, что в различные периоды жизни женщин зрелого возраста может наблюдаться неравномерное изменение их психических функций. Для поддержания этих функций в норме необходимы регулярные занятия физической культурой.

2 Оздоровительная йога наилучшим образом подходит для занятий с женщинами в период зрелости, по сравнению с остальными видами физической активности, так как отвечает всем необходимым условиям для работы с женщинами с целью улучшения их психоэмоционального состояния.

3 Результаты проведенного исследования доказывают эффективность применения упражнений оздоровительной йоги для улучшения психоэмоционального состояния женщин зрелого возраста.

Список литературы:

1. Еремушкина, М. А. Двигательная активность и здоровье / М. А. Еремушкина. – М. : Спорт, 2016. – 264 с.
2. Игнатьева, Т. В. Оздоровительная йога на каждый день. Уникальная программа здоровья и молодости / Т. В. Игнатьева. – СПб. : Питер, 2010. – 190 с.
3. Каскатова, И. В. Практика йоги для женщин / И. В. Каскатова // Йога. – 2017. – № 87. – С. 18–23.
4. Миронова, В. М. Реализация валеологического подхода в процессе занятий физической культурой с женщинами зрелого возраста : дис. ... канд. пед. наук. / В. М. Миронова. – Челябинск, 2001. – 179 с.
5. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Бубнова. – М. : Юрайт, 2017. – 368 с.

ПРАВОВЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ, ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Белокураинская А. В., Захарова С. А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ПРАВОВОЙ СТАТУС БОЛЕЛЬЩИКОВ В РОССИЙСКОМ И МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТЕ

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы правовой регламентации статуса спортивного болельщика в России и за рубежом, а также вопросы определения его прав и обязанностей, степени и видов ответственности, установленных на законодательном уровне.

Ключевые слова: спорт, болельщик, фанаты, футбол, нормы права, законодательство, спортивные соревнования, зрители, государственные органы.

Belokrainskaya A. V., Zakharov S. A.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

LEGAL STATUS OF FANS IN RUSSIAN AND INTERNATIONAL SPORT

Summary: in article questions of a legal regulation of the status of the sporty fan in Russia and abroad and also questions of definition of its rights and duties, degree and types of responsibility established at the legislative level are considered.

Keywords: sport, fan, fans, soccer, rules of law, legislation, sports competitions, audience, public authorities.

Актуальность. В массовом сознании спортивный болельщик – это всегда отрицательный персонаж. «В середине 60-х, когда на трибунах английских стадионов не было места для трусов, а некоторые районы городов на время матчей превращались в запретные зоны, телевидение стало идеальной альтернативой для законопослушных футбольных фанатов. Просмотр матчей на малом экране был не только проще и дешевле, но и, в большей степени, безопаснее. В итоге тысячи поклонников этой игры стали держаться подальше от футбольных полей. Помимо того, что это явление само по себе оказало негативное влияние на игру, прямым результатом снижения посещаемости явился рост количества хулиганов. Неудивительно, что это, в свою очередь, привело к росту насилия.

Поэтому на сегодняшний день крайне важно разобраться в проблеме и определить, как легально закрепить статус спортивного болельщика, выявить его права и обязанности, а также степень и виды ответственности.

В 1984 году всё возрастающая озабоченность Совета Европы уровнем насилия в футболе привела к принятию Рекомендации Комитета министров Совета Европы от 19.05.1984 № R (84) 8 «О сокращении масштабов зрительского насилия на спортивных мероприятиях и, в частности, на футбольных матчах» [2].

Эта Рекомендация представляла собой фактически первый документ, принятый на европейском уровне по данной проблеме.

В данном документе впервые была сформулирована идея о том, что толпа футбольных болельщиков представляет собой серьезную проблему для обеспечения общественной безопасности, и контроль за ней требует принятия компетентными органами специальных мер.

Опять же в рамках Совета Европы в 1985 году была принята Европейская Конвенция «О насилии и хулиганском поведении зрителей на спортивных мероприятиях и, в особенности, на футбольных матчах» от 19.08.1985, которая и по сей день является ос-

новым международным правовым актом, устанавливающим в Европе меры по борьбе с противоправным поведением спортивных болельщиков.

Анализ государственной политики по борьбе с хулиганством футбольных болельщиков, проводимой в Европе, обнаружил две основные правовые проблемы:

- 1) растущая система механизмов социального контроля и наблюдения позволяет осуществлять широкий контроль за девиантным поведением, что зачастую влечет за собой систематическое нарушение гражданских прав и свобод футбольных болельщиков;
 - 2) проблема реализации в отношении спортивных болельщиков мер, направленных на ограничение их свободы, в значительной мере способствует отсутствию юридически закрепленного, где бы то ни было определения данного явления [1].
- Нормы французского законодательства об обеспечении безопасности при проведении спортивных мероприятий могут быть условно сведены по предметному критерию на следующие группы.

1 Требования к организаторам спортивных мероприятий по организации охраны и осуществлению мер безопасности.

Уполномоченные спортивные федерации или, за неимением таковых, признанные спортивные федерации могут определять, каждая для своего вида спортивной дисциплины, нормы технической классификации, безопасности и требования к оборудованию территорий, мест и трасс, служащих для занятия естественным спортом (Статья L.311-2 Спортивного кодекса Франции).

2 Требования о привлечении охранных агентств и служб к обеспечению проведения спортивного мероприятия.

Согласно ст. L.332-1 на организаторов коммерческих спортивных мероприятий может быть возложена обязанность по обеспечению присутствия службы охраны на условиях, предусмотренных в статье 23 Закона № 95-73 от 21 января 1995 г. относительно порядка организации мер в области безопасности.

3 Установление запрета на возбуждение вражды и призывы к насилию.

Разжигание, каким бы то ни было способом ненависти или побуждение зрителей к насилию по отношению к арбитру, спортивному судье, игроку или любому другому лицу или группе лиц во время спортивного мероприятия или его публичной трансляции в спортивном помещении наказывается в соответствии со ст. L.332-6 одним годом тюремного заключения и штрафом в 15 000 евро.

4 Установление запрета на незаконные пронос на публичное спортивное мероприятие и использование там взрывных устройств и любых предметов, которые могут быть использованы в качестве оружия.

Пронос, распространение или демонстрация на спортивном объекте во время проведения или публичной трансляции спортивного мероприятия значков, эмблем или средств наглядной агитации, призывающих к расизму или ксенофобии, наказываются одним годом тюремного заключения и штрафом в 15 000 евро (Статья L.332-7) и т.д.

История российского фанатизма традиционно отсчитывается с 70-х годов прошлого века, хотя, по рассказам, все началось гораздо раньше.

Армейское движение, как, впрочем, и все остальные, зарождалось в те времена, когда на стадионах нельзя было находиться в атрибутике, громко выражать свои эмоции, вставать с места; были запрещены флаги, не говоря уже о пиротехнике, которая запрещена до сих пор. На выездах полиция перед матчами загоняла всех приехавших болельщиков на сектор стадиона, без возможности поесть, попить, сходить в туалет (иногда до матчей приходилось проводить по 5-6 часов на открытом стадионе в любую погоду), а после матча под конвоем гнала на вокзал и отправляла в Москву на электричках без остановок, независимо от расстояний. Позже, в 90-е за проступки в виде зажженного огня или шуточной драки между своими на секторе в ход без раздумий пускались дубинки, что провоцировало ответную реакцию толпы в стремлении защитить своего. С тех пор и ведется эта негласная война между фанатами и полицией.

Публика на стадионах неоднородна, и важно попробовать провести некое разделение людей, которые болеют за ту или иную команду, поскольку и цели, и потребности у этих категорий разные. Соответственно, и контролировать их можно и нужно по-разному.

Разделить можно всех на три категории: болельщики, фанаты и хулиганы. Конечно, они достаточно условны и под них не попадают все приходящие на стадион, но это самые массовые категории.

Хулиганы. Самая беспокойная, но и легче всего поддающаяся контролю категория, как ни парадоксально это звучит. Насилие ради насилия имеет отношение к футболу постольку, поскольку на стадионах в одно время собирается большое количество лиц мужского пола, и имеется ярко выраженное противостояние – две команды, бьющиеся за победу. Прекрасный пример в данном случае, Норвегия, где усилили полицию направлены не на устрашение публики на стадионах, а на выявление и нейтрализацию хулиганов, а самое главное, их лидеров.

Болельщики. Наиболее мирная категория поддерживающих команду. Как правило, это зрители, безусловно, переживающие за команду, следящие за ее результатами. Но для них приход на стадион в наших условиях, когда большинство стадионов плохо оборудованы, без крыши над головой, без нормальной инфраструктуры – уже поступок.

Фанаты. Та самая категория, которая обеспечивает поддержку команде на стадионах. Они ввязываются в беспорядки только, когда задета честь клуба или человеческое достоинство, зато беспорядки в их исполнении попадают во все новости и создают наибольшие проблемы органам правопорядка.

Это категория, которая диктует правила поведения целым трибунам на домашних матчах и на выезде и их деятельность. Фанаты творят мифы и привлекают новых поклонников той или иной команды, являются авторитетом для подрастающего поколения и сохраняют традиции, отстаивают честь команды и ее болельщиков в рамках тех представлений о чести, которые они же сами и устанавливают [7].

Футбольный стадион в России – это зона правового беспредела. Полное отсутствие единых правил, хотя, они существуют на бумаге.

Действующий закон РФ о физической культуре и спорте в РФ раскрывает вопросы безопасности спортивных мероприятий. Например, в соответствии со ст. 3 действующего Закона о спорте среди основных принципов законодательства о физической культуре и спорте назван принцип обеспечения безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных и спортивных мероприятий. Пункт 19 ст. 6 данного Закона о спорте к полномочиям Российской Федерации относит обеспечение общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на объектах спорта.

Статьей 24 на спортсменов возлагается обязанность соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта [3].

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. предусмотрен план разработки следующих нормативных правовых актов:

1) проект Федерального закона «Об обеспеченности правопорядка общественной безопасности при проведении массовых и иных зрелищных мероприятий в Российской Федерации»;

2) разработка нормативно-методических материалов использования физкультурно-спортивных сооружений, в том числе соблюдение требований безопасности и конструктивной надежности при проведении массовых физкультурно-спортивных мероприятий;

3) разработка и реализации комплекса мер по организации работы с болельщиками и их объединениями, в том числе создание российской ассоциации клубов болельщиков по видам спорта.

В России до сих пор действует Положение о мерах по обеспечению общественного порядка и безопасности, а также эвакуации и оповещении участников и зрителей при проведении массовых спортивных мероприятий, утвержденное приказом спорткомитета СССР от 17 октября 1983 г. № 786. А также Постановление Совета Министров СССР от 28 марта 1983 г. № 245 «О порядке проведения массовых спортивных мероприятий в стране».

В основном нормативные правовые акты, предусматривающие особенности проведения спортивных мероприятий, права и обязанности болельщиков, действуют на уровне субъектов РФ и муниципальных образований. Так, например, распоряжением мэра Москвы от 5 октября 2000 г. № 1054-РМ утверждено положение «О порядке организации и проведения массовых культурно-просветительных, театрально-зрелищных, спортивных и рекламных мероприятий в г. Москве».

Действующий Кодекс об административных правонарушениях Российской Федерации закрепляет такой вид наказания как административный запрет на посещение мест проведения официальных спортивных соревнований в дни их проведения. Статья 3.14 КоАП РФ гласит, что административный запрет устанавливается на срок от шести месяцев до семи лет [4].

Сегодня работа с болельщиками, безусловно, становится первоочередной задачей. В соответствии со ст. 2 действующего Закона о спорте с 2015 года введен такой субъект как контролер-распорядитель, в обязанности которого входит в том числе работа с болельщиками [3].

В России проблема поведения зрителей на спортивных соревнованиях, особенно на матчах клубов, имеющих широкое фанатское движение, приобрела гигантские масштабы. В такой ситуации Россия взяла обязательство принимать самые решительные меры по предупреждению насилия и иного девиантного поведения зрителей, должна более интенсивно внедрять во внутрисударственное законодательство нормы международного права, обеспечивающие противодействие противоправному поведению зрителей.

Проанализировав законодательное регулирование поведения болельщиков на спортивных соревнованиях в некоторых странах, можно сделать вывод о том, что у каждой страны существует свой подход к определению правового статуса спортивного болельщика. Законы каждой страны индивидуальны и в каждом законе спортивный болельщик имеет определенное место.

Список литературы:

1. Гусов, К. Н. Спортивное право. Правовой статус спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта / К. Н. Гусов, О. А. Шевченко. – М. : Проспект, 2011. – 95 с.
2. Европейская Конвенция от 19.08.1985 «О насилии и хулиганском поведении зрителей на спортивных мероприятиях и, в особенности, на футбольных матчах».
3. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ;
4. Понкин, И. В. Правовое обеспечение противодействия противоправному поведению спортивных болельщиков / И. В. Понкин, А. И. Понкина, А. А. Соловьев. – М. : ООО «Ваш полиграфический партнер», 2014. – 207 с.
5. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
6. Рекомендация Комитета министров Совета Европы от 19.05.1984 № R (84) 8 «О сокращении масштабов зрительского насилия на спортивных мероприятиях и, в частности, на футбольных матчах».
7. Спортивный кодекс Франции. Законодательная часть: Пер. с франц. А. А. Соловьева, М., 2012;
8. Спортивный кодекс Франции (Законодательная часть) : Перевод с французского, вступительная статья с кратким комментарием к.ю.н. А. А. Соловьева; предисловие д. ю. н., проф. С. В. Алексеева / Комиссия по спортивному праву Ассоциации юристов России. – М., 2009. – 134 с. (Серия: «Актуальные проблемы спортивного права». Выпуск 2).

9. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Булгакова М. О., Богдан Н. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В УНИВЕРСИТЕТЕ

Аннотация. В статье рассматривается роль спортивного клуба в университете. Приведены основные задачи, решаемые в рамках спортивного клуба в вузе. Проанализированы основные результаты ежегодной Спартакиады Университета за последние два года, показана динамика абсолютных показателей участия студентов. В заключение сделаны выводы.

Ключевые слова: студенческий спорт, спортивный клуб, Спартакиада университета.

Bulgakova M. O., Bogdan N. V.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

SPORTS CLUB AS A MEANS OF DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS AT THE UNIVERSITY

Annotation. The article discusses the role of the sports club at the university. The main tasks are solved in the framework of the sports club at the university. The main results of the annual University Spartakiad for the last two years are analyzed, the dynamics of the absolute indicators of student participation are shown. In conclusion there are conclusions.

Key words: student sport, sports club, University Games.

Актуальность. Развитие студенческого спорта является одним из приоритетных направлений развития физической культуры и спорта в стране [1], что объясняется его важностью как для создания резерва для спорта высших достижений, так и для формирования ценностей здорового образа жизни в молодежной среде. Об этом, следует заметить, говорил не так давно президент В. В. Путин на встрече со студенческим активом.

Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [3] предусмотрено привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающихся и студентов дневной формы обучения. Так, с 2012 года количество учащихся и студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом выросло почти в 1,5 раза с 47 % до 76,8% по данным на 2018 год, как сообщает Министерство спорта РФ, а к 2020 году – до 80% от общего числа учащихся и студентов, в то время как в настоящее время по данным Федеральной Службы Государственной Статистики в регулярные занятия физической культурой и спортом вовлечено менее 70%.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие стоящие перед государством задачи [2]:

- 1) создание современной законодательной базы для поддержки и развития студенческого спорта;
- 2) создание современной спортивной инфраструктуры;
- 3) создание условий для занятий физической культурой и спортом для студентов с ограниченными возможностями;
- 4) укрепление статуса студенческих спортивных клубов;
- 5) создание системы студенческих соревнований;
- 5) совершенствование системы управления студенческим спортом.

В рамках решения первой из перечисленных нами задач Президентом Российской Федерации 6 декабря 2011 года был подписан Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и статью 16 Федерального закона «О высшем и послевузовском профессиональном образовании», дополнивший перечень субъектов физической культуры и спорта студенческими спортивными объединениями и студенческими лигами [1]. Следовательно, перспективное интенсивное развитие физической культуры и спорта в системе образования будет достигнуто и при открытии на базе образовательных учреждений спортивных клубов.

Создаваемый при образовательной организации высшего образования или профессиональной образовательной организации студенческий спортивный клуб (далее ССК) является наиболее перспективной формой развития массовой физической культуры, студенческого спорта и туризма среди обучающихся.

Как уже говорилось ранее, свою деятельность спортивный клуб осуществляет во взаимодействии с РССС и АССК России, спортивными федерациями и студенческими спортивными лигами, различными подразделениями внутри образовательной организации и рядом внешних организаций (органы власти, общественные спортивные организации, коммерческие структуры и др.), имеет функции и полномочия в соответствии с утвержденными локальными актами образовательной организации [2].

Спортивный клуб создается и осуществляет свою деятельность в целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развития и популяризации студенческого спорта [2].

Основными задачами деятельности спортивных клубов являются [2]:

- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
- организация физкультурно-спортивной работы с обучающимися;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организации;
- развитие волонтерского движения по пропаганде здорового образа жизни;
- оказание содействия обучающимся, членам спортивных сборных команд образовательных организации в создании необходимых условий для эффективной организации образовательного и тренировочного процессов;
- организация спортивно-массовой работы с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья.

Организация и методы исследования. Наш университет также придерживается тенденции развития популярных видов спорта, не только среди профессиональных спортсменов, но и среди любителей. Ежегодно проводится Спартакиада УралГУФК, где каждый студент вуза может принять участие. Количество участников данных спортивных мероприятий в университете растет. Статистические данные по участию студентов университета в спортивных состязаниях, организованных спортивным клубом университета представлена в таблице 1 и рисунках 1–2.

Таблица 1 – Динамика участия студентов в Спартакиаде УралГУФК среди выпускающих кафедр

Учебный год	количество кафедр		Число участников (чел.)		Всего (чел.)
	группа А	группа Б	группа А	группа Б	
2016-2017 уч.год	11	5	921	458	1379
2017-2018 уч. год	11	5	1072	395	1467
Итого	11	5	1993	853	2846

В группе А участвуют студенты спортивно-педагогических кафедр, в группе Б – студенты иных, не спортивных направлений подготовки.

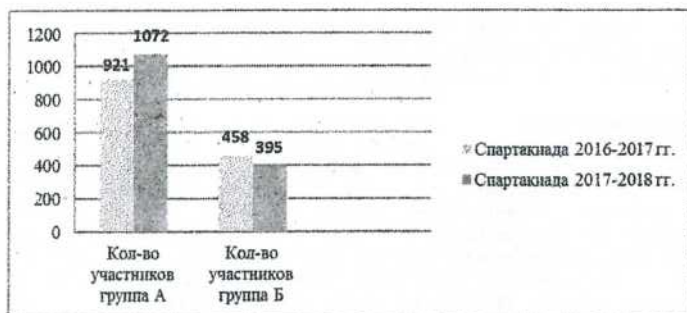


Рисунок 1 – Гистограмма количества участников в Спартакиаде УралГУФК

Результаты исследования и их обсуждение. Из таблицы видно, что общее количество участников спортивных соревнований растет, несмотря на сокращение количества студентов на непрофильных для университета направлениях подготовки, абсолютный прирост за год составляет 6%.

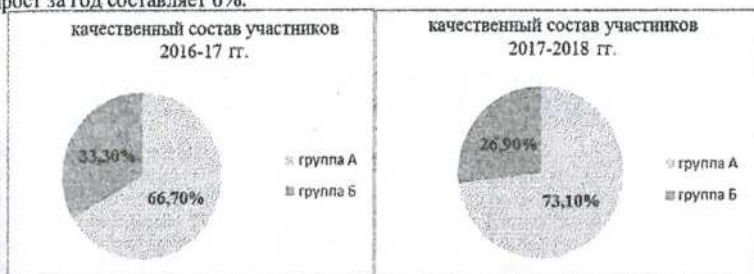


Рисунок 2 – Диаграммы качественного состава участников Спартакиады УралГУФК по учебным годам

Деятельность спортивного клуба направлена на проведение различных спортивных мероприятий – Спартакиад, внутривузовских соревнований, праздников и фестивалей спорта, научно-практических мероприятий, а также и на вовлечении в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность студентов и сотрудников образовательной организации [3].

Ежегодный календарь всероссийских студенческих соревнований включает более 70 спортивных мероприятий по 52 видам спорта. Начиная с 2008 года, в Российской Федерации возрождаются студенческие универсиады по летним и зимним видам спорта, фестивали студенческого спорта, чемпионаты Российского студенческого спортивного союза по олимпийским видам спорта, включенных в программу всемирной универсиады. Наши спортсмены принимают участия в таких соревнованиях, как Спартакиада Челябинской области среди ВУЗов, Универсиада ВУЗов Челябинской области, Всемирных летних и зимних Универсиадах, «Буревестник» и многих других спортивных студенческих соревнованиях.

Выводы. Исходя из вышесказанного следует, что деятельность спортивного клуба совместно с администрацией, общественными и иными организациями способствует повышению спортивного мастерства студентов-спортсменов, оздоровлению студентов, увеличению массовости физкультурной работы в вузе. Данная направленность поднимает на новый уровень организующую роль спортивного клуба и его актива, позволяет

ему более эффективно решать вопросы проведения организационно-пропагандистской, массовой физкультурной работы, спортивных соревнований и мероприятий по оздоровлению студентов, аспирантов, профессорско-преподавательского состава и сотрудников вуза.

Список литературы:

1. Российская Федерация. Закон. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон: [принят Гос. Думой 16 ноября 2007 г. : одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 г.: по состоянию на 18.12.2018] // КосультантПлюс: надёжная правовая поддержка [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.consultant.ru>
2. Приказ Минобрнауки России «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов» от 13.09.2013 № 1065 (зарегистр. в Минюсте России 22.10.2013 № 30235) // КосультантПлюс: надёжная правовая поддержка [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.consultant.ru>
3. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 №П101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // КосультантПлюс: надёжная правовая поддержка [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.consultant.ru>

Бутко А. А., Клестова О. А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

РЕКРЕАЦИОННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИОННЫХ УСЛУГ

Аннотация. В статье раскрывается значение рекреационных потребностей в формировании рекреационных услуг. Дается описание подхода к предоставлению рекреационных услуг, главной целью которого является необходимость разделения потенциальных потребителей на четыре группы: оседлый тип, оседло-мобильный тип, мобильный тип, кочевой тип. Рассматривается формирование рекреационных услуг, основой для которых являются различные рекреационные потребности населения. Рассматриваются свойства рекреационных ресурсов и их влияние на формирование и оказание рекреационных услуг. Также рассматриваются группы типов реализации рекреационных потребностей, которые, зачастую, комбинируются между собой и повышают эффективность рекреации. Даются определения, поясняющие суть данной темы, а также разбирается ряд вопросов о текущем состоянии рекреации и способах её проведения. Делаются вывод по результатам исследования, согласно которому возникло понимание влияния рекреационных потребностей на формирование и предоставление рекреационных услуг.

Ключевые слова: рекреация, потребность населения, услуга, отдых, развитие, цикл рекреации, рекреационные ресурсы.

Butko A. A., Klestova O. A.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

OF THE POPULATION AS A FACTOR OF THE DEVELOPMENT OF RECREATIONAL SERVICES

Abstract. The article reveals the importance of recreational needs in the formation of recreational services. The article describes the approach to the provision of recreational services, the main purpose of which is the need to divide potential consumers into four groups: sedentary type, sedentary-mobile type, mobile type, nomadic type. The formation of recreational services, the basis for which are different recreational needs of the population. The properties of recreational resources and their impact on the formation and provision of recreational services are considered. Also examines group types implement recreational needs, which are often combined with each other and enhance the recreation. Definitions explaining the essence of this topic are given, as well as a number of questions about the

current state of recreation and methods of its implementation. The conclusion is drawn from the results of the study, according to which there was an understanding of the impact of recreational needs on the formation and provision of recreational services.

Keywords: recreation, public demand, service, recreation, development, recreation cycle, recreational resources.

Актуальность. Текущий темп жизни способствует тому, что люди стали больше работать и меньше отдыхать. Конкуренция среди предприятий и организаций растет и человеку необходимо подстраиваться под различные ситуации и всегда быть в курсе дела. Такой ритм жизнь не остается незамеченным для организма человека: он становится раздражительным, пассивным, вялым, агрессивным – уставшим. Для того, чтобы избежать таких ситуаций, человеку необходим отдых, который будет способствовать восстановлению его сил и здоровья.

Актуальность данного исследования состоит в изучении влияния рекреационных потребностей населения на формирование и оказание рекреационных услуг.

Методы исследования: анализ и синтез информации: книг, статей, научных работ, а также, результаты ранних работ, непосредственно связанных с данной темой.

Отдых – состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма (рекреация) время, свободное от работы.

Также ошибочно считается, что вынужденное бездействие – такое, как ожидание или отбывание наказания – является полноценным отдыхом, ведь человек в данный момент ничем не занят, однако, это далеко не отдых.

Отдых – это такое времяпрепровождение, которое приносит удовольствие: физическое, психическое, и которое позволяет человеку восстановиться.

Наряду с понятием «отдых» применяют понятие «рекреация». Рекреация – комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека.

Существует такое понятие, как рекреационные услуги – услуги, связанные с проведением отдыха, восстановлением сил и здоровья людей, использованием свободного времени; как правило, организации, предприятия, оказывающие такие услуги, образуют крупную отрасль экономики страны, региона [1]. Рекреационная услуга формируется на основе рекреационных потребностей людей, их желаниях и предпочтениях. Рекреационные потребности проявляются на трех уровнях организации людей: общество – группа – индивид.

Общественные рекреационные потребности являются ведущими. Определяют их как потребность в восстановлении психических и физических сил, а также всестороннем развитии всех его членов. Групповые рекреационные потребности отражают содержание потребностей определенных социальных и возрастных групп населения. Индивидуальные рекреационные потребности включают в себя множество рекреационных занятий. Чаще такие занятия направлены на удовлетворение потребностей в смене привычной обстановки, восстановлении здоровья, в снятии утомления, в познании окружающего мира, в преодолении препятствий, в удовлетворении эстетических потребностей, в духовном обогащении, бегстве от повседневности и т. д.

В общем потребности человека в рекреации можно охарактеризовать по пяти группам, которые представлены на рисунке 1.

Существует ряд исследований, доказывающих, что для более целесообразного и верного подхода к предоставлению рекреационных услуг, необходимо разделить потенциальных потребителей на четыре группы: оседлый тип; оседло-мобильный тип; мобильный тип; кочевой тип [3]. Типы потребителей рекреационных услуг представлены на рисунке 2.

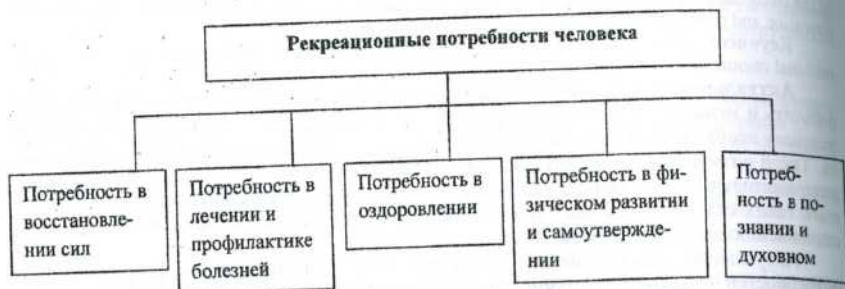


Рисунок 1 – Рекреационные потребности человека

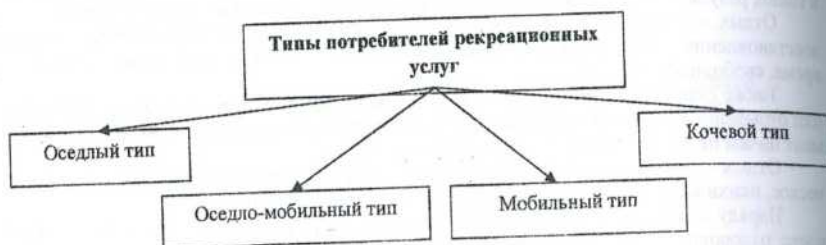


Рисунок 2 – Типы потребителей туристских услуг

К оседлому типу принадлежит значительное число пожилых людей. Это люди, которые предпочитают отдых на море, санаторно-курортное лечение, деревенский и фермерский туризм. Возраст представителей оседлого типа 60 и более лет. К оседло-мобильному типу потребителей рекреационных услуг относятся люди более любознательные. Они обладают средним доходом и, преимущественно, высшим образованием. Цель их рекреации – отдохнуть динамично и разнообразно. Возраст представителей оседло-мобильного типа от 30 до 60 лет. Мобильный тип потребителей рекреационных услуг основывается на их желании получить новые, яркие впечатления, сменить культурное и социальное окружение. Часто – это обеспеченные люди. Они в состоянии использовать для путешествия быстрый транспорт и классическое жилье, могут питаться по международным стандартам и экспериментировать с блюдами местной кухни. Кочевой тип рекреантов стремится к смене обстановки и приключениям, к поездкам с творческими и религиозными целями.

Таким образом, рекреационные услуги могут быть сфокусированы на определенном типе рекреантов и оказываться в соответствии с потребностями и целями клиентов.

Также существует ряд факторов, которые определяют спрос на рекреационные услуги. Такие факторы можно подразделить на общие и специфические. К общим факторам относятся: свободное время человека, степень привлекательности курортов, покупательская способность, степень развития социального и медицинского страхования и т.п. К специфическим факторам относятся: цена на путевку, качество и безопасность рекреационных услуг, психологические факторы, демографическая структура общества.

Любая рекреационная потребность человека имеет определенное количество способов реализации. Существует две группы типов реализации рекреационных потребностей: группа восстановления и группа развития. К группе восстановления относятся: рекреационно-лечебные и рекреационно-восстановительные мероприятия. К группе

развития относятся: рекреационно-спортивные и рекреационно-познавательные мероприятия. Зачастую, типы рекреационных потребностей комбинируются между собой. Устойчивая комбинация типов рекреационных потребностей за определенный отрезок времени называется циклом рекреации [7].

Эффективность рекреации повышается, если мероприятия не отрицают, а дополняют друг друга, создают эффект мультипликации (синергетический эффект).

Также, необходимо сказать о том, что для удовлетворения рекреационных потребностей необходимы рекреационные ресурсы. Рекреационные ресурсы состоят из совокупности природных и искусственно произведенных человеком объектов, пригодных для создания условий для удовлетворения потребностей населения в активном отдыхе и полноценном лечении.

Рекреационные ресурсы должны обладать следующими свойствами:

- климатические условия;
- доступность;
- степень изученности;
- экскурсионная значимость;
- пейзажные и видеоэкологические характеристики;
- благоприятные социально-демографические характеристики;
- потенциальный запас.

Такие свойства рекреационных ресурсов позволяют рекреационным потребностям населения быть в полной мере удовлетворенными и позволяют сформировать рекреационную услугу, способствующую всецелому восстановлению организма человека.

Подводя итог сказанному, следует отметить, что на сегодняшний день сфера рекреационных услуг только формируется: привлекаются всё новые ресурсы, удовлетворяются различные рекреационные потребности, которые являются толчком к развитию рекреационных услуг. В результате данного исследования была выявлена непосредственная зависимость между рекреационной потребностью населения и формированием и оказанием рекреационных услуг. Анализируя текущее состояние рекреации и её перспективное развитие как основы для рекреационных услуг, можно сказать, что рекреация сможет в дальнейшем стать достаточно популярной при условии правильно выбранного курса развития рекреационных ресурсов и услуг. Для развития рекреации необходимо учитывать реальные данные о изменении потребностей в сфере рекреации, крайне необходимы для выявления тенденций развития и роста туристско-рекреационных комплексов и относящихся к ним услугам.

Список литературы:

1. Воронец, Е. С. Рекреационный туризм в системе физической культуры / Е. С. Воронец. – Чебоксары : Образование и наука в современных условиях : материалы X Международной научно-практической конференции, 2017. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://interactive-plus.ru/ru/article/118308/discussion_platform (дата обращения: 27.03.2018)
2. ГОСТ Р 52024-2003 Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. – введ. 20-06-2003. – М. : Изд-во стандартов, 2017. – 8 с.
3. Кружилина, В. И. Туризм и рекреация на пути устойчивого развития / В. И. Кружилина. – М. : Советский спорт, 2008. – 430.
6. Федеральный закон об основах туристской деятельности в Российской Федерации. – Введ. 1996-11-24. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_12462
7. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2013. – 364 с.

Вакуловский Д. С., Захарова С. А.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ПОНЯТИЕ ПРАВОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СИСТЕМЫ ГОСУДАРСТВЕННОГО И МУНИЦИПАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается сущностное содержание системы государственного и муниципального управления как единицы, в том числе и научной категории, базирующейся на двух понятиях – «система» и «управление». Целью нашей статьи является рассмотрение основных аспектов правового обеспечения государственного и муниципального управления, отражающих сферу приложения исследуемых понятий.

Ключевые слова: система государственного и муниципального управления, специфические элементы системы государственного и муниципального управления.

Vakulovsky D. S., Zakharov S. A.
Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

LEGAL OBESPECHNIYA'S CONCEPT OF THE SYSTEM PUBLIC AND MUNICIPAL ADMINISTRATION

Summary: in article the intrinsic maintenance of a system of the public and municipal administration as units including the scientific category which is based on two concepts – "system" and "management" is considered. The purpose of our article is consideration of the main aspects of legal support of the public and municipal administration reflecting a sphere of application of the studied concepts.

Keywords: system of the public and municipal administration, specific elements of a system of the public and municipal administration.

Актуальность. Под системой государственного и муниципального управления понимаются взаимосвязанные, взаимодействующие связи субъектов и объектов государственного и муниципального управления. Специфическими элементами системы государственного и муниципального управления выступают государственные и муниципальные институты – это организации определенных категорий групп людей, наделённых необходимыми властными полномочиями и действующими от имени общества, и каждого гражданина на основе установленных правовых норм [1].

Для координации действий и элементов системы государственного и муниципального управления применяются специальные управленческие приёмы и способы административного регулирования, в том числе и правовые. Регламентация основных начал управленческой деятельности вытекает из нормативных правовых актов разного уровня действия.

Управление рассматривается как процесс сознательного объективно-субъективного отношения к социальным процессам. Управление – это системный процесс, который включает две основные подсистемы:

– субъект управления, и объект управления, а возникающие между ними взаимосвязи характеризуют их содержание.

Главным признаком системы является её целостность, т. е. взаимодействие всех входящих в неё элементов, специфические цели и особенности, развития которых подчинены общей цели развития системы.

Президент России В. В. Путин уже на первом этапе своей деятельности в Послании Федеральному Собранию 26 мая 2004 года выразил понимание того, что многонациональный народ России через институты демократического государства и гражданского общества вправе и в состоянии гарантировать незыблемость экономических,

нравственных и политических основ развития страны на многие годы вперед. Президент отметил, что: «Главный конкурентный капитал, главный источник развития страны — это её граждане. Для того, чтобы страна стала сильной и богатой, необходимо сделать всё для нормальной жизни каждого человека, создающего качественные товары и услуги, культурное достояние державы, новую страну» [2].

Объектом системы государственного и муниципального управления в широком смысле является общество в целом. Государственное и муниципальное управление объединяет общая миссия — служение народу, стране, государству.

Государственное управление представляет собой сознательное воздействие государственных институтов на деятельность общества, его определенных групп, в результате которого реализуются общественно значимые потребности, интересы, цели. Государственное управление осуществляется государством, которое представляет собой не только институт, а конкретное — высшую форму организации современного общества.

Статус государства определяется:

- способом организации общества как суверенного, исторически сложившегося, основанного на определенной, преобладающей форме отношений собственности;
- реализацией себя как основного института политической власти и форм организации;
- созданием политической ценности власти, национальной или многонациональной общности на определенной территории [3].

Главным критерием, раскрывающим сущность государственного управления, является «власть». Характер её реализации определяется уровнем полномочий государственной или муниципальной ветви. Государственная и муниципальная политика реализуется как искусство управления. Государство, прежде всего, представляется перед каждым человеком в качестве формы общества. Оно связано системой общественных отношений людей, соучаствует в их сознании, поведении и деятельности, способствует организации жизни на определенной территории.

Говоря о том, что государственное управление — это один из видов государственно-властной деятельности, следует иметь в виду, что помимо такой формы управления, существует ещё несколько видов государственно-властной деятельности. К примеру, самоуправление на основе демократической системы выборов и сопряженной с ней системы назначений, самообеспечение и др.

С точки зрения теории права «государственное управление» представляет собой основанную на нормах законов реализацию субъектами управления исполнительно-распорядительную функцию в различных сферах и областях деятельности, в том числе и в сфере физической культуры и спорта. Государственное управление — это целенаправленное, организованное и регулятивное воздействие государства на общественные процессы, сознание, поведение и деятельность людей.

В широком понимании государственное управление в различных формах осуществляют все органы государственной власти.

В узком смысле государственное управление — это исполнительно-распорядительная деятельность, имеющая функциональную и компетентностную специфику, отличающую её от иных видов реализации государственной власти.

Исполнительная власть — это совокупность организационно-функциональных механизмов государственно-властного характера для реализации целей и задач государственной политики, закреплённых и изложенных в нормативно правовых актах. Главные цели исполнительной власти:

- обеспечение безопасности граждан, общества, государства;
 - создание условий, способствующих благополучию граждан, общества и государства [4].
- Создание условий для реализации гражданами и организациями их прав и свобод, для свободной политической, экономической, социальной и духовной жизни общества. Правовая база развития различных сфер жизнедеятельности граждан и общества в целом осуществляется на трёх уровнях, формируемых соответственно органами власти

Федерации, её субъектов и муниципальных образований. В соответствии с Конституцией РФ регулирование подавляющего большинства вопросов находится в совместном ведении РФ и её субъектов. Органы местного самоуправления в настоящее время ведут активное нормотворчество по большому перечню социально-экономических и культурных вопросов [5].

Таким образом, можно сделать **вывод** о том, что правовое регулирование это система административно-ресурсного обеспечения в сфере управленческих отношений, которая опосредствуется государственным руководством. Правовое обеспечение сферы государственного и муниципального управления является самостоятельным ресурсом во взаимосвязи с динамично развивающимися социально-экономическими отношениями в стране, с их характеристиками, такими как результативность и эффективность государственного и муниципального управления относительно складывающихся в обществе процессов и необходимости адаптации к ним механизмов правового регулирования.

Список литературы:

1. Актуальные проблемы административного права Российской Федерации : учебное пособие / под ред. В. Е. Севрюгина. – Тюмень, 2008. – 173 с.
2. Бринчук, М. М. Право как ресурс деградации природы, общества и государства / М. М. Бринчук // Государство и право. – 2012. – № 4. – С. 30.
3. Кац, И. О первоочередных антикризисных мерах / И. О. Кац // Экономист. – 2015. – № 5. – С. 14.
4. Пашина, Д. Р. Поиск эффективных решений проблем правотворчества / Д. Р. Пашина, П. А. Стрельников // Журнал российского права. – 2014. – № 6. – С. 141.
5. Система муниципального управления : учебник для вузов / под ред. В. Б. Зотова. – СПб. : Лидер. – 2005. – 493 с.

Верзакова Д. А., Шарипов М. Ф.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ДИНАМИКА СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. В данной статье на основе данных статистического отчета проводится сравнительный анализ социально-экономических характеристик адаптивной физической культуры и спорта в Челябинской области за последние три года, выделяются актуальные проблемы развития адаптивного спорта в регионе.

Ключевые слова: адаптивный спорт, «Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года», люди с ограниченными возможностями здоровья, Челябинская область.

Verzakova D. A., Sharipov M. F.

Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

DYNAMICS OF SOCIO-ECONOMIC CHARACTERISTICS OF THE DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN CHELABINSK REGION

Annotation. In this article on the basis of data of the statistical report the comparative analysis of social and economic characteristics of adaptive physical culture and sports in Chelyabinsk region for the last three years is carried out, actual problems of development of adaptive sports in the region are allocated.

Keywords: adaptive sports, «Strategy of development of physical culture and sports till 2020», people with disabilities, Chelyabinsk region.

Актуальность. Согласно данным Федерального реестра инвалидов на 01.01.2019 года в Челябинской области проживает 220355 тыс. инвалидов [4]. За последние три года количество людей с ограниченными возможностями здоровья в Челябинской области уменьшилось. Министерством труда Российской Федерации был утвержден приказ от 31.07.2015 N 528н «Об утверждении Порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм» [2].

К реабилитационным мерам, прописанным в ИПРА входят также занятия физической культурой и спортом. В связи с этим, исследования направленные на увеличение динамики социально-экономических характеристик развития адаптивной физической культуры и спорта являются актуальными и социально значимыми.

Цель исследования – рассмотреть динамику социально-экономических характеристики развития адаптивной физической культуры и спорта в Челябинской области.

Организация и методы исследования. Исследование было выполнено на базе Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области. При написании работы были использованы методы анализа, синтеза, математической статистики и наблюдения.

Результаты исследования и их обсуждение. В соответствии с законодательством Российской Федерации о физической культуре и спорте, на территории Челябинской области осуществляют свою деятельность четыре федерации: федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спортивная федерация спорта глухих, федерация спорта слепых, а также федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, целью которых являются развитие соответствующих видов спорта и их пропаганда [1].

Главным показателем развития адаптивного спорта в области является количество занимающихся физической культурой и спортом из общего числа инвалидов (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели количества инвалидов, занимающихся физкультурой и спортом

Показатель	2016 год	2017 год	2018 год
Общее количество инвалидов	229040 тыс. чел	223893 тыс. чел	222355 тыс. чел
Количество занимающихся ФКиС	21701 чел	25 612 чел	30576
% соотношение	9,5 %	11,4 %	13,7 %

Как показывает статистика, общее количество инвалидов в Челябинской области за последний три года уменьшилось, а количество занимающихся физической культурой и спортом увеличилось.

В 2009 году Правительством Российской Федерации была утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», в которой была поставлена задача системного вовлечения в занятия адаптивной физической культурой и спортом людей с ограниченными возможностями здоровья и увеличение количества занимающихся ежегодно. В итоге до 2020 года общая численность данной категории должна достигнуть 2,5 млн. человек и составить 20 % от общего количества инвалидов [3].

Для реализации данного индикатора Челябинской области необходимо увеличить показатели на 6,3 %, за последние три года в среднем показатели увеличивались на 2,1 %. Главной проблемой в реализации индикатора являются противопоказания инвалидов к занятиям физической культурой и спортом, а также недостаточная мотивация и заинтересованность инвалидов.

Одной из проблем в адаптивном спорте является привлечение к занятиям спортом детей до 18 лет (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели привлечения детей к занятиям адаптивными формами физкультуры и спорта

Показатель	2016 год	2017 год	2018 год
Количество детей	11202 чел.	15220 чел.	18235 чел.
% от занимающихся ФКиС	51,3%	59,4%	59,5%
% от общего числа инвалидов	4,9%	6,8%	8,2%

Данный показатель имеет положительную динамику, но все равно остается на невысоком уровне. Из-за отсутствия адаптированных спортивных объектов в каждом районе города, родители не всегда имеют возможность возить ребенка на тренировку в другой район города.

Анализируя работу деятельности региональных федераций и сравнивая данные показатели за последние три года можно сделать вывод, что адаптивный спорт становится более востребованным (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели востребованности адаптивного спорта

Заболевание	2016 год	2017 год	2018 год
Общее заболевание	9922 человек (45,7 %)	9255 человек (36,2 %)	12 407 человек (40,5 %)
Лица с интеллектуальными нарушениями	3353 человек (15,5 %)	6302 человек (24,6 %)	7 212 человек (23,6 %)
Лица с нарушением зрения	2089 человек (9,6 %)	2098 человек (8,2 %)	3 028 человек (9,9 %)
Лица с нарушением слуха	1885 человек (8,7 %)	2057 человек (8 %)	2 293 человек (7,5 %)
Лица с поражением опорно-двигательного аппарата	4452 человек (20,5 %)	5900 человек (23 %)	5 636 человек (18,4 %)

В Челябинской области физкультурно-оздоровительную работу с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, осуществляют 446 организаций. За последние три года количество организаций увеличилось, так в 2016 году работу осуществляли 311 организаций, а в 2017 году 441 организация.

Для увеличения данного показателя, Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области ежегодно выделяет ставки для работы с инвалидами [1].

Вместе с увеличением организаций, растет количество тренерско-преподавательского состава. Несмотря на это, в регионе стоит острая проблема с квалификацией кадров. Из общего количества специалистов, 38,9 % не имеют специального (профильного) образования.

Таблица 4 – Показатели кадрового обеспечения адаптивного спорта в Челябинской области

Показатель	Количество человек		
	2016 год	2017 год	2018 год
Всего сотрудников	333	390	567
В сельской местности	20	15	43
Высшее образование по специальности «Адаптивная физическая культура и спорт»	210	247	261
Среднее образование по специальности «Адаптивная физическая культура и спорт»	46	63	85
Иные специалисты	77	80	221

Для решения данной проблемы Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области ежегодно проводит бесплатные курсы повышения квалификации [1].

Всего в Челябинской области 5710 спортивных сооружений, в настоящее время в Челябинской области ведется постоянная работа по адаптации спортивных сооружений к занятиям инвалидов. Количество адаптированных сооружений в 2018 году составило 1062 штук, что составляет 18,6 % от общего количества сооружений. Работа по адапта-

ции спортивных объектов к занятиям людей с ограниченными возможностями здоровья ведется в области постоянно.

Для решения вышеизложенных проблем в Челябинской области ежегодно увеличивается финансирование на развитие адаптивной физической культуры и спорта, согласно подпрограмме «Развитие адаптивной физической культуры и спорта» программы «Развитие физической культуры и спорта в Челябинской области» на 2015–2020 годы, утвержденной постановлением Правительства Челябинской области от 19 ноября 2014 г. № 595-П, общий объем финансового обеспечения на реализацию подпрограммы на 2015–2020 годы составит 103120,08 тыс. руб., в том числе средства областного бюджета – 103120,08 тыс. рублей, из них по годам: 2016 год – 21140,56 тыс. руб., 2017 год – 17191,52 тыс. руб., 2018 год – 13427,7 тыс. руб.

Выводы. По результатам проведенного анализа можно сделать вывод о том, что социально-экономические характеристики адаптивного спорта в Челябинской области имеют положительную динамику. Количество людей с ограниченными возможностями в области уменьшается, а количество занимающихся физической культурой и спортом увеличивается.

Список литературы:

1. Официальный сайт Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.chelsport.ru> (Дата обращения 18.02.2019).
2. Приказ от 31.07.2015 N 528н «Об утверждении Порядка разработки и реализации индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида, индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида, выдаваемых федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы, и их форм».
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101р // Сборник официальных документов и материалов. – 2009. – №10. – С. 10–32.
4. Федеральный реестр инвалидов [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sfri.ru> (Дата обращения 1.03.2019).

Вечтомов Н. Ю., Селиверстова И. Н.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ МИАССКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА К ВСЕРОССИЙСКОМУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ КОМПЛЕКСУ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Аннотация. На основе опроса в статье показано, как население Миасского городского округа воспринимает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и от каких факторов зависит эффективность внедрения комплекса. Затронуты проблемы населения препятствующие сдачи норм комплекса ГТО. При пропаганде комплекса ГТО следует делать акцент на повышении человека к достижению жизненных целей, если нормативы комплекса ГТО им выполняются. Разработаны предложения по формированию позитивного отношения населения Миасского городского округа к реализации комплекса ГТО.

Ключевые слова: комплекс ГТО, отношение населения Миасского городского округа к комплексу ГТО, реализация комплекса ГТО.

Vechtomov N. Yu., Seliverstova I. N.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

STUDYING THE RELATIONSHIP OF THE POPULATION OF THE MIASSIAN URBAN DISTRICT TO THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» (GTO)

Abstract. The article shows that the population of Miassky urban district perceives the All-Russian physical training and sports complex “Ready for Labor and Defense” (GTO) and on what fac-

tors the effectiveness of the implementation of the complex depends. Affected by the problems of the population impeding the delivery of standards of the GTO complex. When promoting the GTO complex, emphasis should be placed on raising the level of a person to achieve life goals, if the normative GTO complex is being fulfilled by him. Developed proposals for the formation of a positive attitude of the population of the Miass urban district to the implementation of the GTO complex.

Key words: the GTO complex, the attitude of the population of the Miassky urban district to the GTO complex, the implementation of the GTO complex.

Актуальность 1 сентября 2014 г. ВФСК «ГТО» был введен в действие. К сожалению, сегодня явно недостаточно информации об отношении населения Миасского городского округа к ГТО. А в ведущих научных журналах по физической культуре и спорту [1; 2] редко встречаются публикации направленные на рассмотрение требований и нормативов ГТО.

Изучение проблемы отношения населения Миасского городского округа к ГТО определяется тем, что принцип ГТО, это добровольность и доступность, и на этом формируется заинтересованность человека к подготовке и выполнению комплекса ГТО, и с другой стороны, предоставление возможности подготовки к выполнению комплекса ГТО.

Тем самым большинство граждан страны смогли бы приступить к подготовке и выполнению комплекса ГТО, что позволит улучшить физическую подготовку и здоровье населения Миасского городского округа. Таким образом, актуальность проблемы заключается в том, что для внедрения ГТО, на добровольной основе, необходима информация об отношении населения Миасского городского округа к комплексу ГТО.

Цель исследования – разработать предложения по формированию позитивного настроения населения Миасского городского округа к реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на основе отношения заинтересованности населения всех возрастных групп.

Методы исследования – опрос. Проведен опрос населения Миасского городского округа в количестве 1600 человек.

Результаты исследования. Выявленная информированность населения Миасского городского округа о комплексе ГТО, показывает, что 10% граждан не знают о его введении, а 85% не знакомы с нормативами комплекса. Сегодня только около 15% населения округа планирует проводить подготовку к выполнению нормативов ГТО, а почти 80% граждан не интересуются информацией о комплексе ГТО. Тем самым получаем, что работа по реализации комплекса ГТО требует усиления среди всех слоев общества. В то же время для проведения работы имеется и положительный «фон» – 70% населения поддерживают введение комплекса ГТО, это почти в 7 раз больше тех, кто не поддерживает введение комплекса ГТО – а именно 10%. Опрос показал, что при реализации ГТО важно соблюдать добровольность, а не «обязаловку», т.е. принудительное привлечение к выполнению нормативов ГТО – 70% из числа опрошенных. Повысить эффективность внедрения комплекса ГТО будет продуктивнее, при использовании современных возможностей СМИ, Интернета (социальных сетей) и прочих средств пропаганды для лучшего обеспечения внедрения комплекса ГТО. Так же опрос показал, что для успешного донесения информации о комплексе ГТО для различных групп населения необходимо использовать разные источники: для обучающихся – Интернет (социальные сети), телепередачи и общения (с преподавателем по физической культуре, тренером, родителями); для работающего населения – СМИ, интернет и телепередачи; для населения предпенсионного и пенсионного возраста – это телепередачи, а также газеты, журналы и радио. Опрос показал, что систематически занимающиеся ФКиС примерно в 4 раза меньше употребляют алкоголь и курение и почти в 4,5 раза чаще ведут здоровый образ жизни, чем не занимающиеся ФКиС, а среди систематически занимающихся ФКиС обучающихся (по отношению к не занимающимся) почти в 11 раз меньше употребление алкоголя и в 5 раз меньше – курение. Примерно 3/4 граждан поддерживают использование льгот и поощрений за выполнение нормативов комплекса ГТО. Самые популярные это денежные премии (81% ответов), получение дополнительных баллов при

поступлении в ВУЗ (55%), дополнительные дни к отпуску (43%), призы семье кто сдал нормы ГТО (24%). Для более эффективного внедрения комплекса ГТО следует использовать интерес молодежи к спортивным играм для стимулирования к подготовке для сдачи нормативов комплекса ГТО. По данным опроса, одна из основных причин подготовки к выполнению норм комплекса ГТО на сегодня является отсутствие свободного времени. На втором по значимости является финансовая причина сдерживания подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО. В следствии этого необходимо первоочередным решить вопрос о предоставлении бесплатных услуг по подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО. Опрос показывает, что эффективность внедрения комплекса ГТО в значительной мере будет зависеть от организации занятий ФКиС по месту жительства населения. Около 40% населения Миасского городского округа указывают на наличие спортсооружений по месту жительства, около 4% ответивших говорят о том, что там организованы занятия по ФКиС. Кроме того, как показало исследование, часть опрошенных считает, что надо сделать обязательной подготовку и выполнение нормативов комплекса ГТО для тренирующихся в спортивных школах, высших и средних профессиональных образовательных учреждениях по физической культуре и спорту, а также для сотрудников силовых структур и лиц допризывного возраста.

Вывод. Без целенаправленной деятельности руководителей образовательных учреждений и работодателей организаций вряд ли можно успешно решить вопросы массового привлечения обучающихся и особенно трудящихся к подготовке и выполнению норм ГТО. Требуется активизация деятельности работодателей по созданию для своих работников и членов их семей условий для систематических занятий ФКиС и для подготовки к выполнению норм ГТО. Следует разработать систему подведения итогов и стимулирования, в том числе финансового.

Список литературы:

1. ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru>, свободный – (22.03.2019г.)
2. Гурский, А. В. Возвращение ГТО / А. В. Гурский // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2014 – № 4. – С. 78–79.
3. Курамшин, Ю. Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития / Ю. Ф. Курамшин, Р. М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 9–12.
4. Центр тестирования всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» г. Миасс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gto.miasssport.ru>, свободный – (21.03.2019г.)

Гильфанова А. М.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

СОСТАВЛЯЮЩИЕ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РУКОВОДИТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация: Управленческая культура это индивидуально-психологические качества личности, ее предрасположенность к управленческой деятельности, организаторские способности, мотивы, внутренняя готовность работы над своим самосовершенствованием. От наличия этих качеств зависит развитие физкультурно-спортивной, организации и работающих в ней людей. Управленческая культура руководителя физкультурно-спортивной организации представляется нам как интегративное качество, состоящее из трех взаимосвязанных компонентов: когнитивный, технологический, рефлексивный. Совершенствование управления деятельностью физкультурно-спортивных организаций не может быть достаточно эффективным без обобщения и использования достижений науки и практики в сфере управления вообще, в отрыве от общих концепций и опыта управленческой деятельности. Специфическим для сферы физической культуры и спорта является выполнение руководителями особых функций в процессе решения общих управленческих задач отраслевого содержания. Специфика управленческой

деятельности в отрасли находит свое отражение, прежде всего, в когнитивном и технологическом компонентах управленческой культуры руководителя физкультурно-спортивной организации.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная организация, управленческая культура, компоненты управленческой культуры

Gilfanova A. M.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

THE COMPONENTS OF THE ADMINISTRATIVE CULTURE OF THE HEAD OF A PHYSICAL-SPORTS ORGANIZATION

Annotation: Management culture is the individual psychological qualities of the personality, its predisposition to management activities, organizational skills, motives, internal readiness to work on their self-improvement. The development of physical culture, organization and people working in it depends on the availability of these qualities. The managerial culture of the head of a physical education and sports organization is presented to us as an integrative quality consisting of three interrelated components: cognitive, technological, and reflexive. Improving the management of the activities of physical culture and sports organizations cannot be sufficiently effective without generalizing and using the achievements of science and practice in the field of management in general, apart from general concepts and experience in management. Specific to the sphere of physical culture and sports is the execution of special functions by managers in the process of solving general managerial tasks of industry-specific content. The specifics of management activity in the industry is reflected, above all, in the cognitive and technological components of the managerial culture of the head of a physical education and sports organization.

Keywords: physical culture and sports organization, management culture, components of management culture

Актуальность. К качеству управления в XXI веке предъявляются совершенно новые требования, удовлетворить их способны только «управленцы новой генерации – носители и одновременно создатели качественно иной управленческой культуры». В соответствии с этим, обратимся к понятию «управленческая культура». Прежде всего, это индивидуально-психологические качества личности, ее предрасположенность к управленческой деятельности, организаторские способности, мотивы, внутренняя готовность работы над своим самосовершенствованием. От наличия этих качеств зависит развитие любой, в том числе и физкультурно-спортивной, организации и работающих в ней людей.

По мнению В. А. Сластенина, понятие «управленческая культура» включает в себя личностные, индивидуальные и субъективные качества руководителя, представляет собой меру и способ творческой самореализации личности в разнообразных видах управленческой деятельности, направленной на освоение, передачу и создание ценностей и технологий в управлении организацией социальной сферы.

Анализ литературы последних лет показывает, что большинство исследователей представляют управленческую культуру как достаточно широкое понятие. В зарубежной и отечественной литературе существует множество подходов к пониманию данного явления. Определение управленческой культуры, применимое к субъекту управления, то есть к личности, чьи профессиональные обязанности сопряжены с управленческой деятельностью, П. Милютин определил как «высокий уровень сформированности интеллектуальных, эмоционально-волевых, нравственных, физических качеств, совокупность которых позволяет решать профессиональные задачи в сфере социального управления с высокой степенью эффективности и стабильности» [4, с. 90].

И. А. Мяготина понимает управленческую культуру как интегративное свойство (качество) руководителя, проявляющееся в сформированности и развитии специальных знаний, навыков, умений, способностей к творческому применению различных стилей

управления в зависимости от состояния объекта, ситуации, целей и решаемых задач. Автор подчеркивает, что управленческая культура формируется и развивается в культурном континууме конкретного общества, основана на новейших достижениях науки и практики в области социального управления, преемственности лучших исторических образцов сознания и поведения специалиста, обусловлена характером и качеством социальных отношений в конкретной профессиональной среде [6, с. 76].

Ю. А. Афонин рассматривает основные черты управленческой культуры, среди которых выделяет следующие: применение и использование современных технологий социального управления; профессионализм, умение выдвигать и формулировать инновационные задачи управления; владение культурой общения и управленческой этикой [1, с. 65].

Обобщив современные исследования управленческой культуры, можно выделить следующие нравственные качества, которые характеризуют высокий уровень культуры менеджера: толерантность, принципиальность, скромность, воля, гуманизм, объективность, честность.

Управленческая культура руководителя физкультурно-спортивной организации представляется нам как интегративное качество, состоящее из трех взаимосвязанных компонентов (таблица 1).

Таблица 1 – Компоненты управленческой культуры

Компонент	Содержание компонента
Когнитивный	Совокупность теоретических знаний из области управления физкультурно-спортивными организациями (планирование, организация, руководство, контроль, методы, подходы, технологии)
Технологический	Реализация на практике лучших образцов человеческой деятельности
Рефлексивный	Осмысление собственных профессиональных и личностных возможностей, развитие навыков самообразования, самоконтроля, определение траектории саморазвития, моделирование и экспертная оценка новых образцов управленческой деятельности

В. В. Кузнецов рассматривая управленческую культуру руководителя как целостную динамическую систему, представляет ее в виде компонентов, характеризующих личность, общение и профессиональную деятельность. В качестве основных компонентов управленческой культуры автором выделены следующие:

1) мировоззренческий компонент: убеждения, интересы, предпочтения, ориентация руководителя;

2) аксиологический компонент: ценности управленческого труда руководителя;

3) практический компонент раскрывает характер взаимодействия с подчиненными, методы, формы планирования, организации, мотивации, контроля, управленческие приемы и технологии, уровень владения информационными технологиями, документированием;

4) творческий компонент: способность нестандартно подходить к реализации функций менеджмента;

5) рефлексивно-проспективный компонент проявляется в рефлексивно-мыслительной культуре руководителя, в самореализации его сущностных сил [2, с. 56].

В исследовании, проведенном Е. Л. Кумунджиевой управленческая культура, являясь социальным феноменом, специфическим проявлением общей культуры одновременно выступает как специфический способ деятельности, профессиональное явление, интегративное динамичное свойство личности руководителя, мера и способ творческой самореализации личности в различных видах управленческой деятельности [3, с. 31].

А. Н. Митин обобщив различные исследования, понимает культуру управления как совокупность развивающихся идей, взглядов, ценностей, мироощущений, нормы поведения, а также методы и приемы управленческой деятельности, связанные с поиском и получением новых результатов. В данном определении отражены две стороны культуры

управления: внутренняя, т. е. культура управленческого мышления и внешняя, или культура управленческого действия (поведения).

Следует понимать, что истоки управленческой культуры лежат в культурных традициях конкретного общества. При этом формы и ценности культуры управления формируются как в организации, так и за ее пределами. На этом основании выделяют, например, японскую культуру управления, американскую и др.

На основании вышеизложенного, управленческая культура руководителя организации представляется нами как способ его профессиональной деятельности, включающей в себя социальный опыт, опыт управленческой деятельности, эмоционально-ценностное отношение к управленческой деятельности, этические нормы руководителя.

Совершенствование управления деятельностью физкультурно-спортивных организаций не может быть достаточно эффективным без обобщения и использования достижений науки и практики в сфере управления вообще, в отрыве от общих концепций и опыта управленческой деятельности. Специфическим для сферы физической культуры и спорта является выполнение руководителями особых функций в процессе решения общих управленческих задач отраслевого содержания:

- 1) управление деятельностью, направленной на удовлетворение физкультурно-спортивных потребностей общества;
- 2) управление деятельностью по получению прибыли от реализации физкультурно-оздоровительных, спортивно-зрелищных услуг;
- 3) экономическое и социальное управление системой спортивных соревнований различного ранга;
- 4) привлечение спонсоров к финансированию своей организации и отрасли в целом;
- 5) деятельность по продаже прав и аренде спортсменов;
- 6) осуществление связей и координация деятельности с другими организациями различного ранга и назначения;
- 7) контроль исполнения заключенных договоров, соглашений, контрактов со спортсменами, тренерами, командами, клубами, спонсорами и т. д.

Таким образом, управленческая культура, ядром которой является культура личности руководителя, представляет собой совокупность этических, эстетических, профессиональных, психологических, организационных и других показателей личности, аспектов деятельности специалистов, работающих в сфере управления. Специфика управленческой деятельности в отрасли находит свое отражение, прежде всего, в когнитивном и технологическом компонентах управленческой культуры руководителя физкультурно-спортивной организации.

Список литературы:

1. Афонин, Ю. А. Современные механизмы управления социальными изменениями / Ю. А. Афонин, В. И. Добренёв. – М. : АСТ, 2012. – 281 с.
2. Кузнецов, В. В. Управленческая культура руководителя / В. В. Кузнецов, О. В. Орловская. – М. : Эгвес, 2013. – 177 с.
3. Кумунджиева, Е. Л. Теоретический анализ педагогического тезауруса культуры управления / Е. Л. Кумунджиева // Вестник Екатеринбургского института. – 2014. – № 3(27). – С. 30–34.
4. Милотин, П. Управленческая культура личности и факторы развития / П. Милотин // Власть. – 2007. – № 5. – С. 90–93.
5. Мудрик, В. И. Методология как основа исследования технологии организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта / В. И. Мудрик. – Харьков, 2007. – 224 с.
6. Мяготи́на, И. А. Управленческая культура личности руководителя современной России : социально-философский анализ : дисс. ... канд. философ. наук / И. А. Мяготи́на. – М., 2005 – 181 с.
7. Переверзин, И. И. Современный российский спортивный менеджер и модель его подготовки / И. И. Переверзин. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.

Гурьянова А. В., Богдан Н. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РАЗВИТИИ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Аннотация. В статье раскрыта необходимость открытия спортивных клубов на базе университетов для организации активных занятий спортом студентов. Описаны возможности спортивного клуба в социализации молодых спортсменов-студентов. Выделены основные направления, по которым будет вестись работа по созданию студенческих спортивных клубов в университетах.

Ключевые слова: студенческий спорт, спорт высших достижений, спортивный клуб, социализация спортсменов.

Guryanova A. V., Bogdan N. V.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

THE ROLE OF STUDENT SPORTS IN THE DEVELOPMENT OF SPORT OF HIGHER ACHIEVEMENTS

Annotation. The article reveals the need to open sports clubs at the base of universities for the organization of active sports activities of students. The possibilities of the sports club in the socialization of young athletes-students are described. Highlighted the main areas in which work will be done on the creation of student sports clubs in universities.

Keywords: student sport, sports of the highest achievements, sports club, socialization of athletes.

Актуальность. Спорт высших достижений, являясь средоточием научных, технологических, организационных и нравственно-этических достижений, представляет собой наиболее содержательный объект для изучения эффективности его средств и методов в повышении резервов современного человека, реализации идей здорового образа жизни как важного условия социального благополучия человека в обществе.

Спортивное соревнование представляет собой один из видов педагогически организованной состязательной деятельности, в которой реализуются физические способности спортсменов, формируется социальный положительный опыт соревновательной деятельности, а также удовлетворяются спортивно-зрелищные потребности населения. При этом главным условием является большая самоотдача спортсмена, выраженная в целеустремленной тренировке и достижении главной и промежуточных (этапных) целей [1].

Студенческий спорт – это первая ступень в спорте высших достижений. Раппопорт Л. А. привел множество примеров того, что во многих зарубежных странах студенческий спорт является основой национальной политики, своеобразным «ядром» олимпийского спорта. Исследователь отмечает, что большую часть членов национальных сборных команд, составляющих студенты-спортсмены, к тому же до 60% состава национальных олимпийских команд составляют студенты высших учебных заведений [4].

Спорт высших достижений условно разделяют на три основных направления [1]: супердостиженческий (любительский) спорт, профессиональный спорт и профессионально-коммерческий спорт.

Представители любительского спорта высших достижений, как правило, являются студенты, учащиеся или военнослужащие. Спортсмены-любители почти всегда строят свою подготовку с прицелом на главные соревнования: Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, России. Успешное выступление на этих соревнованиях позволяет им поднять свой рейтинг, а в дальнейшем, перейдя в профессионалы, добиться более высоких результатов.

На рубеже перехода из юношеской (юниорской) возрастной категории во взрослую спорт последний лишается огромного количества талантливых спортсменов, готовых к дальнейшей самореализации, по причине их столкновения с реалиями взрослой жизни: необходимо приобрести профессию, зарабатывать на жизнь, устраивать семейную сферу. Они вынуждены выбирать в пользу названных ценностей, поскольку имеющиеся условия реализации спортивной активности не позволяют им далее совмещать усилия. Пребывание в замкнутой спортивной среде замедляет либо совершенно исключает приобретение спортсменами навыков существования в социальной среде. В результате этого после окончания спортивной карьеры значительное количество молодых, великолепно тренированных и психологически подготовленных людей не в состоянии найти адекватного их способностям места в жизни, либо социальная адаптация занимает неоправданно долгое время и сопряжена с неоправданными трудностями и переживаниями.

Организация и методы исследования. Развитие студенческого спорта возможно если не полностью решить перечисленные проблемы, то, по крайней мере, серьезно их минимизировать. Формирование на базе университетской инфраструктуры комфортной среды для активных занятий спортом с возможностью достижения серьезных результатов, сопоставимых с показателями профессионального спорта, позволяет [3]:

- выявить спортивные таланты на более старших возрастных категориях либо развивать до соответствующего профессиональному уровню подготовки спортсмена-любителя, не сумевшего к 17–18 годам укрепиться в профессиональных командах;
- продлить как минимум на 5–6 лет спортивную карьеру молодых людей, стремящихся совмещать ее с приобретением образования, профессии, социальных навыков;
- безболезненно социально адаптировать спортсменов высокого уровня, прошедших этап студенческого спорта, после окончания их профессиональной спортивной карьеры;
- повысить популярность спорта и здорового образа жизни за счет постоянного пребывания спортсменов-студентов в общей среде.

Для решения названных задач студенческий спорт должен [2]:

- 1) обладать развитой материальной и кадровой (в первую очередь – тренерско-преподавательской базой);
- 2) оптимизировать совмещение серьезных занятий спортом с полноценным получением образования за счет улучшенной логистики, гибкого графика занятий, надлежащих условий для самостоятельной подготовки, качественных условий для проживания и питания;
- 3) иметь правильно организованный календарь спортивных состязаний, учитывающий учебную нагрузку, но имеющий при этом самостоятельную ценность в качестве значимого общественного события локального, а на определенном этапе – и общероссийского уровня;
- 4) основываться на безусловном приоритете принципов справедливости в выявлении лучших, субъективного отбора и продвижения спортсменов на более высокие уровни выступлений.

Придя в студенческий спортивный клуб, молодой студент-спортсмен попадает в новую социальную сферу: новый коллектив, новые тренеры – это новые агенты социализации, конкретные люди, ответственные за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли. В спортивном клубе при университете социализация может проходить в ускоренном темпе, так как период обучения в учебном заведении ограничен.

Классификацию стадий социализации спортсмена путем включения его в спортивную деятельность можно связать с этапами формирования его спортивной карьеры. Если принять этот принцип, то можно выделить следующие стадии социализации [3]:

- а) включение субъекта в спортивную деятельность;
- б) занятия в специализированных учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования;

- в) переход из любительского в профессиональный спорт;
 г) завершение спортивной карьеры и переход к другой карьере.

Если говорить о студенческой спортивной субкультуре, как части общей спортивной культуры, то нельзя не сказать о том, что это довольно самобытная общность. Членов одного спортивного клуба обычно характеризуют высокая сплоченность вокруг общей идеи достижения высокого спортивного результата для повышения популярности своего вида спорта и своего университета, наличие собственных обрядов посвящения, традиций, обычаев и примет, зачастую передающихся из поколения в поколение, определенный сленг, стиль им форма одежды, возможно, с эмблемами спортивного клуба.

Результаты и их обсуждение. В настоящее время российские ВУЗы еще далеки от способности обеспечить развитие студенческого спорта в предлагаемом формате, однако это не означает невозможности начала движения к такому образцу. На первом этапе необходимо решить две важнейшие задачи: оптимизировать соревновательную практику и укрепить материально-кадровую базу студенческого спорта [2]. Развитие студенческого спорта является одним из приоритетов в деятельности нашего министерства, более того, это направление отдельно и очень четко прописано в «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года». Работать нужно системно, а именно системы студенческому спорту сейчас не хватает. Вообще, развитие студенческого спорта, его поддержка государством в лице Министерства спорта будет вестись по нескольким направлениям [1].

Первое направление – это всяческая поддержка проектов, которые уже реализуются в командных видах спорта (например: «Мини-футбол в вузы» в ней в итоге примут участие все 700-800 вузов нашей страны).

Второе направление – законодотворчество на межминистерском и Федеральном уровнях. Например, в обязательные требования по аккредитации вуза будут включены пункты по наличию спортивного клуба и материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом – зала, бассейна, стадиона. А в закон «Об образовании в РФ» должны быть внесены поправки, предполагающие возможность даже право на создание спортивных студенческих клубов, на получение условий для занятий спортом.

Третье направление – партнерство с Российским Студенческим Спортивным Союзом. Через какое-то время студенческий спорт в нашей стране станет тем, чем он и должен быть – базой, основой для спорта высших достижений и профессионального спорта. России для участия в главных студенческих соревнованиях – Универсиадах. Поставлена задача: побеждать на всех комплексных соревнованиях. И Универсиады к ним, безусловно, относятся. Универсиада – не фестиваль студенческого спорта, куда можно приехать просто поучаствовать. Для страны необходимо благополучное выступление – а еще лучше, победы – в комплексных соревнованиях, которые имеют огромное значение.

Выводы. Популярность студенческого спорта растет во всем мире с каждым годом. Возрождение Всероссийских Универсиад дало огромный толчок для развития и популяризации студенческого спорта в России. Стало уделяться больше внимания спорту студентов, появились Чемпионаты России среди студенческих команд по многим видам спорта. Универсиада стала одним из главных событий, как в спортивной жизни России, так и мира. Многие олимпийские чемпионы и призеры являются студентами или тренируются в университетских клубах. Такие студенты-спортсмены составляют сильную конкуренцию для профессиональных спортсменов. Поэтому студенческий спорт можно представить как основу для спорта высших достижений.

Список литературы:

1. Брюховских, Т. В. Студенческий спорт – резерв спорта высших достижений / Т. В. Брюховских, Д. А. Шубин, О. Г. Матонина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 4. – С. 74–81.
2. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 г.; утв. Минспортом России пр. № 1007 от 21.11.2017 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.minsport.gov.ru>.

3. Методические рекомендации по развитию студенческого спорта / утв. Минспортом России и Минобром РФ 29.06.2016 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.minsport.gov.ru>.

4. Раппопорт, Л. А. Студенческий спорт: реальность и тенденции развития / Л. А. Раппопорт. – Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 2001. – 211 с.

Донецкий А. А., Шарипов М. Ф.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры»,
г. Челябинск

РАЗВИТИЕ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО ФУТБОЛА СРЕДИ ВЕТЕРАНОВ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития любительского футбола среди ветеранов в Ямало-Ненецком автономном округе. Рассматривается «Любительская футбольная лига ЯНАО» как организационная форма развития футбола. Приводятся данные, отражающие динамику развития футбола среди ветеранов под эгидой «Любительской футбольной лиги». Показаны векторы дальнейшего развития ветеранского футбола в регионе. Отмечены проблемы и пути их решения. В результате исследования формулируется вывод о необходимости привлечения региональных органов управления, работы со спонсорами и создания законодательной инициативы в направлении развития ветеранского футбола в регионе.

Ключевые слова: любительский футбол, ветеран спорта, развитие.

Donecky A. A., Sharipov M. F.
Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

DEVELOPMENT OF AMATEUR FOOTBALL AMONG VETERANS UNDER THE EXTREME NORTH

Summary. The article deals with the problem of the development of amateur football among veterans in the Yamalo-Nenets Autonomous District. Considered "Amateur Football League YNAD" as an organizational form of football development. The data reflecting the dynamics of football development among veterans under the auspices of the «Amateur Football League». The vectors of further development of veteran football in the region are shown. Noted problems and solutions. As a result of the study, a conclusion is formulated on the need to involve regional governments, work with sponsors and create a legislative initiative towards the development of veteran football in the region.

Key words: amateur football, sports veteran, development.

Актуальность. Одним из стратегических ориентиров развития физической культуры и спорта в России является привлечение как можно большей части населения к регулярным занятиям двигательной активностью. Этому во многом будет способствовать развитие видов спорта, являющихся востребованными среди населения, одним из которых является футбол.

Условия Крайнего Севера создают в отношении развития футбола определенные проблемы [4]. Тем не менее, в Ямало-Ненецком автономном округе на протяжении последних шести лет любительский футбол активно развивается под управлением различных организаций, в том числе и для мужчин среднего и пожилого возраста, которых в спорте принято называть «ветеранами» [2; 3]. При этом если для учащих всех возрастов существует достаточно большое количество возможностей вовлечения в спорт, в том числе и футбол, то зрелый и пожилой возраст в силу объективных причин таких возможностей имеет значительно меньше. Это определяет актуальность данного исследования.

Цель – выявить содержание, проблемы и перспективы развития любительского футбола среди «ветеранов» в условиях в Ямало-Ненецком автономном округе.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе организации «Любительская футбольная лига Ямало-Ненецкого автономного округа». Основными методами стали анализ статистических показателей и синтез.

Результаты исследования и их обсуждение. В Ямало-Ненецком автономном округе на протяжении шести лет существует чемпионат среди любительских команд ветеранов. Понятие «ветеран» в рамках спорта не закреплено в нормативных актах и определяется только в уставах частных организацией в отдельных видах спорта. В данной работе к этой категории участников физкультурно-спортивной деятельности (а именно «Любительской футбольной лиги ЯНАО») согласно ее уставу относятся лица, имеющие возраст от 35 лет, то есть мужчины, относящиеся к верхней границе молодости, среднему и пожилому возрасту согласно классификации Всемирной организации здравоохранения [1].

Рассмотрим динамику развития «Любительской футбольной лиги ЯНАО» за шесть лет ее функционирования. Показатели представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели развития «Любительской футбольной лиги ЯНАО»

Показатели	Сезоны					
	2013-2014	2014-2015	2015-2016	2016-2017	2017-2018	2018-2019
Количество команд	3	4	4	5	5	6
Количество человек	35	50	60	70	70	100

Исходя из данных таблицы 1 наблюдается постепенный рост количества команд и количества участников ветеранского футбола, который, тем не менее, на данный момент по-прежнему мал. Наиболее массовым стал действующий сезон 2018-2019 года, что отражает положительную тенденцию рассматриваемого направления к развитию. В чемпионате 2018-2019 гг. участвует шесть команд: «ЗПКТ Газпром переработка», «Рубеж», «Ямал-НУБК», «Буровик», «Надым» «АТП-1» из городов Новый Уренгой и Надым, а также Пуровского и Надымского района.

По возрастным особенностям контингент участников действующего сезона распределен следующим образом:

- 37-39 лет – 14 %;
- 40-45 лет – 48 %;
- 46-50 лет – 27 %;
- 51-60 – 13 %
- старше 60 лет – 3 %.

Отметим, что развитие ветеранского футбола в ЯНАО осуществляется главным образом под эгидой «Любительской футбольной лиги ЯНАО», однако существует также отдельные футбольные мероприятия, проводимые на нерегулярной основе, относящиеся по своему содержанию к ветеранскому футболу. К ним относятся различные мемориалы и кубки, отдельные матчевые встречи и блиц-турниры, некоторые из которых также проводятся при содействии «Любительской футбольной лиги ЯНАО». Однако контингент участников данных турниров очень маленький и зачастую состоит из лиц, уже вовлеченных в ветеранский футбол в рамках действующего турнира Лиги. Тем не менее, отдельные малые формы зачастую способствуют популяризации данного направления и привлекают новых участников и новые команды в качестве участников на постоянной основе.

Финансовые средства на развитие и поддержание функционирования Лиги собираются в виде безвозмездного пожертвования за участие в соревнованиях, вносятся (по договору пожертвования) футбольными командами на расчетный счет. На сегодняшний день это единственный стабильный источник финансирования. Привлечение спонсоров ввиду не высокого общественного интереса на данный момент затруднено. Это вместе с высокой ценой на аренды помещений (в условиях Крайнего Севера проводить турниры

на открытых площадках можно крайне ограниченного количество календарного времени) и значительных расстояний между территориями создает проблемы в развитии любительского ветеранского футбола. Однако в данном направлении ведется непрерывная работа.

На сегодняшний день в качестве основных векторов дальнейшего развития ветеранского футбола в организационной форме «Любительской футбольной лиги ЯНАО» можно выделить следующие направления:

- привлечение региональных органов управления физической культурой и спортом к организационному и финансовому сотрудничеству;
- повышение инвестиционной привлекательности проекта для потенциальных инвесторов за счет популяризации чемпионата и ветеранского футбола в регионе;
- увеличение территории влияния Лиги за счет организации матчевых встреч (в перспективе кубков чемпионов) между командами из других регионов;
- создание инициативы о внесении в федеральное законодательство понятий «ветеран спорт» и «спорт ветеранов».

Выводы. Развитие ветеранского футбола в Ямало-Ненецком автономном округе осуществляется главным образом в рамках чемпионата «Любительской футбольной лиги». За последние пять лет наблюдается постепенное развитие чемпионата, как в территориальном, так и в количественном аспекте. Дальнейшее развитие затруднено сложностью с получением соответствующего финансирования. Для решения данной проблемы на сегодняшний день намечены векторы деятельности, среди которых выделены такие, как: привлечение региональных органов управления физической культурой и спортом к организационному и финансовому сотрудничеству; повышение инвестиционной привлекательности проекта для потенциальных инвесторов за счет популяризации чемпионата и ветеранского футбола в регионе; увеличение территории влияния Лиги за счет организации матчевых встреч (в перспективе кубков чемпионов) между командами из других регионов; создание инициативы о внесении в федеральное законодательство понятий «ветеран спорт» и «спорт ветеранов». В данных направлениях ведется работа.

Список литературы:

1. Всемирная организация здравоохранения : официальный сайт на русском языке [электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.who.int/ru> (дата обращения 1.03.2019).
2. Даниленко, Т. А. Ветераны спорта как кадровый резерв физкультурно-оздоровительной работы вузовской системы менеджмента качества / Т. А. Даниленко // Система менеджмента качества в вузе физической культуры: здоровье, образованность, конкурентоспособность : сборник научных статей по материалам международной научно-практической конференции. – Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры. – 2012. – С. 28-30.
3. Никитушкин, В. Г. Мотивация занятий физической культурой ветеранов спорта / В. Г. Никитушкин, Е. Н. Чернышова // Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных спортсменов в условиях училищ олимпийского резерва : сборник научных трудов V международной научно-практической конференции. – Смоленск : Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва, 2015. – С. 214-217.
4. Рыбаков, Д. А. Планирование организации и развития футбола в условиях Крайнего Севера (на примере города Новый Уренгой) / Д. А. Рыбаков, М. Ф. Шарипов // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии : материалы региональной научно-методической конференции магистрантов. – Челябинск : Уральская академия, 2018. – С. 463-469.

Зялялутдинова О. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

СОСТОЯНИЕ ЖЕНСКОГО ФЛАГ-ФУТБОЛА В РОССИИ

Аннотация. В последние годы в нашей стране начал развиваться такой новый для России вид спорта как флаг-футбол. В статье приведены данные по количеству женских команд, перечень официальных спортивных мероприятий, проводимых региональными федерациями по флаг-футболу. Основным источником информации являлись официальные группы федераций в социальных сетях. Сделан вывод о том, что женский флаг-футбол более развит в Центральном федеральном округе.

Ключевые слова: флаг-футбол, женские команды по флаг-футболу, турниры по флаг-футболу.

Zalyalutdinova O. V.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

THE CONDITION OF WOMEN'S FLAG FOOTBALL IN RUSSIA

Annotation. In recent years, such a new kind of sport as flag football has begun to develop in our country. The article presents data on the number of women's teams, a list of official sporting events held by the regional flag football federations. The main source of information was the official groups of federations in social networks. It is concluded that women's flag football is more developed in the Central Federal District.

Keywords: flag football, women's flag football teams, flag football competitions.

Актуальность проблемы. Совершенствование социальной жизнедеятельности общества требует существенного обновления в организации и содержании, программах и методах, средствах и технологии образования и воспитания молодежи. В первую очередь, это относится к организациям дополнительного образования, в частности к деятельности физкультурно-спортивных организаций и объединений, спортивных клубов и секций, привлекающих к занятиям сотни тысяч детей, подростков, молодежи.

Спорт как сфера активной жизнедеятельности постоянно развивается. В последние годы в нашей стране специалисты и любители познакомились с новыми для России видами спорта, в ряду которых заметное место занимает американский футбол или флаг-футбол. Флаг-футбол – это версия американского или канадского футбола, где основные правила очень похожи на правила традиционного американского футбола. Но вместо того, чтобы сбить игрока, в флаг-футболе обороняющаяся команда должна сорвать флаг или ленточку с игрока, владеющего мячом («обесфлажить»).

Новый вид спорта имеет перспективы развития в России и на Урале. Общие социокультурные и экономические условия современного состояния и функционирования физкультурно-спортивного движения в образовательных организациях высшего образования для девушек и женщин на Урале во многом определяются тем, что сложились, закрепились и развиваются привычные, традиционные виды спорта, в основном олимпийские, слабее – народные виды спорта. В новый вид спорта, в частности флаг-футбол, на начальном этапе развития достаточно сложно привлечь занимающихся. Основной причиной является незнание, небольшая информативность о данном виде спорта.

На примере флаг-футбола можно отработать методические подходы развития в Уральском федеральном округе (далее – УрФО) и в России новых современных видов спорта, что расширит педагогический воспитательный арсенал системы физического воспитания и спортивной тренировки девушек.

Организация и методы исследования. Для характеристики состояния женского флаг-футбола в России использовались методы анализа официальной информации ре-

гиональных федераций американского футбола, беседа с руководителем Уральской федерации американского футбола.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время в УрФО создано и действует семь женских команд: три команды находятся в Челябинской области, три – в Екатеринбурге, одна команда – в Тюмени (таблица 1). В среднем в каждой команде набирается по семь игроков.

Таблица 1 – Женские команды по флаг-футболу в УрФО

Название команды	Город	Тренировочная база	Тренер
Амазонки Урал-ГУФК	Челябинск	УСК Манеж «УралГУФК» Стадион им. Колющенко	Валеев А. Р.
Ирбис	Челябинск	УСК Манеж «УралГУФК» Спортивный комплекс «Лидер»	Барышев К. Ю.
Red Foxes	Екатеринбург	ЕМУП «Олимп» ул. Фестивальная 10	Князев П.
Саламандры – 1	Екатеринбург	ЕМУП «Олимп» ул. Фестивальная-ная 10	Сатюков М.
Саламандры – 2	Екатеринбург	ЕМУП «Олимп» Спортивные комплексы Екатеринбурга	Сатюков М.
Стальные Тигры	Тюмень	Спортивные объекты Тюмени	Жирнаков С.
Охотницы	Озерск	ОЗТК ДЮСШ	Чернов А. Япаров А.

В России на данный момент существует одна аккредитованная федерация по американскому футболу, которая находится в Челябинске. Уральская федерация американского футбола (УФАФ) опубликовала официальный календарь спортивных мероприятий на сезон 2019 года (таблица 2) [2].

Таблица 2 – Официальные спортивные мероприятия УФАФ

Название спортивного мероприятия	Место проведения	Дата проведения	Кол-во команд участниц
Турнир памяти Сергея Чиркина	г. Озерск	Май 2019	6
Чемпионат Урала	г. Екатеринбург, г. Озерск, г. Челябинск	Май – июнь 2019	4
Кубок Урала	г. Челябинск	Сентябрь	4-8 (точное кол-во уточняется)

Также и Федерация американского футбола России (ФАФР) опубликовала главные турниры сезона среди женских команд по флаг-футболу на уровне России (таблица 3) [1].

Таблица 3 – Официальные спортивные мероприятия ФАФР

Название спортивного мероприятия	Место проведения	Дата проведения	Кол-во команд участниц
Региональный этап Кубка России 2019 по флаг-футболу среди женских команд	СЗФО, ЦФО, ПФО, УрФО	11 мая – 14 июля 2019	10 – 15 (точное кол-во уточняется)
Финальный этап Кубка России 2019 по флаг-футболу среди женских команд		3 – 4 августа 2019	4 – 5

Вслед за ФАФР, свои турниры также опубликовала Московская федерация американского футбола (МФАФ) [2].

Таблица 4 – Официальные спортивные мероприятия МФАФ

Название спортивного мероприятия	Место проведения	Дата проведения	Кол-во команд участников
Phoenix Bowl	г. Москва стадион «Буревестник»	2 – 4 мая 2019	19 (точное кол-во уточняется)
Чемпионат Москвы по американскому футболу	г. Москва	5 мая – 22 июля 2019	3

Вывод. На основании приведенных данных можно сделать вывод, что Центральный федеральный округ лидирует по количеству образованных команд, по их участию во многих турнирах и длительностью существования команд в данном регионе. На втором месте по количеству команд, участию в соревнованиях и турнирах, проводимых ФАФР можно отметить Приволжский федеральный округ и Уральский федеральный округ, в данных федеральных округах примерно одинаковое количество команд и развитие флаг-футбола соответственно находится на одном уровне. Северо-Западный федеральный округ достаточно сильно отстает от остальных регионов. В этом федеральном округе существует не больше двух команд, эти команды при региональных этапах соревнований как правило присоединяются для участия в ЦФО для более интересного и масштабного проведения регионального этапа.

Список литературы:

1. Московская федерация американского футбола (МФАФ) // Официальная группа «ВКонтакте» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://vk.com/moscowfaf>
2. Уральская федерация американского футбола (УФАФ) // Официальная группа «ВКонтакте» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://vk.com/flag174>
3. Федерация американского футбола России (ФАФР) // Официальная группа «ВКонтакте» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://vk.com/fafronline>

Иванов И. С., Захарова С. А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ЗАПРЕТ НА ПОСЕЩЕНИЕ ОФИЦИАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ КАК ВИД АДМИНИСТРАТИВНОГО НАКАЗАНИЯ

Аннотация: В статье раскрываются особенности административно-правового регулирования и назначения административного запрета на посещение официальных спортивных мероприятий, выявляются актуальные проблемы в рассматриваемой сфере, формулируются рекомендации по их разрешению.

Ключевые слова: административный запрет, матч, мероприятие, наказание, нарушитель, ответственность, соревнование, спорт.

Ivanov I. S., Zakharov S. A.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

ADMINISTRATIVE BAN ON VISIT OFFICIAL SPORTING EVENTS AS TYPE OF ADMINISTRATIVE PUNISHMENT

Summary: In article features of administrative and legal regulation and purpose of the administrative ban on visit of official sporting events are revealed, current problems in the considered sphere come to light, recommendations about their permission are formulated.

Keywords: administrative ban, match, action, punishment, violator, responsibility, competition, sport.

Актуальность. Спорт является одним из составных элементов общественной жизни государства. Каждый год в России и других государствах проходит огромное количество спортивных мероприятий, которые посещают в качестве зрителей тысячи человек. На матчи болельщики приходят для того, чтобы поддержать свою команду. При этом, отметим, что на сегодняшний день в сфере спорта стала наблюдаться такая проблема, как учащение случаев со стороны зрителей проявлений хулиганского поведения и насилия. Данные отрицательные факторы противоречат самой природе спорта, так как данная сфера во все времена способствовала воспитанию культурных ценностей, развитию человека как личности, объединению народов [1].

В последнее время на законодательном уровне стали ужесточаться меры ответственности за нарушения зрителями правил при проведении официальных спортивных мероприятий. Последней каплей для инициирования нового закона стала брошенная зрителем во вратаря московского Динамо Антона Шунина, петарда.

Новый вид административного наказания – административный запрет на посещение мест проведения официальных спортивных соревнований в дни их проведения (далее – административный запрет) был введен в КоАП РФ в июле 2013 г. Также на уровне Правительства РФ было разработано и принято Постановление от 16 декабря 2013 г. № 1156 [1], предусматривающее перечень общественных отношений, которые защищает административный запрет.

Согласно ст. 3.14 КоАП РФ административный запрет состоит во временном запрете лицу на посещение официальных спортивных соревнований в дни их проведения, устанавливается за нарушение правил поведения зрителей при проведении вышеуказанных соревнований. Данный вид наказания назначается судьей на срок от 6 месяцев до 7 лет.

За совершение административного правонарушения, установленного ст. 20.31 КоАП РФ, административный запрет может быть установлен и применен как в качестве основного, так и в качестве дополнительного наказания. Так, к примеру, Постановлением по делу об административном правонарушении, вынесенным мировым судьей судебного участка № 1 Калининского района г. Челябинска от 16 января 2018 г. по делу № 3-21/2018, гр-н А. был признан виновным в том, что он 12 января 2018 г. в 20:18, находясь на хоккейном матче не выполнил требования Правил поведения зрителя, занимающего зрительское место, осуществил выброс в сторону льда запрещенного предмета, а именно зажигалки. Виновному был назначен административный запрет на посещение мест проведения официальных спортивных соревнований в дни их проведения на срок 6 месяцев [3].

МВД РФ ведет списки граждан, которым запрещено посещать официальные спортивные мероприятия в дни их проведения. В федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта в законодательно предусмотренном порядке предоставляется вышеуказанная информация. По запросам организаторов официальных спортивных соревнований указанный исполнительный орган власти на безвозмездной основе предоставляет списки соответствующих лиц. Если в отношении граждан вступило в законную силу судебное решение об административном запрете, то стоимость входных билетов на официальное спортивное мероприятие данным лицам не возвращается [1].

Гражданин, привлеченный к административной ответственности, обязан исполнить постановление об административном запрете (ч. 1 ст. 32.14 КоАП РФ). Нарушение данного запрета влечет наложение административного штрафа в размере от 40 000 до 50 000 руб. или административный арест на срок от 10 до 15 суток (ч. 5 ст. 20.25 КоАП РФ). Так, к примеру, в августе 2018 г. в г. Ярославле на футбольном матче сотрудника ОВД был выявлен нарушитель административного запрета на посещение мест проведения официальных спортивных мероприятий, житель г. Воронежа [1]. Считаем, что эффективной предупредительной мерой может являться запрет на продажу входных би-

детов гражданам, в отношении которых соответствующее судебное решение вступило в законную силу.

В настоящее время, несмотря на законодательно проработанную регламентацию назначения и применения административного запрета, некоторые пробелы правового регулирования остались неразрешенными и сохраняют свою актуальность. Так, в частности, нами разделяется мнение ученых о необходимости законодательного уточнения одного из ключевых понятий, применяемых при назначении административного запрета, – «официальное спортивное мероприятие», признается целесообразным внести изменения в ст. 3.14 КоАП РФ, в которой закрепить указанное определение.

Итак, административный запрет на посещение мест проведения официальных спортивных соревнований – это мера ответственности за совершение административного правонарушения (вид административного наказания личного характера), устанавливаемая на федеральном уровне в качестве основного либо дополнительного наказания за нарушение правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и заключающаяся во временном (на срок от шести месяцев до семи лет) запрете гражданину на посещение мест проведения официальных спортивных соревнований в дни их проведения на основании вынесенного судьей и врученного гражданину (либо пересылкой по почте) постановления (его копии) о назначении данного административного наказания.

Список литературы:

1. Ахмедов, Э. Н. Запрет посещения спортивных мероприятий в РФ и за рубежом, как вид административного наказания. Сравнительно-правовой анализ / Э. А. Ахмедов // Наука : прошлое, настоящее, будущее: сборник статей науч.-практич. конф. – Уфа : АЗЕРНА, 2016. – С. 152–156.
2. Докшонов, М. В. Порядок применения административного наказания в виде запрета на посещение мест проведения официальных спортивных мероприятий в дни их проведения / М. В. Докшонов // Аллея науки. – 2018. – № 11(27). – С. 67–72.
3. Кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. № 195-ФЗ // Российская газета. – 2001. – 31 декабря.
4. Магденко, А. Д. Административная ответственность как фактор противодействия правонарушениям на спортивных мероприятиях / А. Д. Магденко // Вестник Университета им. О. Е. Кутафина. – 2015. – № 4. – С. 5–9.
5. Постановление по делу об административном правонарушении мирового судьи судебного участка № 1 Калининского района г. Челябинска от 16 января 2018 г. по делу № 3-21/2018. – Режим доступа: <http://sudact.ru/> (дата обращения: 20.03.2019)
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 16 декабря 2013 г. № 1156 «Об утверждении Правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований» // Российская газета. – 2013. – 27 декабря.
7. Ярославль. Полициейми на футбольном матче выявлен нарушитель административного запрета. – Режим доступа: yaroavl.bezformata.com/ (дата обращения: 20.30.2019)

Колташев Д. В., Богдан Н. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГЕОКЭШИНГА ДЛЯ РАЗВИТИЯ НОВЫХ ТУРИСТСКИХ МАРШРУТОВ

Аннотация. В статье рассматривается возможность использования геокэшинга для развития новых туристских маршрутов в городе Челябинске. Возможность использования такой технологии подтверждается результатами проведенного SWOT-анализа и построения матрицы. Анализируются факторы внешней среды: возможности и угрозы и факторы внутренней среды города: сильные и слабые стороны, на основе которых предлагается стратегия развития данного направления в г. Челябинск.

Ключевые слова: внутренний туризм, геокэшинг, SWOT-анализ, стратегия развития.

Koltashev D. V., Bogdan N. V.

Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

PROSPECTS OF THE USE OF GEOCKESHING FOR THE DEVELOPMENT OF NEW TOURIST ROUTES

Annotation. The article considers the possibility of using geocaching for the development of new tourist routes in the city of Chelyabinsk. The possibility of using this technology is confirmed by the results of the SWOT analysis and matrix construction. The environmental factors are analyzed: opportunities and threats and factors of the internal environment of the city: strengths and weaknesses, on the basis of which a development strategy is proposed for this area in Chelyabinsk.

Keywords: domestic tourism, geocaching, SWOT analysis, development strategy.

Актуальность. В настоящее время развитию туризма регионов в стране уделяется большое внимание. Для привлечения молодежи к активному познанию культурного наследия регионов необходимо использовать инновационные технологии и нестандартные приемы организации такой деятельности. К одной из таких технологий относится геокэшинг. Геокэшинг – это туристская игра с применением спутниковых навигационных систем, состоящая в нахождении тайников, спрятанных другими участниками игры.

Организация и методика исследования. Для определения возможности использования данной технологии необходимо провести SWOT-анализ, чтобы определить стратегию развития геокэшинга в городе Челябинск.

Проведение SWOT-анализа также состоит из четырех шагов:

Шаг 1. Выявление факторов внешней и внутренней среды, имеющих значительное влияние на развитие геокэшинга в Челябинск.

Сильные стороны:

1) выгодное географическое положение. Расположение на пересечении железных и шоссежных дорог, по которым через город следуют множество транспортных средств, их персонал и пассажиры;

2) богатое историческое наследие;

3) Челябинск – центр выставочных и культурных мероприятий;

4) развитая транспортная инфраструктура;

5) наличие потребительского спроса.

Слабые стороны:

1) повышенная загруженность автомагистралей, многочисленные «пробки» в центре города;

2) расписание работы музеев может не совпадать с планом прохождения маршрутов;

3) неэффективно организованное городское пространство (плотная застройка города);

4) климатические условия;

5) недостаточно развитая система GPS-навигации.

Возможности:

1) участие государства в восстановлении объектов культуры, а также мест, представляющих исторический, географический, природный интерес;

2) реализация рекламной кампании геокэшинга. Создание сайта геокэшинга для Челябинска;

3) создание ассоциаций и общественных объединений геокэшеров;

4) создание современного парка экскурсионных автобусов туристского класса и обустройство дорог, по которым проходят самые популярные маршруты;

5) развитие транспортной инфраструктуры в связи с расширением Челябинска. Снижение нагрузки на транспортную инфраструктуру в центре города.

Угрозы:

1) лоббирование;

- 2) рост уровня террористической опасности, национального экстремизма;
- 3) ухудшение состояния окружающей среды;
- 4) изменение вкусов потребителей;
- 5) ухудшение имиджа Челябинска как привлекательного города.

Шаг 2. Выявленные факторы не являются равнозначными для развития геокэшинга, поэтому необходимо установить их значимость. Для этого в нашем случае используется метод построения профиля среды. В таблицу профиля среды выписываются выявленные факторы среды.

Шаг 3. Составление матрицы SWOT-анализа. В данную матрицу вносятся те факторы внешней и внутренней среды, которые получили максимальную оценку степени важности в своей группе.

Шаг 4. Устанавливаются связи между квадратами матрицы (Сильные стороны – Возможности; Сильные стороны – Угрозы; Слабые стороны – Угрозы).

	<i>Возможности:</i>	<i>Угрозы:</i>
	<p>А. Участие государства в восстановлении объектов культуры, а также мест, представляющих исторический, географический, природный интерес.</p> <p>В. Создание современного парка экскурсионных автобусов туристского класса и обустройство дорог, по которым проходят самые популярные маршруты</p> <p>С. Развитие транспортной инфраструктуры в связи с расширением Челябинска. Снижение нагрузки на транспортную инфраструктуру в центре города</p>	<p>Д. Лоббирование.</p> <p>Е. Ухудшение имиджа Челябинска как привлекательного города.</p>
<p><i>Сильные стороны:</i></p> <p>1 Богатое историческое наследие</p> <p>2 Челябинск – центр выставочных и культурных мероприятий</p> <p>3 Наличие потребительского спроса</p>	<p>1 – А; 1 – В; 1 – С</p> <p>2 – А; 2 – В; 2 – С</p> <p>3 – А; 3 – В; 3 – С</p>	<p>1 – D; 1 – E</p> <p>2 – D; 2 – E</p> <p>3 – D; 3 – E</p>
<p><i>Слабые стороны:</i></p> <p>4 «Пробки» в центре города</p> <p>5 Несовпадение времени работы музеев с планом прохождения маршрутов</p>	<p>4 – А; 4 – В; 4 – С</p> <p>5 – А; 5 – В; 5 – С</p>	–

Результаты исследования и их обсуждение.

Сильные стороны – Возможности:

1–А. Богатое историческое наследие: Участие государства в восстановлении объектов культуры, а также мест, представляющих исторический, географический, природный интерес.

1-В. Богатое историческое наследие: Создание современного парка экскурсионных автобусов туристского класса и обустройство дорог, по которым проходят самые популярные маршруты.

1-С. Богатое историческое наследие: Развитие транспортной инфраструктуры в связи с расширением Челябинска. Снижение нагрузки на транспортную инфраструктуру в центре города.

2-А. Челябинск – центр выставочных и культурных мероприятий: Участие государства в восстановлении объектов культуры, а также мест, представляющих исторический, географический, природный интерес.

2-В. Челябинск – центр выставочных и культурных мероприятий: Создание современного парка экскурсионных автобусов туристского класса и обустройство дорог, по которым проходят самые популярные маршруты.

2-С. Челябинск – центр выставочных и культурных мероприятий: Развитие транспортной инфраструктуры в связи с расширением Челябинска. Снижение нагрузки на транспортную инфраструктуру в центре города.

3-А. Наличие потребительского спроса: Участие государства в восстановлении объектов культуры, а также мест, представляющих исторический, географический, природный интерес.

3-В. Наличие потребительского спроса: Создание современного парка экскурсионных автобусов туристского класса и обустройство дорог, по которым проходят самые популярные маршруты.

3-С. Наличие потребительского спроса: Развитие транспортной инфраструктуры в связи с расширением Челябинска. Снижение нагрузки на транспортную инфраструктуру в центре города.

Богатое историческое наследие, а также культурные мероприятия будут способствовать привлечению в Челябинск большого количества туристов, а это, в свою очередь, потребует финансирования со стороны государства для восстановления объектов культуры и модернизации современного парка автобусов туристского класса. Наличие потребительского спроса должно заставить администрацию города разработать мероприятия по снижению транспортной нагрузки магистралей, ведущих к местам, представляющим интерес для туристов.

Сильные стороны – Угрозы:

1-Д. Богатое историческое наследие: Лоббирование.

1-Е. Богатое историческое наследие: Ухудшение имиджа Челябинска как привлекательного города.

2-Д. Челябинск – центр выставочных и культурных мероприятий: Лоббирование.

2-Е. Челябинск – центр выставочных и культурных мероприятий: Ухудшение имиджа Челябинска как привлекательного города.

3-Д. Наличие потребительского спроса: Лоббирование.

3-Е. Наличие потребительского спроса: Ухудшение имиджа Челябинска как привлекательного города.

Богатое историческое наследие, Челябинск – центр выставочных и культурных мероприятий, наличие потребительского спроса. Совокупность этих факторов защитит Челябинск от возможного лоббирования, а также будет способствовать поддержанию имиджа Челябинска как привлекательного города.

Слабые стороны – Угрозы:

4-А. «Пробки» в центре города: Участие государства в восстановлении объектов культуры, а также мест, представляющих исторический, географический, природный интерес.

3-В. «Пробки» в центре города: Создание современного парка экскурсионных автобусов туристского класса и обустройство дорог, по которым проходят самые популярные маршруты.

1-С. «Пробки» в центре города: Развитие транспортной инфраструктуры в связи с расширением Челябинска. Снижение нагрузки на транспортную инфраструктуру в центре города.

2-А. Несовпадение времени работы музеев с планом прохождения маршрутов: Участие государства в восстановлении объектов культуры, а также мест, представляющих исторический, географический, природный интерес.

5-В. Несовпадение времени работы музеев с планом прохождения маршрутов: Создание современного парка экскурсионных автобусов туристского класса и обустройство дорог, по которым проходят самые популярные маршруты.

5-С. Несовпадение времени работы музеев с планом прохождения маршрутов: Развитие транспортной инфраструктуры в связи с расширением Челябинска. Снижение нагрузки на транспортную инфраструктуру в центре города.

Решение проблемы «пробок» в центре города – развитие транспортной инфраструктуры. Участие государства должно способствовать тому, чтобы объекты, представляющие интерес, были доступны в удобное для туристов время.

Вывод. Результаты SWOT-анализа позволяют сделать вывод о том, что геокэшинг на сегодняшний момент – одно из перспективных направлений для развития новых туристских маршрутов. Установленные связи между квадратами дают возможность предложить стратегию развития геокэшинга в городе Челябинске. Наиболее эффективно будет способствовать этому развитию группа стратегий концентрированного роста, а именно стратегия усиления позиции на рынке. Успешная реализация данной стратегии предполагает осуществление маркетинговых исследований.

Комаров А. М.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

АНАЛИЗ ФИНАНСОВЫХ И НЕФИНАНСОВЫХ АКТИВОВ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В настоящее время значение анализа активов, а также финансовой деятельности организации выросло. Основными источниками информации для анализа финансовой деятельности муниципального (бюджетного) учреждения могут служить баланс государственного (муниципального) учреждения, отчет о финансовых результатах деятельности учреждения и пояснительная записка к балансу учреждения. Основная цель исследования является проанализировать финансовые и нефинансовые активы организации физической культуры и спорта. Проанализированы динамика нефинансовых и финансовых активов, изучена динамика источников формирования активов организации физической культуры и спорта г. Челябинска.

Ключевые слова: финансовый актив, нефинансовый актив, бухгалтерский баланс, организация физической культуры и спорта.

Komarov A. M.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

ANALYSIS OF FINANCIAL AND NON-FINANCIAL ASSETS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT ORGANIZATION

Annotation. Currently, the value of the analysis of assets, as well as the financial activities of the organization has grown. The main sources of information for analyzing the financial activities of a municipal (budget) institution may be the balance of the state (municipal) institution, the statement of financial performance of the institution and an explanatory note to the

balance of the institution. The main objective of the study is to analyze the financial and non-financial assets of the organization of physical culture and sports. Analyzed the dynamics of non-financial and financial assets, studied the dynamics of the sources of the formation of assets of the organization of physical culture and sports of Chelyabinsk.

Keywords: financial asset, non-financial asset, balance sheet, organization of physical culture and sports.

Актуальность проблемы. Одним из важнейших условий развития организации физической культуры и спорта (далее ФКиС), и успешного управления его финансами является финансовый анализ деятельности организации, с его помощью можно вырабатывать стратегию и тактику развития организации ФКиС, обосновывать планы и управленческие решения, осуществлять контроль за их выполнением, выявлять резервы повышения эффективности производства [1].

Организация и методы исследования. Основными источниками информации для анализа финансовой деятельности муниципального (бюджетного) учреждения могут служить баланс государственного (муниципального) учреждения (ф. 0503730), отчет о финансовых результатах деятельности учреждения (ф. 0503721) и пояснительная записка к балансу учреждения (ф. 0503760) [2].

Результаты и их обсуждение. Состав и динамика активов организации ФКиС, выбранного в качестве объекта исследования, и источников их формирования в агрегированном виде по данным бухгалтерского баланса представлены более подробно в таблицах 1 и 2.

Из данных, представленных в таблице 1, видим, что в 2017 г. валюта баланса организации ФКиС увеличилось на 821656,78 тыс. руб. (13,1%) и составила 7084738,43 тыс. руб. Но, это не отражает реальной стоимости активов организации ФКиС. Например, деятельность по государственному заданию на начало 2017 г. составило 11182326,55 тыс. руб., на конец года – 8665559,98 тыс. руб., т.е. снизилось на 23%, а приносящая доход деятельность на конец года увеличилось на 31552,21 тыс. руб. (возросло на 26%). В составе обязательств увеличился финансовый результат муниципального бюджетного учреждения, это вызвано ростом расчетов по доходам (увеличилось на 58,2%) и по выданным авансам (возросло на 82,3%).

Таблица 1 – Динамика активов организации физической культуры и спорта г. Челябинска, руб.

Статьи активов	На начало года	На конец года	Абсолютное изменение	Темпа роста, %
Нефинансовые активы				
Основные средства (остаточная стоимость)	11301612	8816397	-2485214	78
Нематериальные активы (остаточная стоимость)	-	-	-	-
Материальные запасы	2309287,1	2472433	163145,6	107,1
Вложения в нефинансовые активы	-	-	-	-
Итого нефинансовых активов	13610899	11288830	-2322069	82,9
Финансовые активы				
Денежные средства учреждения	718491,62	1163038	444546,6	161,9
Расчеты по доходам	74106	117200	43094	158,2
Расчеты по выданным авансам	476574,95	868602,1	392027,2	182,3
Расчеты с учредителем (чистая стоимость особо ценного имущества)	-23520044	-23520044	0	100
Итого финансовых активов	-7347817	-4204092	3143726	57,2
Всего активов (валюта баланса)	6263081,7	7084738	821656,8	113,1

Таблица 2 – Динамика источников формирования активов организации физической культуры и спорта г. Челябинска в 2017 г., руб.

Статьи активов	На начало года	На конец года	Абсолютное изменение	Темпа роста, %
Обязательства				
Расчеты по принятым обязательствам	9276,58	611467,2	602190,62	6592
Расчеты по платежам в бюджеты	4522,34	393109,85	388887,5	8692
Прочие расчеты с кредиторами	-	3975,28	3975,28	100
Итого обязательства	13808,92	1008552,2	994743,3	73
Финансовые активы				
Финансовый результат прошлых отчетных периодов	(9249998,36)	(10790302,72)	(1540304)	85,7
Финансовый результат от начислений амортизации особо ценного имущества	14849624,92	17167112,23	2317487	86,5
Доходы будущих периодов	-	-	-	-
Итого финансовый результат	5599626,56	6376809,51	777182,9	87,8
Всего источников формирования активов (валюта баланса)	5613435,48	6376809,51	763374	88

В соответствии с правилами ведения бюджетного учета и формирования бухгалтерской отчетности бюджетного учреждения стоимостью такого имущества в балансе отражена как кредиторская задолженность по статье «Расчеты с учредителем» (раздел II «Финансовые активы») с отрицательным знаком. Это обстоятельство не привело к изменению валюты баланса: по состоянию на начало и на конец 2017 г., что составило 23520044,27 тыс. руб. Представленная в балансе «Расчет с учредителем (чистая стоимость особо ценного имущества) отрицательное значение показывает, что обязательства, которые полностью обеспечены активами, закрепленными за муниципальным бюджетным учреждением на праве оперативного управления, и не требуют погашения за счет денежных средств.

Из таблицы 2 следует, что расчеты по принятым обязательствам к концу года возросло от 9276,58 до 611467,2 руб. (абсолютное изменение 602190,62). Также возросли расчеты по платежам в бюджеты к концу 2017 г.

Вывод. Осуществление анализа финансовых и нефинансовых активов муниципального бюджетного учреждения позволяет получить общую картину о деятельности организации физической культуры и спорта. Следующим этапом исследования является анализ аналитического баланса, отражающий динамику реальной величины активов и величины источников финансирования учреждения, а также расчет системы показателей ликвидности и коэффициентов финансовой устойчивости.

Список литературы:

1. Ендовицкий, Д. А. Комплексный анализ финансового состояния образовательной организации / Д. А. Ендовицкий, Т. А. Пожидаева // Экономический анализ : теория и практика. – 2014. – № 25 (376). – С. 2–15.
2. Об утверждении Инструкции о порядке составления, представления годовой, квартальной бухгалтерской отчетности государственных (муниципальных) бюджетных и автономных учреждений: приказ Минфина России от 25.03.2011 № 33н (ред. от 26.10.2012) // Гарант: информационно-правовое обеспечение [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://base.garant.ru>

Корсунова И. В.
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
 «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск
**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ КАК ОСНОВАНИЕ УПРАВЛЕНИЯ
 ПЕРСОНАЛОМ ДЕТСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ**

Аннотация. Применение профессиональных стандартов является обязательным для бюджетных организаций, к которым относится и большинство детско-юношеских спортивных школ. В статье представлен анализ требований к профессиональной деятельности тренера-преподавателя. Определены локальные акты детско-юношеской спортивной школы, которые должны разрабатываться на основе профессионального стандарта «Тренер».

Ключевые слова: профессиональный стандарт, тренер-преподаватель, должностная инструкция.

Korsunova I. V.
 Federal state budgetary educational institution of the higher education
 «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

PROFESSIONAL STANDARD AS THE BASIS OF PERSONNEL MANAGEMENT OF CHILDREN'S SPORTS SCHOOL

Annotation. The application of professional standards is mandatory for budgetary organizations, which include the majority of youth sports schools. The article presents an analysis of the requirements for the professional activity of a trainer. Local acts of a junior sports school have been defined, which should be developed on the basis of the professional standard «Trainer».

Keywords: professional standard, trainer-teacher, job description.

Актуальность проблемы. Система спортивных школ в России складывалась на протяжении более чем полувека и оказалась достаточно эффективной. Она охватывает все территориальные округа России, объединяет около 5000 школ различного типа, принадлежащих различным ведомственным и спортивным обществам. На развитие массового спорта ориентировано около 4000 детско-юношеских спортивных школ, на подготовку спортсменов высокой квалификации 1274 специализированных учреждений, в которых трудятся около 65000 штатных специалистов [6].

Проблема сохранения и развития системы спортивных школ является частью целостной системы развития физической культуры и спорта. Количественно-качественная характеристика спортивных школ является одним из показателей социально-экономического развития страны. Уровень развития персонала влияет на стратегические преимущества спортивной организации. На современном этапе развития науки и практики деятельность по управлению персоналом определяется как стратегическая составляющая эффективности деятельности всей организации в целом [3].

Организация и методы исследования. На данном этапе автор применил анализ и обобщение научных и профессионально ориентированных публикаций по направлению исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Профессиональный стандарт – это «многофункциональный нормативный документ, определяющий в области конкретного вида экономической деятельности (области профессиональной деятельности) требования к выполнению работниками трудовых функций и необходимым для этого компетенциям» [5]. В государственных организациях внедрение профессиональных стандартов в практику управления уже началось и планируется к завершению в 2020 году [2; 4]. В сфере высшего образования они становятся основанием оценки качества методического обеспечения образовательного процесса [1]. По состоянию на 01 января 2019 года Министерством труда России утверждено 11 стандартов, относящихся к сфере физической культуры и спорта.

Детско-юношеская спортивная школа (далее – ДЮСШ, спортивная школа) относится к учреждениям дополнительного образования и действует согласно части 6 ст. 33 Федерального закона «О дополнительном образовании». ДЮСШ осуществляет деятельность в области физической культуры и спорта и реализует программы спортивной подготовки, разработанные на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, а также дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта. Труд работников ДЮСШ регулируется нормами Трудового кодекса РФ, но трудовые отношения с работниками сферы дополнительного образования имеют свои особенности, описанные и другими федеральными законами.

Основной категорией работников исполнительского уровня, обеспечивающей выполнение социального и государственного заказа по подготовке молодых спортсменов, являются тренеры-преподаватели по спорту. Функциональные обязанности тренера-преподавателя установлены профессиональным стандартом «Тренер». Для работы тренером требуется достаточно широкая сфера знаний специалиста в должности тренера-преподавателя. Он должен знать нормативно-правовые основы осуществления образовательной и физкультурно-спортивной деятельности [7]; Конституцию РФ; законы РФ, постановления и решения Правительства РФ и региональных органов управления образованием по вопросам образования; иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную, оздоровительную деятельность. Следующий блок знаний включает Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; методы воспитания, обучения, физической подготовки и спортивной тренировки; современные педагогические технологии развивающего обучения, реализации компетентностного подхода. Обязательными являются также знания санитарно-гигиенических норм проведения тренировочных занятий; правил и норм охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты; основ доврачебной медицинской помощи.

Поскольку тренер-преподаватель в своей профессиональной деятельности постоянно взаимодействует со своими воспитанниками, их родителями и законными представителями, коллегами по работе, то он должен владеть навыками коммуникации, уметь аргументировать свою точку зрения. Обязательными являются также умения грамотного поведения в конфликтных ситуациях, управления конфликтами между обучающимися, техниками снятия стрессов и т. п. И как каждый современный специалист, тренер-преподаватель должен владеть основами современных информационных технологий.

Требования к работе специалиста отражаются в должностной инструкции. Тренер-преподаватель осуществляет такие трудовые действия, как набор детей и подростков, желающих заниматься физической культурой и спортом; отбор и спортивную ориентацию наиболее перспективных детей для дальнейшего спортивного совершенствования. При проведении учебно-тренировочной работы он использует разнообразные приемы, методы и средства обучения; обеспечивает безопасность учебно-тренировочного процесса и медицинский контроль обучающихся. Для этого необходимо применять наиболее эффективные методы не только спортивной подготовки, но и оздоровления обучающихся. Ожидаемым результатом такой работы будет повышение уровня физической, теоретической, морально-волевой, технической и спортивной подготовки детей, укрепление и охрана их здоровья в процессе занятий.

Для спортивной школы важно поддерживать наполняемость групп в течение учебного года на запланированном уровне; обеспечивать участие обучающихся в соревнованиях разного уровня, контрольно-переводных экзаменах, районных и городских спортивно-массовых мероприятиях и др. Эти показатели учитываются при выполнении муниципального задания школы. Появление инновационных методик подготовки юных спортсменов, нового спортивного оборудования и другие новшества в сфере физической культуры и спорта диктуют необходимость постоянного повышения квалификации специалистами.

Для формирования обязательной отчетности детской спортивной школы перед учредителем тренер-преподаватель ведет и своевременно сдает руководству школы на проверку учетную и отчетную документацию (журналы с годовыми планами, индивидуальные планы, личные карточки обучающихся, документацию по оформлению разрядов и отчетность по соревнованиям и др.). В соответствии с принципом демократического централизма в управлении спортивной школой сотрудником обязательно участвует в работе тренерских и педагогических советов. Необходимым направлением работы тренера-преподавателя (особенно в современных реалиях) является профилактика применения юными спортсменами различных видов допингов. Как сотрудник организации, тренер-преподаватель обязан соблюдать нормы служебной этики и правила внутреннего трудового распорядка.

Выводы. Таким образом, применительно к управлению тренерско-преподавательским составом ДЮСШ соответствующие профессиональные стандарты должны стать основанием: 1) для четкого определения трудовой функции тренера-преподавателя и ее фиксирование в трудовом договоре и должностной инструкции; 2) разработки показателей и критериев оценки соответствия знаний и умений работников требованиям должности; 3) организации профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации тренеров-преподавателей; 4) для установления систем оплаты труда с учетом особенностей труда тренеров-преподавателей, занятых с обучающимися на различных этапах спортивной подготовки.

Список литературы:

- Ишимова, И. Н. Профессиональный стандарт как основание оценки качества методического обеспечения образовательного процесса / И. Н. Ишимова // Система менеджмента качества в вузе : здоровье, образованность, конкурентоспособность : сб. науч. тр. ; V Междунар. науч.-практ. конф. ; Челябинск, 30 апреля 2016 г. / под ред. проф. С. Г. Серикова. – Челябинск : Уральская Академия, 2016. – С. 139-144.
- Кадровое дело. Практический журнал по кадровой работе. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.kdelo.ru/nrws/
- Леонова, А. Д. Теоретические аспекты управления персоналом в сфере физической культуры и спорта / А. Д. Леонова, М. П. Бондаренко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 1 (19). – С. 146-155.
- Масилова, М. Г. Внедрение профессиональных стандартов в управление персоналом вуза / М. Г. Масилова, Н. Н. Богдан // Университетское управление : практика и анализ. – 2017. – Т. 21. – № 5. – С. 113-118.
- Практика разработки и введения в действие профессиональных стандартов. Сб. нормативно-методических документов / Российский союз промышленников и предпринимателей ; Национальное агентство развития квалификаций. – М., 2009. – 123 с.
- Пронина, Н. И. Кадровые проблемы, влияющие на эффективность менеджмента спортивных и общеобразовательных школ / Н. И. Пронина, Н. В. Кандаурова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4. – С. 88-92.
- Профессиональный стандарт «Тренер». Утвержден приказом Минтруда России от 07.04.2014 N 193н (зарегистрирован Минюстом России 10.07.2014, регистрационный N 33035).

Котик М. А., Бородин Е. С.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

СТУДЕНЧЕСКАЯ ХОККЕЙНАЯ ЛИГА КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Аннотация. Важной составной частью отечественного физкультурно-спортивного движения является студенческий спорт. Основным фактором развития студенческого спорта можно считать выстроенную вертикаль проведения спортивных соревнований среди студентов. Цель – рассмотреть деятельность студенческой хоккейной лиги в Российской Федерации. Основными

методами исследования являются анализ и обобщение результатов. Важнейшей задачей СХЛ является включение студентов в спорт высших достижений и массовый спорт.

Ключевые слова: спорт, студенческая лига, хоккей, СХЛ.

Kotik M. A., Borodina E. S.

Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

STUDENT'S HOCKEY LEAGUE AS A BASIS FOR THE DEVELOPMENT OF SPORT OF HIGHER ACHIEVEMENTS

Annotation. An important part of the national physical culture and sports movement is student sports. The main factor in the development of student sports can be considered a built-in vertical of sports competitions among students. The goal is to review the activities of the student hockey league in the Russian Federation. The main research methods are analysis and synthesis of results. The most important task of the SHL is the inclusion of students in the sport of higher achievements and mass sport.

Keywords: sport, student league, hockey, SHL.

Актуальность проблемы. Студенческие годы – это самый благоприятный период в жизни молодого человека для занятий физическими упражнениями. Роль спорта в жизни студенчества хорошо известно, именно в эти годы многие знаменитые спортсмены нашей страны добивались наивысших спортивных результатов. Поэтому для развития студенческого спортивного движения государством создаются необходимые условия. Учитывая значимость студенческого спорта в жизни молодежи, на законодательном уровне были внесены соответствующие дополнения в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Результаты и их обсуждение. В 2016 году по инициативе Министерства спорта Российской Федерации, Федерации хоккея России и Российского студенческого спортивного союза принято решение о создании студенческой хоккейной лиги (далее СХЛ). Председателем Правления был избран Владимир Юрзинов, а Управляющим Директором – Антон Храмов. Основными целями СХЛ являются [1; 2]:

- пропаганды и дальнейшего развития студенческого хоккея в РФ;
- расширения спортивных связей и широкого привлечения студенческой молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- создания условий для развития хоккейных команд образовательных организаций высшего образования и профессиональных образовательных организаций;
- повышения престижа Университетов внутри Российской Федерации и за ее пределами;
- включения студенческого хоккея в систему подготовки профессиональных хоккеистов в РФ;
- подготовки и выявления кандидатов в сборные студенческие команды России для участия во Всемирных Универсиадах и других международных соревнованиях;
- повышения качества организации Всероссийских соревнований среди студентов по хоккею.

Итак, СХЛ призвана стать центром спортивной и молодежной жизни посредством организации крупных турниров и чемпионатов по хоккею по всей России.

Важнейшими задачами СХЛ являются: определение исключительно по спортивному принципу победителей и призеров; определение лучших команд СХЛ для их участия в международных соревнованиях; повышение уровня профессиональной подготовленности менеджеров Команд; повышение уровня мастерства студентов-хоккеистов, а также приобретение ими опыта участия в соревнованиях по хоккею; повышение уровня действия Хоккейных Матчей; повышение уровня профессиональной подготовленности тренерских кадров и повышение качества учебно-тренировочной и воспитательной работ.

В первом сезоне СХЛ 2016-2017 планировали провести Чемпионаты в двух дивизионах – «Магистр» и «Бакалавр». В «Магистре» должны были соревноваться 16 сильнейших команд, разделённых на 2 конференции. Основная задача «Бакалавра» должна была стать развитие массовости. В соревнованиях дивизиона, проходящих в 3 этапа, должны были принять участие более 80 команд из 6 федеральных округов. Но, в конечном итоге в сезоне 2016/17 Чемпионат СХЛ был проведен только в одном дивизионе – «Магистр». Дивизион «Бакалавр» было решено перенести на следующий сезон из-за недостаточного количества команд, подавших заявки на участие в чемпионате, и их недостаточную финансовую обеспеченность [1].

В сезоне 2018/2019 в рамках Всероссийских соревнований по хоккею среди студентов проводятся Чемпионат и Первенство СХЛ: в Чемпионате СХЛ принимают участие 14 сильнейших студенческих команд страны, которые разделены на конференции «Запад» и «Восток». В таблице 1 представлены результаты участников Всероссийских финалов Чемпионата СХЛ за три года.

Таблица 1 – Результаты участников Всероссийских финалов Чемпионата СХЛ

Место	Сезоны		
	2016/17	2017/18	2018/2019
1 место	УГГУ (Екатеринбург)	УГГУ (Екатеринбург)	УГГУ (Екатеринбург)
2 место	ПГАФКСиТ (Казань)	Держава (Тамбов)	Авиаторы (Москва)
3 место	Авиаторы (Москва)	Политех (Челябинск)	Политех (Челябинск)

Итак, за последние два года команда из Челябинска «Политех» занимает почетное третье место во Всероссийском Чемпионате СХЛ.

Соревнования Первенства СХЛ проходят в 6 отборочных зонах, разделенных по территориальному принципу: Москва, Санкт-Петербург, Центр, Поволжье, Урал, Сибирь. Команды, занявшие 1-2 места по итогам соревнований в отборочных зонах, получают право участие во Всероссийском финале, который ежегодно проводится в конце апреля (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты участников Всероссийских финалов открытого Первенства СХЛ

Место	Сезоны		
	2016/17	2017/18	2018/2019
1 место	Кристалл (Бердск)	Динамо (Барнаул)	Тропик (Тула)
2 место	Динамо (Барнаул)	Электроник (Москва)	СГАФКСиТ (Смоленск)
3 место	УралГУФК (Челябинск)	УралГУФК (Челябинск)	Крылья (Ульяновск)

Итак, в сезоне 2016/17 во Всероссийском финале Первенства СХЛ принимало участие 8 команд, в сезоне 2017/2018 – 12 команд, а в сезоне 2018/19 – 7 команд. Значительно расширяется география проведения соревнований среди студенческих команд, их многозапность, а также увеличивается количество матчей, способствующих росту количества студенческих команд. В сезоне 2018-2019 в Чемпионате и Первенстве СХЛ примут участие более 100 студенческих команд из 30 субъектов Российской Федерации.

Кроме этого, СХЛ организовано:

- Международный студенческий фестиваль «Moscow Games 2016»;
- Матч звезд СХЛ (2016, 2017, 2018, 2019 гг.);
- Международный хоккейный турнир «Student Hockey Eurochallenge» (2017, 2018 гг.);
- Кубок открытия СХЛ (2018 г.);
- I Кубок мира (2018 г.);
- Кубок поколения (2018 г.).

С 2018 г. Лига реализует программу «Учись! Играй! Стань лучшим!» которая позволит талантливым хоккеистам, завершившим выступление в клубах МХЛ, получить высшее образование и добиться высоких спортивных результатов. Студенческие коман-

ды заинтересованы в усилении игровых составов и готовы принять в дружный хоккейный коллектив перспективных абитуриентов.

Вывод. Таким образом, спортивное движение студентов активно развивается. В последние годы в студенческом движении появился новый субъект – Студенческая спортивная лига. Основной задачей является включение студентов в спорт высших достижений и массовый спорт. СХЛ, созданная в 2016 году, динамично включилась в работу по развитию хоккея среди студентов, завершивших выступление в клубах МХЛ. Сборная СХЛ становится первым победителем Кубка мира по университетскому хоккею и открывает новую страницу в истории развития российского студенческого хоккея.

Список литературы:

1. Официальный сайт СХЛ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://shlr.ru/>
2. Состояние и направление развития студенческого хоккея в Российской Федерации [Электронный ресурс] // ВУЗРУ. – Режим доступа: <https://vuzru.ru>

Кривцова В. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

МЕТОДЫ ПРОДВИЖЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ УШУ В РОССИИ)

Аннотация. В данной статье рассмотрены проблемы продвижения спортивных организаций, на примере спортивных школ ушу в России. Выделены самые актуальные методы продвижения: интернет, «сарафанное радио», отзывы клиентов, бесплатные консультации и занятия, а также event-marketing и реклама. Проанализирована работа спортивных школ ушу, таких как «Тропой Дракона» (г. Москва) и «Парящий орел» (г. Воронеж)

Ключевые слова: методы продвижения, спортивная школа, ушу, интернет, «сарафанное радио», event-marketing, реклама.

Krivtsova V. V.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

METHODS OF ADVANCE OF SPORTS THE ORGANIZATIONS (ON THE EXAMPLE OF SPORTS SCHOOLS WUSHU IN RUSSIA)

Abstract. This article discusses the problems of promoting sports organizations, on the example of wushu sports schools in Russia. Highlighted the most current methods of promotion: the Internet, "word of mouth", customer reviews, free advice and classes, as well as event-marketing and advertising. The work of wushu sports schools, such as the Dragon Path (Moscow) and the Soaring Eagle (Voronezh)

Keywords: promotion methods, sports school, wushu, internet, word of mouth, event-marketing, advertising.

Актуальность. В настоящее время спорт занял такое место в жизни общества, которое он не занимал никогда в истории человечества. В соответствии с концепцией развития в нашей стране особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирование здорового образа жизни. Как отмечается в «Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года» [1] одной из главных задач Министерство спорта Российской Федерации выделяет вовлечение детей и юношества в спорт по месту жительства.

На сегодняшний день около 4,5 миллиона детей посещают спортивные школы, которых в России насчитывается уже около семи тысяч. На данный момент, в нашей стране PR-специалисты в спортивных школах практически отсутствуют, а лишь некоторые их функции выполняют организаторы соревнований. Поскольку соревнование является

значимым информационным поводом, оно привлекает внимание спонсоров и средств массовой информации. Остальным функциям спортивные школы не придают должного значения или не в силах самостоятельно их реализовать, поэтому часто наблюдается их низкая популярность в глазах общественности.

Таким образом, перед сферой физической культуры и спорта стоят глобальные вызовы и задачи, решение которых требует современных подходов, таких как продвижение спортивных школ и организаций.

Методы продвижения спортивных организаций

Методы продвижения (methods of promotion) – приемы и инструменты маркетинга, применяемые для достижения маркетинговой цели – продвижения [2]. Продвижением можно считать любую форму передачи и распространения информации, с помощью которой фирма сообщает и убеждает, а также напоминает о услугах, идеях, общественной деятельности или других действиях, оказывающих влияние на общество.

Методами продвижения спортивных организаций являются:

1) Интернет. Сегодня очень многие спортивные организации пытаются использовать Интернет в маркетинговых целях. Это связано с его преимуществами [3]:

– потребители могут узнавать информацию о спортивной организации в течение 24 часов независимо от своего географического положения;

– потребители могут получить более полную и свежую информацию об услугах непосредственно от спортивной организации, сравнить данные услуги с аналогичными конкурентами;

– спортивные организации получают сокращение времени информирования потребителей об услугах;

2) Маркетинг из уст в уста или «сарафанное радио» – неформальные формы и способы передачи устной информации о товаре или услуге от потребителя к потребителю, либо же передача информации в виде каких-либо новостей. По сути, это бесплатная форма устной или письменной рекламы, либо же почтового сообщения, с помощью которого удовлетворенные пользователи рассказывают другим людям, почему им нравится какой-либо товар, услуга, либо же просто множество людей делятся между собой какой-либо одной и той же информацией, передаваемой ими друг другу устно, в неизменном по его основному смысловому значению, её виде [4].

3) Отзывы клиентов – это социальное доказательство полезности. Люди не верят словам, зато они более охотно будут верить тому, что об спортивной организации говорят другие. Брать отзывы чрезвычайно важно, потому что большинство клиентов, довольных услугами, поленятся оставлять хороший отзыв самостоятельно, зато практически каждый недовольный клиент захочет написать какую-нибудь гадость. Такова человеческая природа. Поэтому организации должны усердно собирать хорошие отзывы своих клиентов, чтобы люди, которые увидят их впервые, могли составить представление о реальном опыте и качестве услуг [5].

4) Бесплатные консультации, демонстрации, занятия. Люди хотят сначала попробовать, а потом принять решение, поэтому нужно не забывать о данном методе продвижения. Обязательно нужно держать связь, мониторить потенциального клиента. Предлагать ему спецпредложения, сообщать о новинках, акциях, скидках.

5) Event-marketing. Дословно переводится как событийный маркетинг и представляет собой продвижение услуг с помощью ассоциирования брендов компании с каким-либо особым событием. С целью повышения мотивации и укрепления лояльности, мероприятия организуются для внутренней общественности спортивной организации. Также они ориентируются на внешнюю общественность для презентации услуг, для налаживания каналов коммуникации [6].

6) Реклама. Это диалог между продавцом и потребителем, где продавец выражает свои намерения через рекламные средства, а потребитель – заинтересованностью в данном товаре. Если интерес покупателя не проявился, значит, диалог не состоялся, а цель рекламодателем не достигнута [7].

Одним из самых популярных клубов ушу в России является клуб «Тропой Дракона» (г. Москва), под предводительством заслуженного тренера России, президента Российской федерации ушу Глеба Николаевича Музрукова, написавшего два тома учебника для спортивных школ «Основы ушу».

Основным источником информации о клубе является официальный сайт [8]. На главной странице отображены главные новости клуба, изображено большое количество фотографий Г. Н. Музрукова, представлены основные издания учебников «Основы ушу». Также представлены тренеры, запись на тренировки, фрагменты фильмов, связанных с занятием ушу, интересные рассказы от основателя клуба. В социальных сетях клуб не представлен, имеется только электронная почта и основной сайт. Возникает вопрос: каким способом клуб добился всероссийской славы? Мы считаем что ему принесла известность личность президента Российской федерации ушу Г. Н. Музрукова, его достижения и тренерская деятельность. Используемыми методами продвижения данного клуба являются: маркетинг из уст в уста, отзывы клиентов, и бесплатные первые занятия.

Еще одна спортивная организация, активно занимающаяся продвижением, а также являющаяся одной из сильнейших школ России – Школа боевых искусств «Парящий орел» (г. Воронеж).

Школа имеет официальный сайт [9], на главной странице отображены самые последние новости с соревнований, в которых участвуют воспитанники и тренеры, мероприятия и открытые уроки. Вся информация визуально разбавлена яркими фотографиями. Первые новости были опубликованы в 2008 году, и постоянно обновляются.

При школе «Парящий орел» работает творческий клуб «Серебряный меч». В нескольких его отделениях ведётся работа по всестороннему развитию учеников школы.

К боевой системе относятся: «Блистающий клинок» – историческое и ролевое фехтование; «Золотая стрела» – стрельба из лука, арбалета, метательные техники; «Универсальный боец» – рукопашный бой, самооборона, пулевая стрельба, воинское многоборье, ОФП; Театр боевых искусств «Парящий орел» – инсценированные поединки, каскадерские практики, постановка сценического боя.

Также Школа боевых искусств «Парящий орел» проводит вспомогательные занятия: видеолекции (демонстрация видеоклипов и видеофильмов по теории и практике боевых искусств и физической культуры), коллективные чтения (чтение вслух литературных произведений рекомендованных педагогом), беседы и диспуты (обсуждение прочитанного или увиденного, прямое общение педагога и учеников), встречи с интересными людьми (лекция, беседа, пресс-конференция и т. д.) психологические тренинги, чайные церемонии.

Контрольные мероприятия: соревнования, показательные выступления и творческие отчеты, спортивно-оздоровительные лагеря, игровые лагеря (ролевые игры на выбранную тему на базе выездного лагеря), игры КВН, «Мудрый дракон», «Веселые старты», праздник «Посвящение в ученики школы», праздник вручения поясов, конкурсы рисунков и поделок, походы в бассейн и т. п.

Вывод. Проанализировав все возможные источники, мы пришли к выводу, что самыми яркими и эффективными методами продвижения любой организаций являются – интернет, «сарафанное радио», отзывы клиентов, бесплатные консультации и занятия, а также event-marketing и реклама.

Основными методами продвижения спортивных организаций в России, являются Интернет и отзывы клиентов.

Анализ показал, что более популярные и знаменитые школы в меньшей степени прибегают к продвижению в Интернете, оставляя всю надежду на рекомендации. А ведь грамотно оформленный сайт с подробным перечнем информации, а также социальные сети с постоянно обновляющимся контентом, могут сыграть огромную роль в жизни спортивной организации, формируя доверительные отношения с целевой аудиторией.

Список литературы:

1. Википедия. Свободная энциклопедия. Маркетинг из уст в уста. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Маркетинг_из_уст_в_уста
2. Записки маркетолога. Методы продвижения. URL: http://www.marketch.ru/marketing_dictionary/marketing_terms_m/methods_of_promotion/
3. Издательская группа «Дело и сервис». Способы продвижения в сети Интернет. URL: <http://dis.ru/library/546/25715/>
4. Клуб «Тропой Дракона». Официальный сайт URL: <http://www.dragonway.ru/>
5. КМ. Event-мероприятия как инструмент продвижения товарных продуктов, брендов или услуг. URL: <http://www.km.ru/3315187-event-meropriyatiya-kak-instrument-prodvizheniya-tovarnykh-produktovykh-brendov-ili-uslug>
6. Министерство экономического развития Российской Федерации. Концепция долгосрочного развития Российской Федерации. URL: <http://economy.gov.ru/minec/activity/sections/strategicplanning/concept/indexdocs>
7. Отзывы клиентов. Зачем нужны, как получить, где использовать URL: <http://andreygalkin.com/otzyvy-klicntov-zachem-nuzhny-kak-poluchit-gde-ispolzovat.htm>
8. Производственный менеджмент: учебник для вузов. 6-е изд. 2010. 359 с.
9. Школа боевых искусств «Парящий орел». Официальный сайт URL: <http://www.wushu-vm.ru/main>

Кузнецов И. Е., Захарова С. А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ В СФЕРЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье представлены основные нормативные источники, регулирующие физкультурно-спортивную деятельность в Российской Федерации.

Ключевые слова: правовое регулирование, спорт, спортивная деятельность, физкультура и спорт, законодательство, функционирование, система, Российская Федерация.

Kuznetsov I. E., Zakharov S. A.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

LEGAL REGULATION IN THE SPHERE SPORTS ACTIVITY

Summary. The main standard sources regulating sports activity in the Russian Federation are presented in article.

Keywords: legal regulation, sport, sports activity, physical culture and sport, legislation, functioning, system, Russian Federation.

Актуальность. Нормативное правовое обеспечение спортивной деятельности в Российской Федерации в значительной степени приводится к относительному совершенству, благодаря развитию и популяризации физической культуры и спорта в стране.

Президент Российской Федерации в своих обращениях ежегодно отмечает, что в результате совместной работы государственных органов и общественных организаций молодое поколение должно быть ориентировано на осознанный путь поддержания здорового образа жизни, средствами физической культуры и спорта.

Для систематического развития института физического воспитания, требуется не только разработка правового обеспечения процесса воспитания, но и дальнейшее углубление, повышение качества, эффективности работы учреждений и органов физической культуры и спорта [1, с. 3].

Обращая внимание на основные задачи законодательства в сфере физической культуры и спорта, мы убеждаемся, что спортивная деятельность включает в себя:

– функционирование самой системы физической культуры и спорта, её правовые гарантии;

- защиту прав граждан, предоставление им возможности на занятия спортом;
- ответственность и правовое регулирование отношений;
- договорные отношения субъектов физической культуры и спорта;
- уголовно-правовые аспекты спортивной деятельности.

Структура спортивной деятельности опирается на нормы конституционного, гражданского, трудового, уголовного, международного права. Конституция Российской Федерации, как платформа политической и правовой системы в России, регулирует важнейшие общественные отношения между государством, обществом и гражданином, закрепляет принципы организации государства и общественного строя, в том числе затрагивает возможность каждого гражданина заниматься физической культурой и спортом. Статья 41 Конституции РФ устанавливает, что охрана здоровья, является правом каждого человека, а деятельность, которая в свою очередь способствует укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта в обществе, со стороны государства находит поддержку, в том числе финансовую, и развивается, путём включения в различные федеральные программы [2].

Общие вопросы физической культуры и спорта, определённые пунктом «е» части 1 статьи 72 Конституции, находятся в ведении Российской Федерации и её субъектов, по предметам правового регулирования которых, издаются федеральные законы и нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации (ч. 2 ст. 76). При рассмотрении социальных возможностей, в которых Конституция РФ выступает гарантом, установлено право каждого гражданина в Российской Федерации на получение бесплатного образования (ст. 43), в том числе это касается и образовательных учреждений спортивной направленности.

Труд, как основной вид деятельности для человека, позволяет ему свободно и без принуждения выбирать род занятий и профессию (ст. 37 Конституции РФ), что также подразумевает трудовую занятость в сфере физической культуры и спорта. Статьей 8 Конституции РФ определено право на создание и поддержку организаций с различного рода организационно-правовыми формами, к которым может относиться и спортивная деятельность, а также возможность объединения в профессиональные союзы и федерации по видам спорта и другие организации (ст. 30 Конституции РФ). Указанные правовые отношения, должным образом находят отражение в Гражданском кодексе Российской Федерации, который, в свою очередь, регулирует взаимоотношения субъектов права, освещает возникновение и порядок предметов имущественных прав, прав собственности, договорные отношения [3].

Трудовой кодекс Российской Федерации регулирует трудовые отношения работника и работодателя, например спортивного клуба, спортивной организации со спортсменом и тренером, определяет их права и обязанности, устанавливает режим рабочего времени, особенности оплаты труда, описывает возрастные критерии спортсменов, определяет условия труда женщин-спортсменок, их медицинское обеспечение.

В соответствии с Трудовым кодексом РФ, деятельность спортсменов включает: спортивную тренировку и участие в спортивных соревнованиях спортсменов по видам спорта, а работа тренеров заключается в осуществлении самого процесса тренировки и его общего руководства, для достижения спортсменами высоких спортивных результатов [4].

Но, спортивная деятельность не всегда протекает гладко. Как спортивными организациями (клубами), так и спортсменами и тренерами совершаются правонарушения административного и уголовного характера. Например, ответственность за административное правонарушение субъектом спортивной деятельности устанавливается Кодексом об административных правонарушениях РФ, а ответственность за преступления, совершённые в сфере спортивной деятельности, находят своё отражение в Уголовном кодексе Российской Федерации [5].

В Уголовном кодексе РФ защита интересов субъектов права осуществляется с использованием общих норм права, например, причинение тяжкого вреда здоровью, смерти по неосторожности, нарушение равенства прав и свобод человека и гражданина, не-

прикосновенности частной жизни, правил охраны труда, невыплата заработной, вымогательство, уклонение от уплаты налогов и (или) сборов с организации, массовые беспорядки, хулиганство, вандализм, получение и дача взятки, халатность [6].

Как показывает практика применения норм Уголовного кодекса РФ, они не достаточно отражают действительных потребностей регулирования спортивной деятельности, что приводит к проблемам и коллизиям, требующим детального изучения и изменения законодательства. Подобные вопросы возникают также при разрешении административных, трудовых и гражданских споров. Для выделения спортивных отношений в самостоятельную систему регуляторов, в 1999 г. № 80-ФЗ в РФ был принят первый отраслевой закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в него вошли нормы регуляторы основных направлений физической культуры и спорта. Стремительно развивающиеся спортивные отношения, потребовали принятия нового закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Закон о спорте), который впитал в себя все новейшие институты, возникшие в процессе формирования спортивных отношений за девять лет. В новом Законе о спорте закрепились новые субъекты, например, «спортивный агент», сформулированы новые принципы, регламентированы права, обязанности, полномочия государства и его субъектов по вопросам правового регулирования физической культуры и спорта [7].

В том числе, последнее время активно ведётся пропаганда борьбы с допингом в спорте. В связи с этим, на Генеральной конференции ЮНЕСКО в Париже 19 октября 2005 г. была принята «Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте» и ратифицирована Федеральным законом «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» на территории РФ. Соответственно эти изменения вошли в новый Закон о спорте, дополнив его новыми регуляторами.

Спортивная деятельность также находит своё отражение в ряде законопроектов, таких как ФЗ РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании», ФЗ РФ от 10 января 2002 г. № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды», ФЗ РФ от 27 ноября 1992 г. № 4015-1 «Об организации страхового дела в Российской Федерации». Некоторые издаваемые в Российской Федерации законы регулируют отношения, возникающие в связи с подготовкой и проведением локальных мероприятий с ограниченным временным действием. Примером тому служат Федеральный закон от 1 декабря 2007 г. № 310-ФЗ «Об организации и проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи, развитии города Сочи как горно-климатического курорта и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации», Федеральный Закон Российской Федерации от 7 июня 2013 г. № 108-ФЗ (в ред. от 08.06.2015 г.) «О подготовке и проведении в Российской Федерации чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года. Кубка конфедерации FIFA 2017 г. и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации». Закрепленные по поручению Президента Российской Федерации ориентиры по развитию физкультуры и спорта в России, нашли свою проекцию в Распоряжении Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [8].

К характерным недостаткам законодательства физкультурно-спортивной отрасли можно отнести его отрыв от практического применения. Как показал анализ норм Закона о спорте и некоторых других нормативных актов, в них отсутствует должная системность внутренних взаимосвязей. В поле правового регулирования физической культуры и спорта, большое количество пробелов в законодательстве, в том числе отставание субъектов Российской Федерации в регулировании физической культуры, неполная обеспеченность подзаконными актами основных законодательных актов, например методических рекомендаций, инструкций по применению законодательства, формирующих единый портфель спортивного законодательства в государстве.

Список литературы:

1. Братановский, С. Н. Управление физической культурой и спортом в условиях реформ : автореф. дис. ... докт. пед. наук / С. Н. Братановский. – Саратов : Московский университет потребительской кооперации. – 1997. – С. 3.

2. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ (ред. от 03.08.2018) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2019).

3. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях : федер. закон Рос. Федерации от 30 дек. 2001 г. № 195-ФЗ (ред. 06.02.2019) // Собр. законодательства Рос. Федерации. – 2002. – 7 янв. – № 1 (Ч. 1). – Ст. 1.

4. Конституция Российской Федерации (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30 дек. 2008 г. № 6-ФКЗ, от 30 дек. 2008 г. № 7-ФКЗ, от 05 фев. 2014 г. № 2-ФКЗ, от 21 июля 2014 г. № 11-ФКЗ) // Собр. законодательства Рос. Федерации. – 2014. – 04 авг. – № 31. – Ст. 4398.

5. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон Рос. Федерации от 4 дек. 2007 г. № 329-ФЗ : принят Госуд. Думой Федер. Собр. Рос. Федерации 16 нояб. 2007 г., одобрен Советом Федерации Федер. Собр. Рос. Федерации 23 нояб. 2007 г. // Рос. газ. – 2007. – 8 дек. – № 276 (в ред. от 27.12.2018).

6. Постановление Правительства РФ от 21.01.2015 № 30 (ред. от 25.07.2018) «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы»; Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

7. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ (ред. от 27.12.2018) – Справочно-правовая система: «КОНСУЛЬТАНТ-ПЛЮС», 2019.

8. Уголовный кодекс Российской Федерации : федер. закон Рос. Федерации от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ (ред. 27.12.2018) // Собр. законодательства Рос. Федерации. – 1993. – 17 июня. – № 25. – Ст. 2954.

Кулешова М. В., Кулешов М. С.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

РОЛЬ ГИПОКСИЧЕСКИХ-ГИПЕРКАПНИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье рассматривается влияние на физическую работоспособность спортсменов гипоксически-гиперкапнических тренировок на дыхательном тренажере «Карбоник», который позволяет путем тренировки организма через кратковременное снижение содержания кислорода (гипоксия) и повышение содержания углекислого газа (гиперкапния) в крови радикально улучшить состояние здоровья и качество жизни. Оценивается влияние лечебной гипоксии и гиперкапнии на показатели церебральной гемодинамики и нагрузочного тестирования PWC-170. Выявлено, что под влиянием карбоник-терапии происходит снижение нарушений ауторегуляции мозгового кровообращения (по результатам гиперкапнической и гипоксической проб), нормализуется сосудистый тонус, уменьшается гиперрезистивность церебральных артерий, а также повышается физическая работоспособность у всех обследуемых спортсменов.

Ключевые слова: дыхательные тренировки, гипоксия, гиперкапния, физическая работоспособность.

Kuleshov M. S., Kuleshova M. V.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

THE ROLE OF HYPOXIC-HYPERCAPNIC TRAININGS IN THE PREPARATION OF ATHLETES

Summary. The article discusses the impact on athletes physical performance of hypoxic-hypercapnic training on the Karbonik breathing simulator, which allows training the body through a short-term decrease in oxygen content (hypoxia) and an increase in carbon dioxide (hypercapnia) in the

blood to radically improve health and quality of life. The impact of therapeutic hypoxia and hypercapnia on cerebral hemodynamic parameters and PWC-170 stress testing is assessed. It was revealed that, under the influence of carbonic therapy, there is a decrease in cerebral autoregulation disorders (according to the results of hypercapnic and hypocapnic samples), vascular tone is normalized, cerebral arteries hyperresistivity is reduced, and physical performance increases in all examined athletes.

Key words: respiratory training, hypoxia, hypercapnia, physical performance.

Актуальность. Современный спорт предполагает предельный характер физических и психоэмоциональных нагрузок. В связи с этим, применение фармакологических препаратов превратилось в одну из наиболее важных и эффективных составляющих системы подготовки спортсменов, дающих возможность повысить порог возможностей организма человека.

На сегодняшний день ни одна система спортивной тренировки не может обойтись без разработки и использования адекватного фармакологического обеспечения для поддержания и возрастания физической работоспособности, ускорения восстановительных процессов и адаптации к сверхинтенсивным физическим нагрузкам, особенно в спорте высших достижений, профилактики перетренированности и спортивного травматизма.

Однако, остро возросшая конкуренция на международной спортивной арене стимулировало обширное распространение использования допингов в подготовке спортсменов. Это требует поиска новых, немедикаментозных средств повышения работоспособности у спортсменов.

Следует отметить, что универсальных средств, которые могли бы повысить работоспособность любого спортсмена, не существует. Это обусловлено тем, что виды спорта значительно различаются по уровню физических нагрузок, длительности и мощности выполняемой работы, точности выполнения задания, необходимости в концентрации внимания и многим другим качествам, поэтому индивидуализация разрабатываемых схем фармакологической поддержки должна базироваться на исследовании основных параметров биохимического и гематологического гомеостаза спортсменов с учетом половозрастных отличий, их психофизических характеристик, а также быть привязана к виду спорта, к этапу и периоду спортивной подготовки. При этом известно, что чем выше квалификация спортсмена, тем труднее повысить его работоспособность даже на 1%.

Однако, в настоящее время в спорте всё шире используются новые методы тренировки и стимуляции организма [1], доказанные на фундаментальных физиологических исследованиях. Одним из таких методов является гипоксически-гиперкапническая тренировка на дыхательном тренажере пятого поколения «Карбоник» [3]. Дыхательный тренажер «Карбоник» состоит из корпуса, оригинальной ячеистой кассеты, и оригинальной заслонки (рисунок 1).

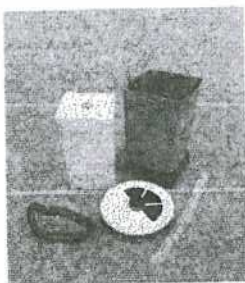


Рисунок 1 – Дыхательный тренажер «Карбоник»

Гиперкапнические тренировки – это тренировки дыхания, во время которых повышается содержание углекислого газа во вдыхаемом воздухе или в легких, которое создается при возвратном дыхании через дополнительное мертвое пространство. Существует множество методов для создания искусственного сопротивления дыханию. Наибольшую попу-

лярность из-за простоты применения, безопасности, возможности комбинированного воздействия сразу двух тренирующих факторов (гипоксии и гиперкапнии), а также количественного дозирования дополнительного мертвого пространства получил дыхательный тренажер профессора В. П. Куликова «Карбоник», который позволяет путем тренировки организма через кратковременное снижение содержания кислорода (гипоксия) и повышение содержания углекислого газа (гиперкапния) в крови радикально улучшить состояние здоровья и качество жизни. Тренировки на аппарате «Карбоник» повышают концентрацию углекислого газа и создают дефицит кислорода в альвеолярном воздухе, что способствует повышению активности антиоксидантной системы и уменьшению стресса. Гипоксические гиперкапнические тренировки на дыхательном тренажере «Карбоник» широко и успешно применяются в реабилитации больных с патологией сосудов головного мозга, после перенесенных инсультов, при хронической ишемии головного мозга для повышения толерантности к ишемии и улучшения микроциркуляции.

Современные тенденции развития спорта высших достижений, связанные с дальнейшим повышением тренировочных и соревновательных нагрузок, а также проведение тренировочного процесса и соревнований в различных климато-географических условиях вызывают необходимость разработки и внедрения новых технологий оптимизации подготовки спортсменов.

Поэтому, на наш взгляд, представляется актуальным проведение специальных исследований по практическому применению гиперкапнической гипоксической тренировки на дыхательном тренажере «Карбоник» в подготовке спортсменов высокой квалификации различных специализаций.

Цель работы. Изучить влияние гипоксической-гиперкапнической тренировки на дыхательном тренажере «Карбоник» на физическую работоспособность высококвалифицированных спортсменов.

Результаты и их обсуждение.

Исследование проводилось на базе НИИОС УралГУФК, а также клиники профессора Кинзерского ООО «Сонар».

Нами были обследованы 16 спортсменов от 14 лет до 23 лет различных специализаций (художественная гимнастика, плавание, бокс).

В рамках исследования были изучены показатели церебральной гемодинамики и нагрузочного тестирования PWC-170. Данные обследования проводились до и после курса гиперкапническо-гипоксических тренировок в течение 21 дня.

Проведенное исследование показало снижение нарушений ауторегуляции мозгового кровообращения (по результатам гиперкапнической и гипоксической проб), нормализацию сосудистого тонуса, уменьшение гиперрезистивности церебральных артерий под влиянием карбоник-терапии [2; 4].

По результатам нагрузочного теста PWC-170 до и после курса гипоксическо-гиперкапнических тренировок на дыхательном тренажере «Карбоник» было отмечено повышение физической работоспособности у всех обследуемых спортсменов.

Таким образом, лечебная гипоксия и гиперкапния являются перспективными направлениями повышения физической работоспособности и адаптационного потенциала спортсменов за счет улучшения функций жизненно важных органов, в частности головного мозга. Полученные начальные данные подтвердили важную роль применения карбоник-терапии в тренировочном процессе спортсменов.

Применение гипоксическо-гиперкапнических тренировок на дыхательном тренажере «Карбоник» в подготовке спортсменов особенно важно как альтернативный, не фармакологический путь повышения физической работоспособности в условиях ужесточающегося допинг-контроля.

Список литературы:

1. Дышко, Б. А. Инновационные подходы к совершенствованию физической работоспособности спортсменов на основе применения тренажеров комплексного воздействия на дыхательную систему / Б. А. Дышко, А. И. Головачев // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 1. – С. 7-12.

2. Коваленко, Д. Д. Ультразвуковая доплерографическая оценка церебрального кровотока у пациентов с тревожными расстройствами / Д. Д. Коваленко, Т. А. Сумная, М. О. Косарев // Научные исследования : от теории к практике : материалы IV Международной науч.-прктич. конф. – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 52–54.

3. Куликов, В. П. Устройство для создания дозированной гипоксической гиперкапнии. / В. П. Куликов, А. Г. Беспалов // II объединенная научная сессия Сибирского отделения РАН и Сибирского отделения РАМН «Новые технологии в медицине». – Новосибирск, 2002. – С. 85.

4 Сумная, Д. Б. Изменения психо-эмоционального состояния и церебральной гемодинамики при вертеброгенных болевых синдромах / Д. Б.Сумная, Т. А. Сумная, С. А. Киззерский, В. А. Садова, Д. Д. Косарева, М. О. Косарев, О. В. Купитман // XVIII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Давиденковские чтения» : сборник тезисов. – СПб. : Изд-во «Человек и его здоровье», 2016. – С. 245-246.

Кутепова О. Е.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В РАМКАХ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА»

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы формирования профессиональных компетенций в рамках дисциплины «Основы спортивно-оздоровительного туризма» профиля подготовки бакалавров по направлению 49.03.03. «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по средствам интерактивных практических занятий. Интерактивные практические занятия позволяют привить студентам ценности профессионально-практической подготовки с первого года обучения, постепенно увеличивая арсенал практических умений, которые во время профессиональной практики реализуются комплексно и становятся профессиональными навыками.

Ключевые слова: рекреация, спортивно-оздоровительный туризм, формирование, профессиональные компетенции, интерактивные практические занятия.

Кутепова О. Е.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

MEANS OF FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCES WITHIN THE FRAMEWORK OF TEACHING A DISCIPLINE «BASES OF SPORTS AND HEALTH TOURISM»

Annotation. The article deals with the formation of professional competencies in the framework of the course «Basics of sports and health tourism» of the profile of training bachelors in the direction of 49.03.03. «Recreation and sports tourism» by means of interactive workshops. Interactive practical exercises allow students to instill the values of vocational training from the first year of study, gradually increasing the arsenal of practical skills that are implemented comprehensively during professional practice and become professional skills.

Key words: recreation, sports tourism, formation, professional competence, interactive practical exercises.

Актуальность. Стремительное развитие туристской индустрии в последние годы прошлого века, интенсивное развитие туристской инфраструктуры, рекреационной развитие межкультурных коммуникаций и увеличение туристских потоков вызвали к жизни изменение туристского рынка труда. Возросший интерес к путешествиям, модность туристской деятельности и туристского обслуживания стимулирует потребность образовательного рынка в подготовке кадров для индустрии туризма. Однако, значительное увеличение образовательного сегмента, позволяющего подготовить специалиста по туризму пока не решает проблему подготовки компетентных специалистов туриндустрии.

способных самостоятельно ставить профессиональные цели и решать профессиональные задачи, выбирая соответствующие средства и методы их осуществления, проявляя профессиональную компетентность в среде туристского бизнеса. Практика показывает, что в условиях существующей системы образования, невозможно сформировать профессиональную активность и инициативность профессионально-практической деятельности будущих специалистов туристской индустрии [1].

Сложившаяся социокультурная и потребительская ситуация на туристском рынке предъявляет высокие требования к качеству туристского продукта, однако рынок труда, удовлетворяющий эти потребности населения еще недостаточно обеспечен компетентными специалистами туристского профиля.

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» обуславливает структурно-содержательную направленность образовательной деятельности вуза, однако выпускники данного образовательного пространства не всегда готовы реализовать себя в практической деятельности в силу несформированности практических компетенций. Практика показывает, что каждое учебное заведение осуществляет профессиональную подготовку специалистов туристской индустрии по-разному, в результате чего на рынок труда приходят специалисты, имеющие одинаковые теоретические знания, но разную сформированность профессиональных компетенций, как теоретического, так и практического уровня, что обусловлено отсутствием обоснованных методик подготовки специалистов. Все это предопределяет стремление преподавателей к поиску путей осуществления профессиональной подготовки специалистов для туристской сферы.

Практическая и общественная виды деятельности составляют практическую подготовку студентов, в их основе лежит учебно-практическая работа на занятиях. Она может осуществляться в формах решения ситуативно-проблемных задач, участия в деловых и ролевых играх, разработки и презентации проектов, проведения практических занятий должна соответствовать содержанию формируемого вида компетентности.

Компетентность определяет способность личности действовать за пределами учебных условий и ситуаций, переносить знания и умения в область практического применения.

Среди наиболее важных проблем, возникающих при создании спортивно-оздоровительных комплексов в регионе, является организация и проведение подготовки специализированных высококвалифицированных кадров для его функционирования. С этой задачей успешно справляются бакалавры, обучающиеся по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», осваивающие профессиональные компетенции в рамках полупрофессионального подхода в реальных условиях организации туристско-рекреационной деятельности [3].

В работе обозначены проблемы профессиональной подготовки бакалавров по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму при переходе на многоуровневую европейскую систему образования и пути их решения через квазипрофессиональный подход.

При подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» реализацию форм квазипрофессиональной деятельности предлагается решать в рамках учебных и производственных практик, а также через систему интерактивных практических занятий, где происходит моделирование целостного предметного содержания профессиональной деятельности.

Цель исследования: охарактеризовать средства формирования профессиональных компетенций при изучении дисциплины «Основы спортивно-оздоровительного туризма» (таблица 1).

Дисциплина «Основы спортивно-оздоровительного туризма» в учебном плане отнесена к блоку I – базовая часть, рассчитана на 3 семестра и составляет 432 часа [2].

Таблица 1 – Средства формирования профессиональных компетенций

Разделы дисциплины	Компетенции	Средства формирования профессиональных компетенций
Основы спортивного туризма	ПК-27: готовностью планировать и организовывать деятельность населения по использованию различных ценностей и средств туризма и краеведения, физической рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности	Мастер-классы направленные на освоение нормативной базы
Значение общей физической подготовки туристов	ПК-27: готовностью планировать и организовывать деятельность населения по использованию различных ценностей и средств туризма и краеведения, физической рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности	Тренинг: скалодром, лесной экстрим, полоса препятствий, ориентирование
Пеший туризм	ПК-20: способностью реализовать технологии турагентской и туроператорской деятельности ПК-26: способностью конструировать и продвигать туристский продукт и циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов	Учебно-тренировочный поход (НП «Таганай», НП «Зюраткуль», гора Ирмель, Каштакский бор) Экскурсия по природным объектам
Водный туризм	ПК-20: способностью реализовать технологии турагентской и туроператорской деятельности ПК-26: способностью конструировать и продвигать туристский продукт и циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов	Сплавы по рекам (Ай, Юрюзань, Белая, Чусовая)
Горнолыжный туризм	ПК-27: готовностью планировать и организовывать деятельность населения по использованию различных ценностей и средств туризма и краеведения, физической рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности	Горнолыжные центры Челябинской области, Урочище Монахи Челябинский (Шершнёвский) городской бор
Спелеотуризм	ПК-26: способностью конструировать и продвигать туристский продукт и циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов	Спелеоресурсы Челябинской области: Серпиевский пещерный комплекс, Природный комплекс Сугомак,

На основании данных таблицы можно сделать вывод, что для формирования профессиональных компетенций по дисциплине «Основы спортивно-оздоровительного туризма» необходимы интерактивные практические занятия.

На интерактивных практических занятиях студенты изучают технику и тактику спортивного туризма. Изучают вариативность применения различных технических приемов, в зависимости от вида спортивного туризма, а также повышают уровень общефизической подготовки. Такие занятия способны одновременно решать вопросы обучения, воспитания, оздоровления и профессиональной ориентации учащихся.

Интерактивные практические занятия позволяют привить студентам ценности профессионально-практической подготовки с первого года обучения, постепенно увеличивая арсенал практических умений, которые во время профессиональной практики реализуются комплексно и становятся профессиональными навыками.

Список литературы:

1. Котлярова, О. В. Практико-ориентированный подход к формированию профессионально значимых качеств личности бакалавра туризма / О. В. Котлярова // Профессионализм учителя в информационном обществе: проблемы формирования и совершенствования : материалы междунаро. науч.-практич. конф. 3-4 ноября 2013 года. – Прага : Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2013. – 90 с. – 40-44 с.
2. Рабочий учебный план по программе бакалавриата Направления подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм. Профиль: «Спортивно-оздоровительный туризм» (УралГУФК).
3. Третьякова Т.Н., Котлярова О.В. Квазипрофессиональный подход к формированию профессиональных компетенций у бакалавров профиля подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 4 (37).
4. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования. Уровень высшего образования. Бакалавриат. Направления подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Лазарев С. И.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

О НЕОБХОДИМОСТИ СОЗДАНИЯ МОЛОДЕЖНОЙ КОМАНДЫ В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. Футбол – игра для болельщиков, пропаганда здорового образа жизни, вовлечение занятием спортом большего числа детей, подростки и молодежи. Одним из главных критериев развития футбола является подготовка молодых футболистов для команд мастеров всех лиг отечественного футбола. Цель – показать о необходимости молодежной команды для основной команды региона. Молодежная команда по футболу – это ступень между юношеским и взрослым, профессиональным, элитным футболом.

Ключевые слова: футбол, молодежная команда, дивизион.

Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

ON THE NEED TO CREATE A YOUTH TEAM IN THE CHELYABINSK REGION

Annotation. Football is a game for fans, promoting a healthy lifestyle, involving more children, teenagers and young people in sports. One of the main criteria for the development of football is the training of young football players for teams of masters from all leagues of domestic football. The goal is to show the need for a youth team for the core team in the region. The youth football team is a step between youthful and adult professional, elite football.

Keywords: football, youth team, division.

Актуальность. Футбол является самой популярной и красивой игрой в мире. В каждой стране существуют несколько команд по футболу. В эту игру играют не только взрослые, но и подростки, и дети.

Каждый мальчишка мечтает стать профессиональным футболистом. В России только один из 1000 мальчишек попадают в «топовые» футбольные клубы и играют в российской Премьер-лиге (далее ПЛ). Но, в регионах очень много талантливых и перспективных ребят, которые не попадают в профессиональную команду в 17 лет, т.е. это практически невозможно. С физиологической точки зрения парни в 17–20 лет уже превращаются в мужчин, но психологически он по-прежнему еще дети. Поэтому, окончив спортивную школу, они либо уезжают в другие регионы, либо завершают спортивную карьеру. Для того чтобы этого не происходило, и процесс перехода от детского футбола к взрослому был плавным и в нем не потерялось большое количество молодых талантов необходимо создавать молодежные команды, и в ней должны оттачиваться футбольное мастерство [1; 2; 3].

Например, команды футбольных Клубов первого дивизиона, занявшие первое и второе места по итогам первенства России по футболу среди команд клубов футбольных национальных лиг, а также команды первого дивизиона, получившие право выступать в Чемпионате России по футболу по итогам переходных Матчей, обязаны создать молодежные составы, которые получают право выступать в Первенстве после соблюдения процедуры принятия Клуба в Члены ПЛ и при условии соответствия требованиям, которые предъявляются к Клубам ПЛ [3]. Итак, в российской ПЛ играют 16 команд, и у каждой есть молодежная команда. Следующий дивизион – второй. Он делится на 5 зон: Запад (13 команд), Юг (15 команд), Центр (14 команд), Восток (6 команд) и Урал-Приволжье (11 команд). Но, такое требование у этого дивизиона отсутствует.

Мы рассматриваем второй дивизион зону «Урал-Приволжье», так как в ней играет единственный футбольный клуб г. Челябинска с одноименным названием «Челябинск» (таблица 1).

Таблица 1 – Команды второго дивизиона – Урал-Приволжье и их молодежные команды

Команда II дивизиона	Молодежная команда в III дивизионе	Молодежная команда в Премьер-лиги	Молодежная команда
ФК Волга (Ульяновск)	ФК СЦОР-Волга-М		ФК Амкал-М
ФК Звезда (Пермь)			ФК КамАЗ-М
ФК Зенит (Ижевск)	ФК Зенит-Ижевск-М		ФК КамАЗ-М
ФК КамАЗ (Набережные Челны)		ФК Крылья Советов	
ФК Лада (Тольяти)			Нефтехимик-Дубль
ФК Нефтехимик		ФК Оренбург	
ФК Носта (Новокузнецк)			
ФК Сызрань-2003 (Сызрань)	ФК Сызрань-2003-СКПБ-Пласт		
ФК Урал-2 (Екатеринбург)		ФК Урал	
ФК Уфа-2 (Уфа)		ФК Уфа	
ФК Челябинск (Челябинск)	-	-	-

И это единственный клуб у которого нет молодежного дублера. Каждый год в спортивных школах по футболу выпускаются по 40–55 молодых футболистов, их возраст составляет 17–18 лет. В основную команду, даже второго дивизиона, попадает 3–4 человека, третьего дивизиона – 5–10 человек (таблица 2). Остальные играют в области или за студенческую команду, и это все приводит тому, что они пропадают из поля зрения тренеров основной команды. А если кто-то попал в команду мастеров после завер-

шения спортивной школы, то они мало имеют игровой практики на взрослом уровне. И тренеру основной команды ФК «Челябинск» приходится много времени тратить не на совершенствование мастерства, а на обучение и устранение проблем, особенно в технической и тактической подготовке.

Таблица 2 – Футбольные команды Челябинской области, играющие в третьем дивизионе

Команда 3 дивизиона	Всего в команде игроков	Футболист до 18 лет	Футболисты от 19 до 21 лет
ФК Metallurg (Аша)	29	-	20
ФК Шахтер (Коркино)	35	6	12
ФК Metallurg-Магнитогорск (Магнитогорск)	27	-	10

Вывод. Следовательно, создать молодежную футбольную команду для основной команды второго дивизиона просто необходимо. И систему нужно выстроить так, чтобы она комплектовалась именно челябинскими ребятами, т.е. формировать команду из местных воспитанников. Инфраструктура для развития молодежной команды имеется. И для того, чтобы футбольная команда выросла в профессиональную, необходимо чтобы с ними работали квалифицированные тренеры.

Список литературы:

1. Как формируются молодежные сборные // Footballtop.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.footballtop.ru/>
2. Не то развитие. Почему российскому футболу нужны фарм-команды // betteam.tv [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://betteam.tv>
3. Первенство среди молодежных команд // Официальный сайт Российской Премьер-Лиги [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://premierliga.ru/rfpl/youth-pervenstvo/>
4. Проблемы молодых футболистов. Переход от детского футбола к взрослому // Footballhd.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://footballhd.ru>

Меньщикова И. В. Захарова С. А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНСТИТУТА ЮРИДИЧЕСКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПРИМЕНЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация. Данная научная статья по теме: «Совершенствование института юридической ответственности за применение допинга в спорте в Российской Федерации». Данная тема является актуальной в современном спортивном мире в связи с частым использованием запрещенных веществ.

По структуре работа состоит из указания актуальности данной темы, методов и результатов исследования, выводов и списка использованной литературы.

Во введении рассматривается актуальность выбранной темы, формулируются методы, использованные при написании данной научной статьи. Предоставляется методологическая и эмпирическая основы.

В заключении сформулированы основные выводы и представлено предложение по совершенствованию института юридической ответственности за использование допинга в спорте, в виде внесения изменений в Уголовный кодекс Российской Федерации.

Ключевые слова: юридическая ответственность, допинг, потребление, запрещенные вещества.

Menshchikova I. V. Zakharov S.A.
Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

IMPROVEMENT OF INSTITUTE OF LEGAL RESPONSIBILITY FOR DOPING IN SPORT IN THE RUSSIAN FEDERATION

Summary. This scientific article on a subject: "Improvement of institute of legal responsibility for doping in sport in the Russian Federation". This subject is relevant in a modern sporting world in connection with frequent use of the forbidden substances.

On structure work consists of the indication of relevance of this subject, methods and results of a research, conclusions and the list of the used literature.

In introduction the relevance of the chosen subject is considered, the methods used when writing this scientific article are formulated. It is provided methodological and empirical bases.

In the conclusion the main conclusions are formulated and suggestion for improvement of institute of legal responsibility for use of doping in sport, in the form of entering of changes into the Criminal Code of the Russian Federation is presented.

Keywords: legal responsibility, doping, consumption, the forbidden substances.

Актуальность. Политическое и социальное значение спортивных побед в современном мире постоянно возрастает, они способствуют как прославлению победителей соревнований, так и повышению престижа стран, представляемых спортсменами-победителями. Но непрекращающийся рост спортивных рекордов порождает весьма острое соперничество на Олимпийских играх, чемпионатах мира и других крупных турнирах, и, естественно, организм спортсменов подвергается высочайшим по интенсивности и объемам, тренировочным и соревновательным нагрузкам [1]. Все перечисленные факторы побудили спортсменов, тренеров, врачей и иных специалистов, работающих в спорте находить всевозможные способы, направленные на обеспечение победы на спортивных площадках любой ценой.

Одним из таких путей является широкое использование в спорте различных лекарственных средств, применяемых в избыточных количествах, естественными методами, идущими в разрез с интересами здоровья спортсменов, принципами спортивной этики. Эти средства, с одной стороны, стимулируют работоспособность спортсменов, а с другой — нарушают естественный ход физиологических и психологических процессов в организме спортсмена. Эти вещества и методы классифицируются как допинг, и их применение в спорте запрещено Всемирным Антидопинговым Кодексом ВАДА и национальным законодательством стран [2].

Актуальность данной темы обусловлена тем, что проблема допинга в настоящий момент является одной из центральных проблем современного спорта, поскольку употребление допингов спортсменами не только наносит ущерб их здоровью, но и подрывает основы спорта.

Данная проблема не является до конца решенной и с юридической стороны, поскольку узаконенная система наказаний за употребление допинга, как на международном уровне, так и в отдельных странах либо не является достаточно эффективной, либо отсутствует вовсе.

Для исследования института юридической ответственности в спорте, нами были использованы такие методы как, анализ различной литературы, раскрывающей вопрос допинга в спорте; анализ нормативно-правовой документации по теме юридической ответственности за применение допинга в спорте; специально-юридический и сравнительно-правовой.

Так, изучая данную проблему, мы выяснили, что на протяжении многих лет ученые и государственные деятели разрабатывали институт ответственности за нарушения правил и норм, установленных в спортивной сфере, в том числе и за применение запрещенных субстанций и методов — допингов.

Развивая данный институт юридической ответственности, государство стремится выполнить несколько определённых целей:

Во-первых, сделать спорт РФ «чистым» от запрещённых антидопинговыми организациями веществ и методов, стимулирующих организм каждого спортсмена для повышения спортивных результатов.

Во-вторых, не отставать от уровня развития данного института в зарубежных странах. Ведь фактор формирования отношения к использованию допинга должен хоть немного, но соответствовать всем странам, поддерживающим политические отношения на международном уровне.

Так, на примере некоторых зарубежных стран законодательными органами власти РФ была введена уголовная ответственность за использование допинга в спорте статьями 230.1 и 230.2 [7]. Установление данных статей указывает на применение ответственности к тренерам, врачам и иным специалистам в области физической культуры и спорта. Данный шаг российских властей показывает, что, современное законодательство России развивается также, как и многие зарубежные страны и пытается найти всевозможные объективные решения и способы борьбы с «загрязнением» современного спорта.

По вопросу введения нового для нашей страны вида ответственности за нарушение антидопинговых правил до сих пор мнения людей разделяются. Так, в рамках исследования вопроса применения юридической ответственности за использование допинга в спорте, нами было проведено анкетирование среди сотрудников ОБУ «Ледовый Дворец «Уральская Молния».

Одни считают, что данные изменения в законодательстве России не совсем разумны, ведь использование допинга является применением фармакологических веществ с целью поддержания организма спортсмена, не несет ярко выраженного вреда всему обществу и не может относиться к тяжкому или особо тяжкому разряду преступлений. В отличие, например, от убийства или использования наркотических веществ, которые в свою очередь пагубно влияют на организм человека и со временем уничтожают его, что нельзя сказать про запрещенные антидопинговыми организациями в небольших количествах вещества.

Вторая категория людей придерживается мнения, что введение уголовной ответственности за использование допинга правомерно, иначе как можно бороться с преступлением, не применяя к лицам его совершившим, жёстких мер наказания. Но, единственным фактором несогласия данной группы является то, что данная ответственность применяется лишь к тренеру, врачу и иному специалисту в спортивной области, а не к самому спортсмену, использующему допинг. Ведь было бы вполне рациональным привлечение к уголовной ответственности в первую очередь самого спортсмена, так как именно он обязан лично следить за тем, что попадает в его организм. А уже во вторую очередь привлекать врача, за нарушение своих прямых обязанностей, то есть проследить за тем, не нарушают ли вещества, попадающие в организм спортсмена список запрещённых субстанций и методов, утверждённый Всемирным антидопинговым агентством и привлекать тренера за склонение своего подопечного к употреблению допинга для реализации своих личных целей.

По вопросу совершенствования института юридической ответственности за использование допинга в спорте, большинство опрошенных лиц считают, что нет необходимости каким-либо образом ужесточать либо смягчать наказания за нарушения антидопинговых правил, так как законодательством Российской Федерации предусмотрены всевозможные правомерные виды санкций. Но, другая группа опрошенных считают, что законодательные органы власти должны пересмотреть и уменьшить срок дисквалификации спортсмена, тренера, врача и иного специалиста в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил как минимум в несколько раз.

Таким образом, изучив законодательство России по вопросу применения юридической ответственности за использование допинга в спорте и проведя анализ анкетирования, мы пришли к мнению, о том, что целесообразным было бы введение изменений в

Уголовный Кодекс Российской Федерации. А именно, ввести новый состав преступления, касающийся потребления допинга в сфере профессионального спорта самим спортсменом и разработать статью 230.3 Уголовного Кодекса РФ.

Так, согласно нововведенной статье «Потребление спортсменом субстанций и (или) использования методов, запрещенных для применения в спорте» будет установлен штраф в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы либо иного дохода спортсмена за период до одного года с лишением права заниматься спортивной деятельностью, в том числе участвовать в различных спортивных соревнованиях и мероприятиях на срок до двух лет.

Введение данной статьи может быть обосновано несколькими фактами:

– если законодательством предусмотрена уголовная ответственность тренера, врача и иного специалиста в спортивной области, то должна быть предусмотрена ответственность и самого спортсмена, который является субъектом всеобщего внимания общественности на спортивной арене;

– возможно, что введение данной статьи позволит уменьшить в стране процент нарушений антидопинговых правил самим спортсменом.

При разработке данной статьи, нами было отмечено, что в связи с нашумевшими событиями, положившими свое начало в 2016 году на Олимпийских играх в Рио, и продолжившиеся на Зимних Олимпийских играх в 2018 году в Пхенчхане, связанные с дисквалификацией российских спортсменов именно за применение допинга, обсуждается вопрос об ужесточении данной меры как санкции за несоблюдение антидопинговых правил. Ужесточение меры подразумевает ведение пожизненной дисквалификации спортсмена-нарушителя.

В связи с данным фактом, мы проанализировали и выявили на сколько изменилась ситуация в спортивной сфере в РФ по частоте использования допинга самими спортсменами и процент необходимости введения разработанной статьи УК РФ. Данные для проведения анализа взяты на официальном сайте РУСАДА с последними изменениями на 22 ноября 2018 года и на 3 марта 2019 года.

Так, согласно списку спортсменов, отбывающих дисквалификацию на данный момент по решению общероссийских федераций по видам спорта в 2016г. дисквалифицировано 12 спортсменов, в 2017года – 35 спортсменов и в 2018 году – 56 спортсменов.

Согласно списку спортсменов, отбывающих дисквалификацию на данный момент по решению международных федераций по видам спорта в 2016 году дисквалифицировано 20 спортсменов, в 2017года – 25 спортсменов и в 2018 году – 3 спортсмена.

Проанализировав и оценив указанные списки дисквалифицированных спортсменов, можно сказать о том, что общероссийскими федерациями количество спортсменов, подвергшихся санкциям в спорте значительно превышает количество таких спортсменов, дисквалифицированных международными федерациями. Особенно эта ситуация видна в 2018 г. По нашему мнению, такой значительный рост дисквалификаций, вызван несколькими фактами:

Во-первых, стремлением спортсменов обеспечить себе нечестное преимущество, чтобы выступить в соревнованиях лучше других, получив тем самым незаслуженные почести и материальные блага;

Во-вторых, опущения спортсмена и (или) его тренера что спортсмен уже достиг «потолка» в спортивных результатах и естественного предела своих возможностей, и пытаются его превзойти, чтоб остаться на выигрышных позициях.

Подводя итоги, можно сделать **вывод** о том, что действия законодательных органов власти РФ, антидопинговых организаций и иных субъектов спортивной сферы пока вызывают безразличное отношение к спортивной сфере страны в целом и к каждому участнику спортивных правоотношений отдельно. Тем самым пропагандируя то, что профессиональный спорт должен быть проявлением честной борьбы между спортсменами и совершенно «чистым» от запрещенных антидопинговыми агентствами веществ и методов – допинга.

Список литературы:

1. Алексеев, С. В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта : учебник / С. В. Алексеев ; под ред. П. В. Крашенинникова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА : Закон и право, 2012. – 1055 с.
2. Граевская, Н. Д. Проблема допинга в спорте : учебник / Н. Д. Граевская. – Спортивная биология и медицина в повышении качества жизни : XXI век : сб. науч. тр. – М, 2012. – 45 с.
3. Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» : приказ Мин. здрав. Рос. Федерации от 15 авг. 2011 г. № 916н // Российская газета. – 2011. – 18 ноя. – № 5636 (260).
4. Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил : приказ Минспорта России от 02 окт. 2012 г. № 267 // Российская газета – 2012. – 02 ноя. – № 5927 (254).
5. Об утверждении перечня иных специалистов в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и перечня специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в составы спортивных сборных команд Российской Федерации : приказ Минспорттуризма России от 16 апр. 2012 г. № 347 // Российская газета. – 2012. – 16 мая. – 5782 (109).
6. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон Рос. Федерации от 4 дек. 2007 г. № 329-ФЗ (в ред. 17.04.2017 – № 78-ФЗ) // Российская газета. – 2007. – 8 дек. – № 276.
7. Уголовный кодекс Российской Федерации: федер. закон Рос. Федерации от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ (в ред. 17.04.2017 № 71-ФЗ) // Собр. Законодательства Рос. Федерации. – 1996. – 17 июн. – № 25. – Ст. 2954.

Николаев С. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

РОЛЬ ДДХЛ В РАЗВИТИИ ДЕТСКОГО ХОККЕЯ В ЧЕЛЯБИНСКЕ

Аннотация. В нашей стране хоккеем является одним из самых массовых и популярных видов спорта. Челябинск известен своими хоккейными традициями. В городе работает несколько специализированных детских хоккейных школ. Наряду с ними к занятиям хоккеем привлекает детей недавно созданная общественная организация «Детская дворовая хоккейная лига». В статье представлены некоторые итоги ее деятельности.

Ключевые слова: детский хоккей, дворовый хоккей, общественная организация, детская дворовая хоккейная лига.

Nikolaev S. V.

Federal state budgetary obrazovanitelny institution of the higher education «Ural State University physical culture», Chelyabinsk

ROLE OF DDHL IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S HOCKEY IN CHELBYABINSK

Annotation. In our country, hockey is one of the most popular sports. Chelyabinsk is famous for its tradition of ice hockey. The city has several specialized children's hockey schools. Along with them, the newly created public organization «Children's yard hockey League» attracts children to hockey training. The article presents some results of its activities.

Key words: children's hockey, yard hockey, public organization, children's yard hockey league.

Актуальность. Одним из самых массовых и популярных видов спорта в нашей стране является хоккей с шайбой. О его популярности говорит тот факт, что в 17 регионах России, включая города Москва и Санкт-Петербург этот вид спорта является базовым на 2018-2022 гг. [1]. По официальным данным наша страна занимает третье место в мире по количеству детей и юношества, занимающихся этим видом спорта. В России выстроена определенная система подготовки детей и юношества. Ее элементами являются массовый спорт, системы спортивных школ и спорта высших достижений [2].

Развитие детского хоккея сопряжено с различными трудностями как объективного, так и субъективного характера. Официальными источниками финансирования массового спорта в России являются бюджеты разных уровней. Однако основную нагрузку несут местные бюджеты, соответственно, на местах ощущается серьезный дефицит средств на реализацию всех возможных мероприятий по привлечению широких масс населения и, в первую очередь, детей и молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Неофициальным источником финансирования детского спорта являются средства родителей.

Результаты исследования и их обсуждение. В Челябинске дети имеют возможность обучаться игре в хоккей в различных физкультурно-спортивных организациях, некоторые из которых представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Детские спортивные школы по хоккею в Челябинске (информация с официальных сайтов организаций)

Организация	Количество обучающихся	Количество тренеров	Финансирование
МБУ СШОР по хоккею «Трактор»	450	21	На бюджетной основе
МБУ ДЮСШ по хоккею с шайбой имени двукратного олимпийского чемпиона С. Макарова	360	15	На бюджетной основе
МБУ ДО ДЮСШ «Метеор-Сигнал»	370	14	На бюджетной основе
СДЮШОР Мечел (Заряд)	330	13	
Дом хоккея «Танкоград»	50	4	На коммерческой основе

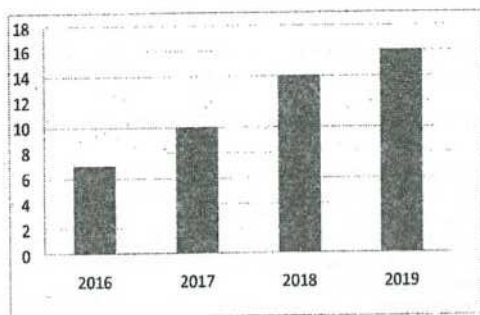
Тем не менее, потребность в занятиях хоккеем с шайбой с квалифицированными тренерами у подрастающего поколения достаточно высока. Одной из причин такой популярности можно назвать богатые хоккейные традиции нашего города. Уровень развития хоккея в Челябинской области признан и на государственном уровне, и является для нашего региона базовым видом спорта с 2014 года [5].

Муниципальные спортивные школы не в состоянии принять всех желающих. Оплачивать занятия хоккеем на коммерческой основе могут позволить себе далеко не все семьи. По самым приблизительным подсчетам экипировка юного хоккеиста обходится в 20 тыс. руб. [1].

В 2014 году в Челябинске была создана общественная организация ЧРОО «Детская дворовая хоккейная лига». Целями ДДХЛ является «популяризация детского хоккея; повышение роли физической культуры и спорта во всестороннем и гармоничном развитии детской личности; предоставление возможности заниматься хоккеем детям, не попавшим в спортивные школы и детям из малообеспеченных семей» [6, с. 3].

Тренировочные занятия организуются по месту жительства и учебы. Начались тренировки с одного катка, теперь занятия проводятся на восьми площадках. При этом, затраты на содержание одних хоккейных кортов берут на себя управляющие компании, которым эти корты принадлежат, содержание других финансируется из бюджета ДДХЛ.

Помимо проведения регулярных турниров, ДДХЛ организует турниры среди непрофессиональных детских команд. Первый такой турнир был проведен в январе 2016 года. С этого времени турнир стал ежегодным и приобрел статус областного. На участие в соревнованиях может подать заявку любая команда из Челябинской области, игроки которой не занимаются в хоккейных СДЮСШ, ШОР, школах-центрах подготовки при командах ВХЛ и МХЛ, и не включены в состав команд, которые участвуют в межрегиональных первенствах России по хоккею. Популярность этого турнира растет, что доказывает динамика количества команд-участниц (рисунок 1).



Рисунк 1 Количество команд, участвующих в турнирах ДДХЛ

На сегодняшний день у пяти квалифицированных тренеров ДДХЛ занимаются около 300 детей разного возраста, что сопоставимо с количеством занимающихся в спортивной школе. Усиленные тренировки и участие в турнире лиги позволяют наиболее талантливым воспитанникам прийти в профессиональный спорт. На тренировки и игры дворовой лиги приходят специалисты и тренеры детских хоккейных команд более высокого уровня подготовки. По результатам таких неофициальных просмотров и итогам двух последних сезонов 17 ребят из команд дворовой лиги перешли заниматься в известные хоккейные спортивные школы Челябинска [3].

Вывод. Таким образом, наряду со специализированными хоккейными спортивными школами, в Челябинске развивается детский дворовый хоккей, реализуется ключевая идея ДДХЛ «Вернем хоккей во дворы». Эта общественная организация вносит свой вклад в удовлетворение потребности детей в регулярных занятиях популярным видом спорта, с одной стороны. С другой стороны, помогает в решении задачи подготовки молодых перспективных спортсменов. В планах ДДХЛ дальнейшее расширение деятельности, поиск источников финансирования, привлечение средств благотворителей и спонсоров. В перспективе нашего исследования изучение и характеристика экономических составляющих деятельности общественной организации ЧРОО «Детская дворовая хоккейная лига».

Список литературы:

1. Иванова, Т. Недетские задачи детского хоккея / Т. Иванова, Р. Романюк [Электронный ресурс]. – Режим доступа : // Эксперт Северо-Запад. – 2016. – № 18 (730) <http://expert.ru/northwest/2016/18/nedetskie-zadachi-detskogo-hokkeya/>
2. О состоянии и перспективах развития детско-юношеского хоккея в Российской Федерации. Материалы к заседанию Комиссии Совета Федерации по физической культуре, спорту и развитию олимпийского движения 23 ноября 2010 г. – М. : АНО «КХЛ», 2010. – 31 с.
3. Официальный сайт ДДХЛ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://ddhl.ru/>
4. Приказ Министерства спорта РФ от 25 апреля 2018 г. № 399 «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2018-2022 годы».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 14 февраля 2014 г. № 83 «Об утверждении перечня базовых видов спорта на 2014-2018 годы».
6. Устав Челябинской региональной общественной организации «Детская Дворовая Хоккейная Лига» (ЧРОО «Детская Дворовая Хоккейная Лига»). – Челябинск, 2014. – 16 с.

Попов М. А.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ СУДЕНЧЕСКИХ ЛИГ РОССИИ

Аннотация. Соревнования студенческих Лиг России проводятся с целью содействия в популяризации и развитии студенческого спорта, организации и проведении физкультурных и спортивных мероприятий со студентами. Цель статьи – изучить деятельность студенческих спортивных лиг в России. На основе интернет-источников описаны деятельности НСФЛ, СХЛ, АСБ, СВЛ. Студенческий спорт должен быть и развиваться. А всероссийские студенческие лиги должны организовывать соревнования.

Ключевые слова: студенческий спорт, студенческие лиги, НСФЛ, СХЛ, АСБ, СВЛ, организация соревнований.

Popov M. A.
Federal state budget educational institution of higher education
«Ural state University of physical culture», Chelyabinsk

CHARACTERISTICS OF THE STUDENT SPORTS LEAGUES IN RUSSIA

Annotation. Competitions of student leagues of Russia are held with the aim of assisting in the promotion and development of university sports, the organization and conduct of physical education and sports activities with students. The purpose of the article is to study the activities of student sports leagues in Russia. On the basis of Internet sources, the activities of NSFL, SHL, ASB, SVL are described. Student sport should be and develop. And the All-Russian student leagues should organize competitions.

Keywords: student sport, student leagues, NSFL, SHL, ASB, SVL, organization of competitions.

Актуальность проблемы. В настоящее время особое внимание уделяется развитию физической культуры и, конечно же, студенческому спорту. Роль спорта в студенческой среде становится все более значимой. Уровень развития студенческого спорта региона или города может являться «отражением эффективности государственной молодежной политики, а успехи на международных студенческих соревнованиях являются доказательством жизнеспособности и силы нации» [1].

Актуальность темы исследования заключается в том, что студенческий спорт в России развит на недостаточном уровне. Например, в России внутри вузовские спортивные соревнования включают в себя зачетные соревнования внутри учебных групп, учебных потоков на курсе, соревнования между курсами отделений, между отделениями. На первых этапах внутри вузовских соревнований может участвовать каждый спортсмен вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности.

В межвузовских соревнованиях (первенства района, города, области, края, республики) обычно участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд вуза. Основными задачи межвузовских соревнований могут быть: выявить спортивное преимущество вуза; установить личные контакты между будущими коллегами по профессии (товарищеские встречи).

Поэтому, студенческие соревнования разного уровня служат хорошим показателем работы отдельных спортивных секций. А областные и краевые межвузовские спартакиады являются оценкой общего развития спорта в отдельном вузе. В программе таких студенческих спартакиад насчитывается более 20 видов спорта. Обычно им предшествуют спартакиады вузов. И они являются финалом внутри вузовских соревнований, в которых любой студент вуза может принять участие. Следовательно, необходимо развивать студенческий спорт не только в образовательных организациях, но и студенческие спортивные лиги по различным видам спорта.

Цель исследования – рассмотреть студенческие спортивные лиги в России.

Результаты и их обсуждение. Студенческая спортивная лига – «созданная на основе членства некоммерческая организация, учредителями являются Российский студенческий спортивный союз и (или) общероссийская спортивная федерация (общероссийские спортивные федерации) и целями которой являются содействие в популяризации студенческого спорта и развитии одного или нескольких видов спорта, подготовка спортивного резерва, организация и проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий среди студентов» [7]. Таким образом, в субъектах РФ может быть создана только одна студенческая спортивная лига по одному виду спорта. И членами данных студенческих спортивных лиг могут быть физические лица, юридические лица, которые осуществляют деятельность в области студенческого спорта. Рассмотрим деятельность трех студенческих спортивных лиг.

Первая студенческой лига – это Ассоциация Студенческого Баскетбола (далее АСБ), созданная в 2007 году. По всей России от Калининграда до Хабаровска в студенческом турнире борются около 800 женских и мужских клубов (для сравнения в лучшей студенческой лиге мира NCAA сражаются 1700 команд). В АСБ входит 450 образовательных организации из 71 субъектов РФ. Развитие студенческого баскетбола на таких масштабах должно дать результаты и поднять уровень развития баскетбола на новую ступень [3].

Календарь АСБ повторяет учебное время большинства студентов и состоит из трех этапов:

– дивизиональный этап. Команды играют в дивизионах. Эти дивизионы делятся на два типа: региональные, т.е. играют в одном федеральном округе; высшие – команды, которые имеют достаточную финансовую и организационную базу для участия в продолжительном чемпионате и могут объединять три и более субъектов РФ. Региональная часть проводится с середины осени по конец зимы в дивизионах по географическому признаку.

– квалификационный этап. Здесь участвуют студенческие команды, которые напрямую не попали в Лигу Белова. Но победители имеют право участвовать в финале, т.е. в финальном этапе чемпионата АСБ.

– Лига Белова – это финальный этап АСБ. Здесь участвуют 64 лучшие команды. Турнир играется на протяжении весны. Игры проходят три стадии: Топ-62, Топ-16, Суперфинал. И после суперфинала, кто становится победителями, то они получают право участвовать в чемпионате Европы среди студентов.

АСБ ежегодно проводит Матч звезд, Суперфинал, турниры 3x3, АСБ ФЕСТ, МСБК. Лучшие игроки чемпионата АСБ попадают в сборную и выступают на международных турнирах.

Также в нашем студенческом спорте наметилась положительная динамика в футболе – уже пять сезонов провела Национальная Студенческая Футбольная Лига (далее НСФЛ). Она была организована 2014 году. В этой Лиге принимают участие всего 29 команд из 21 субъекта РФ. НСФЛ включает два чемпионата: премьер-группа и первая группа. В первом чемпионате принимают участие 16 ВУЗов, а во втором – 13 вузов (таблица 1). Соревнования проходят с сентября по июнь [4].

Таблица 1 – Количество команд, участвующих в НСФЛ

Федеральные округа	Премьера-группа	Первая группа
Центральный	4	4
Северо-Кавказский	3	-
Приволжский	2	2
Южный	3	1
Уральский	1	1
Крымский	1	1
Северо-Западный	2	3
Сибирский	-	-
Дальневосточный	-	1

Кроме этого, в каждом регионе или в городе имеются команды по мини-футболу, в которых играют и тренируются студенты из вузов. Уже 10 лет в России развивается проект «Мини-футбол – в вуз». В 2018 году в мини-футболе участвовало 120 команд как мужских, так и женских. Существует три лиги в мини-футболе: золотая, серебряная и бронзовая [2].

С 2016 года развивается студенческая хоккейная лига (далее СХЛ). Её основой стали команды федеральных университетов и профильных спортивных вузов (таблица 2).

Таблица 2 – Количество команд, участвующих в СХЛ

Москва	Санкт-Петербург	Центр	Поволжье	Урал	Сибирь
28	16	9	27	12	11

СХЛ разделяется на Чемпионат хоккейной лиги, где участвуют 14 команд образовательных организации высшего образования, и Первенство СХЛ. В сезоне 2016-2017 соревнования СХЛ прошли в двух дивизионах «Бакалавр» и «Магистр». В сезоне 2018-2019 соревнования проходят также в двух дивизионах: Чемпионат и Открытое Первенство [6].

Еще одной интересной студенческой лигой считается волейбольная (далее СВЛ). В ней принимают участия как мужские команды образовательных организации РФ, так и женские. Соревнования делятся на Чемпионат и Кубок студенческой волейбольной лиги [5].

В Чемпионате СВЛ команды (мужские и женские) распределяются на две конференции: Западная и Восточная. Эти соревнования проводятся в три взаимосвязанных этапа: на первом этапе проводятся предварительные соревнования по Конференциям; на втором – финальные соревнования в Конференциях и на последнем этапе – финальные соревнования Чемпионата СВЛ.

Команды, получившие право участия в финале Чемпионата СВЛ разыгрывают звание «Чемпион студенческой волейбольной Лиги России». А команды, не вошедшие в основной финал, принимают участие в финальном турнире на призы Студенческой волейбольной Лиги России.

Выводы. Мы рассмотрели наиболее популярные студенческие спортивные лиги в России, которые проводят каждый год соревнования и выявляют лучших. Кроме этого, в каждом субъекты РФ проводятся соревнования на выявления лучших студенческих лиг по различным видам спорта: настольный теннис, пляжный волейбол, спортивное ориентирование и т.д. С 2018 года развивается Всероссийская киберспортивная студенческая лига. Итак, студенческий спорт должен развиваться и организовывать всероссийские студенческие лиги.

Список литературы:

1. Зотова, Ф. Р. Студенческий спорт в регионе : состояние, проблемы и перспективы / Ф. Р. Зотова, И. Ф. Файзуллин // Наука и спорт : современные тенденции. – 2015. – № 1 (Том 6). – С. 32-38.
2. Локомотив студенческого спорта // Ассоциация мини-футбола России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.amfr.ru/>
3. Официальный сайт Ассоциации студенческого баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pro100basket.ru>
4. Официальный сайт Национальной студенческой футбольной лига [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://нсфл.рф>
5. Официальный сайт студенческой волейбольной лиги России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.svlr.ru/>
6. Официальный сайт студенческой хоккейной лиги [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://shlr.ru/>
7. Сборник лучших практик спортивного менеджмента в сфере студенческого спорта // Официальный сайт университета ИТМО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ifmo.ru/ru/>

Раков А. А., Шарипов М. Ф.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В КОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация. В статье рассмотрена социальная и экономическая эффективность физкультурно-оздоровительной работы в условиях коммерческой организации. Раскрыто содержание физкультурно-оздоровительной работы в условиях открытого акционерного общества «Ямальская железнодорожная компания». Показаны результаты внедрения комплекса мероприятий физкультурно-оздоровительной работы. Дана оценка изменений показателей здоровья сотрудников компании под влиянием физкультурно-оздоровительной работы по таким показателям, как оценка самочувствия, показатель нервно-психического напряжения и ортостатическая проба. Отражено изменение финансовых показателей, произошедшее под влиянием внедрения разработанного комплекса мероприятий.

Ключевые слова: социальная эффективность, экономическая эффективность, физкультурно-оздоровительная работа, коммерческая организация.

Rakov A. A., Sharipov M. F.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

EFFICIENCY OF IMPLEMENTATION OF PHYSICAL-HEALTH-IMPROVING WORK IN A COMMERCIAL ORGANIZATION

Summary. The article discusses the social and economic efficiency of physical education and recreational work in a commercial organization. The content of sports and recreational work in the conditions of the open joint-stock company «Yamal Railway Company» is disclosed. The results of the introduction of a complex of physical culture and recreational activities are shown. The assessment of changes in the indicators of health of the company's employees under the influence of physical culture and health work is given on such indicators as assessment of well-being, indicator of neuro-psychological stress and orthostatic test. Reflects the change in financial performance that occurred under the influence of the implementation of the developed set of measures.

Key words: social efficiency, economic efficiency, physical-health-improving work, commercial organization.

Актуальность. Сохранение работоспособности и здоровья сотрудников коммерческой организации носит не только ярко-выраженный социально-ориентированный характер, но имеет глубокий экономический смысл. Различного рода факторы, связанные с выполнением профессиональной деятельности могут оказывать негативное влияние на здоровье работника. Исследователи И. В. Антипекникова, С. Н. Зозуля, С. В. Хохлов, Т. Н. Шутова и другие считают, что физическая культура и спорт имеют мощный потенциал, в значительной степени нивелирующий вредные влияния отмеченных факторов способствующий сохранению работоспособности и здоровья сотрудников [1; 2; 3; 4; 5]. В связи с этим, исследования, направленные на организационно-методический поиск содержания физкультурно-оздоровительной работы в условиях организаций различного рода, являются актуальными и социально-значимыми.

Цель – разработать, обосновать и апробировать комплекс организационно-методических мероприятий физкультурно-оздоровительной работы в условиях коммерческой организации.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в условиях открытого акционерного общества «Ямальская железнодорожная компания». В эксперименте приняли участие 328 человек. Расчеты показали, что такое количество человек с учетом объема генеральной совокупности (около 1267 человек) является репрезентатив-

ным. Основными методами исследования стали изучение документации организации, функциональные пробы, опрос, математическая статистика.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение теории и содержания непосредственной организации физкультурно-оздоровительной работы в ОАО «Ямальская железнодорожная компания» выявило, что в качестве основного содержания данной работы наиболее перспективными мерами по ее оптимизации могут быть следующие мероприятия:

- создание агитационно-пропагандистских материалов Интернет-контент, плакаты на рабочих местах;
 - организация посещения не менее одного раза в неделю плавательного бассейна;
 - организация в послерабочее время возможности игр в настольный теннис;
 - открытие массажного кабинета с классическим массажем;
 - активизация участия в Спартакиаде города;
 - организация занятий волейболом по выходным;
 - предоставление возможности работ душевых в послерабочее время;
 - предоставление возможностей бесплатного посещения бани в выходные дни;
 - проведение вводной гимнастики в дорабочее время.
- Исследование проводилось в течение года. Изучались такие показатели, как:
- самочувствие сотрудников (самооценка по пятибалльной системе);
 - нервно-психическое напряжение сотрудников (опросник НПН Т. А. Немчина);
 - показатели ортостатической пробы сотрудников;
 - доля пропущенных в связи с болезнью рабочих дней за год;
 - доля финансовых потерь, связанных с пропусками рабочих дней по состоянию здоровья сотрудников.

Исследование проводилось по классической схеме эксперимента с измерением показателей в начале и в конце года и разделением работников «ОАО Ямальская железнодорожная компания». Состав обеих групп был примерно одинаковым по соотношению работников разных отделов компании. Численности каждой группы составила 164 человека. При этом экспериментальная группа участвовала в течение года в физкультурно-оздоровительной работе, что регистрировалось ежемесячно, в то время как контрольная группа принимала участие в данной работе не организовано и нерегулярно.

Показатели самочувствия оценивались в первый месяц эксперимента и в последний месяц ежедневно. Результат экспериментальной группы на начало эксперимента в среднем составил 2,7 балла. По окончании эксперимента – 3,8 балла, что является достоверным приростом ($p < 0,05$). В контрольной группе прирост недостоверный – с 2,7 до 2,8 балла ($p > 0,05$).

Показатели ортостатической пробы изменились в течение года следующим образом: экспериментальная группа на момент начала года имела средний показатель 22 удара, на момент конца эксперимента – 15 ударов. Прирост носит статистически достоверный характер ($p < 0,05$). В контрольной группе изменения недостоверны – с 21 до 19 ударов ($p > 0,05$).

Показатель чрезмерного нервно-психического напряжения на момент начала эксперимента имел следующее распределение в начале эксперимента 16 %, в конце эксперимента – 0 %. В контрольной группе данный показатель изменился с 17 до 16 %.

Следует отметить, что большая часть сотрудников ОАО «Ямальская железнодорожная компания» активно участвовали в организованной нами физкультурно-оздоровительной работе, за исключением выбранной контрольной группы. В связи с этим также был исследован показатель в целом по организации, отражающий финансовые потери от пропусков по болезням сотрудников в хронологической динамике. Результаты показаны в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели финансовых потерь в связи с пропущенными по болезни рабочими днями

Показатели	Годы				
	2014	2015	2016	2017	2018
Доля пропущенных рабочих дней (%)	21	25	22	24	14
Потери (%)	12	13	10	12	7

Экономическая эффективность физкультурно-оздоровительной работы, согласно данным таблицы 1, выражена в уменьшении финансовых потерь по сравнению с предыдущим годом на 5 %.

Выводы. Проведенное исследование позволяет сделать вывод, что разработанный и реализованный комплекс мероприятий физкультурно-оздоровительной работы в ОАО «Ямалская железнодорожная компания» привел к улучшению показателей здоровья сотрудников организации. Исследование финансовых показателей позволило выявить пятипроцентную экономическую эффективность и внедряемого комплекса мероприятий. В целом исследование подтвердило высокую социальную и экономическую значимость и эффективность физкультурно-оздоровительной работы в условиях коммерческой организации.

Список литературы:

1. Антипенкова, И. В. Корпоративный спорт в системе физического воспитания трудоспособного населения / И. В. Антипенкова, А. В. Киреева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 45.
2. Зозуля, С. Н. Экономика физической культуры и спорта : учебник / С. Н. Зозуля, М. И. Золотов, М. М. Золотов и др. – М. : Академия, 2016. – 191 с.
3. Физическая культура – основа здорового образа жизни : учеб. пособие / под общ. ред. В. А. Дудова. – М. : РАГС, 2010. – 143 с.
4. Хохлов, С. В. Непрерывная профессионально-прикладная подготовка – магистральный путь сохранения и укрепления здоровья работников горной промышленности / С. В. Хохлов, Г. В. Руденко // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 38-40.
5. Шутова, Т. Н. Модель организации производственной гимнастики в современных социально-экономических условиях / Т. Н. Шутова, Д. С. Александров, С. М. Носов, Т. В. Буянова // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 1. – С. 112-115.

Романов А. Н., Богдан Н. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

АНАЛИЗ КОНКУРЕНТОСПОБНОСТИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ СТУДИИ НА ОСНОВЕ МАТРИЦ SNW и BCG

Аннотация. Для обеспечения устойчивого конкурентного положения на рынке танцевальных услуг необходимо постоянно отслеживать не только состояние внешней, но и внутренней среды. Наиболее распространенными подходами к анализу внутренней среды как ресурса организации являются SNW-анализ и BCG-анализ. Используя данные виды анализа можно выявить конкурентные преимущества организации в сравнении с другими и направить все усилия для укрепления. В статье анализируется весь портфель услуг танцевальной студии, строится прогноз по их развитию. В заключения сделаны выводы по исследованию.

Ключевые слова: танцевальная студия, конкурентоспособность, портфель услуг, SNW-анализ и BCG-анализ.

Romanov A. N., Bogdan N. V.

Federal state budgetary educational institution of the higher education
«Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

ANALYSIS OF THE DANCE STUDIO COMPETITIVENESS BASED ON THE SNW AND BCG MATRIXES

Annotation. To ensure a stable competitive position in the dance services market, it is necessary to constantly monitor not only the state of the external, but also the internal environment. The most common approaches to the analysis of the internal environment as a resource for an organization are SNW analysis and BCG analysis. Using these types of analysis can identify the competitive advantages of the organization in comparison with others and direct all efforts to strengthen. The article analyzes the entire portfolio of dance studio services, builds a forecast for their development. In conclusion there are conclusions.

Keywords: dance studio, competitiveness, service portfolio, SNW analysis and BCG analysis.

Актуальность. В настоящее время, проблема приверженности здоровому образу жизни становится достаточно актуальной, а значит, потребность в занятиях физической культурой и спортом тоже растёт. Создав разнообразные условия для различных социальных групп населения, при помощи тренажерных залов, танцевальных студий, спортивных клубов, появляется возможность разбавить занятия физической культурой и спортом, более функциональной работой над своим организмом.

Студия театра танца «Deep Vision», это следующий этап развития сильного, известного коллектива, который вот уже почти 16 лет существует на базе Южно-Уральского государственного университета. За такой большой период времени, танцевальная студия выпустила большое количество талантливых танцоров, а также талантливых педагогов, которые готовы растить новое поколение и поднимать статус и уровень подготовки Челябинских танцовщиц [2]. Школа танцев, согласно Международной стандартной отраслевой классификации всех видов экономической деятельности, относится к такому сектору деятельности, как «Искусство, сфера развлечений и отдыха» [2].

В студии реализуется комплексная программа обучения детей от 3 до 17 лет по основным направлениям: современный танец, классический танец, общая физическая подготовка, акробатика, актёрское мастерство. Это подготовительный этап на пути в основной состав студии театра танца «Deep Vision». Семейный абонемент: скидка 50% за абонемент для 2 ребенка (только для родных братьев и сестер).

Студия танца «Deep Vision» относится к малым физкультурно-спортивным организациям, так как средняя численность сотрудников – менее 50 человек.

Цель танцевальной студии – оказание услуг танцевальной школы и извлечение прибыли. Основная миссия – предоставление возможности танцевать в театре танца не только студентам, но и детям, подросткам, студентам других вузов и всех желающих юношей и девушек [2].

Организация и методы исследования. Танцевальная студия «Deep Vision» имеет преимущества перед другими. Одно из преимуществ – это выгодное стратегическое расположение, так как студия находится в Центральном районе, можно добраться до неё, как на общественном транспорте, так и на собственном. Школа танцев «Deep Vision» обладает лояльной ценовой политикой. Потребители студии не испытывают денежного дискомфорта на услуги, так как цены достаточно демократичны на них и в отличие от основных конкурентов студии первое занятие будет бесплатным.

Но для устойчивого конкурентного положения Студии на рынке услуг необходимо постоянно отслеживать изменения, которые происходят во внешней среде, и, которые, влияют и на среду внутреннюю (негативно или предоставляя дополнительные возможности). Наиболее распространенными подходами к анализу внутренней среды как ресурса организации являются SNW-анализ и BCG-анализ.

На первом этапе анализа внутренней среды танцевальной студии «Deep Vision» были сформированы показатели, по которым определялись в дальнейшем слабые, силь-

ные и нейтральные стороны студии. Таким образом, анализ факторов внутренней среды студии театра танца «Deep Vision» можно представить в следующей табличной форме (таблица 1).

Где S – это сильный показатель, N – это нейтральный, а W – это слабый [1].

Таблица 1 – Анализ факторов внутренней среды студии театра танца «Deep Vision» (по результатам анкетирования)

№	Значимые параметры в деятельности танцевальной студии	Ранг	S	N	W
1	Обучение персонала	11	+		
2	Условия труда	10	+		
3	Мотивация и стимулирование персонала	2	+		
4	Текущее кадров	30		+	
5	Квалификация персонала	1		+	
6	Оценка качества работы персонала	3			+
7	Зарботная плата	9		+	
8	Социальный пакет	28			+
9	Организация планирования	13	+		
10	Уровень технической оснащенности	19	+		
11	Информационное обеспечение	26		+	
12	Качество подготовки танцовщиков	4	+		
13	Организация маркетинга	20		+	
14	Танцевальные залы	6	+		
15	Организационная структура танцевальной студии	27		+	
16	Наличие сети филиалов	14			+
17	Разнообразие танцевальных направлений	5	+		
18	Имидж танцевальной студии	15	+		
19	Психологический климат внутри коллектива	22	+		
20	Финансовая устойчивость организации	21		+	
21	Территориальное положение	7	+		
22	Ценовая политика	18		+	
23	Ориентация на потребителя	8	+		
24	Наличие стратегии развития танцевальной студии	23			+
25	Качество предоставляемых услуг	24	+		
26	Доходность от организации фестивалей	12			+
27	Зависимость от университета	29		+	
28	Популярность студии на федеральном уровне	16		+	
29	Популярность студии на городском уровне	17	+		
30	Благотворительные мероприятия	25	+		

Основываясь на результатах, приведенных в таблице, можно сделать следующие выводы:

– показатель квалификация сотрудников имеет важное значение в танцевальной студии, поэтому необходимо перевести данный показатель из нейтрального в сильный показатель. Для этого необходимо проводить всевозможные тренинги, мастер-классы, курсы, а также обучающие программы для персонала;

– ценовая политика студии находится на одном уровне с конкурентами, следовательно, нужно перевести данный показатель из нейтрального в сильный, для этого необходимо улучшать организацию маркетинга, путем изучения рынка, вследствие чего, заработная плата сотрудников перейдет из нейтрального в сильный показатель, поэтому финансовая устойчивость станет сильным показателем.

– один из важных параметров – это оценка качества работы персонала, но он находится в слабом показателе, для его улучшения, нужно проводить внутренний контроль персонала и производить аналитическую работу о проделанной работе, различные плановые мероприятия, раз в два месяца.

Таким образом, конкурентными преимуществами для танцевальной студии «Deep Vision», в настоящий момент являются: обучение персонала, условия труда, мотивация и стимулирование персонала, организация планирования, уровень технической оснащенности, качество подготовки танцовщиков, танцевальные залы, разнообразие танцевальных направлений, имидж танцевальной студии, психологический климат внутри коллектива, территориальное положение, ориентация на потребителя, качество предоставляемых услуг, популярность студии на городском уровне, благотворительные мероприятия.

Идея следующего вида анализа предусматривает, что организация с целью действительно прибыльного и результативно-долгосрочного роста обязана создать и извлечь денежные средства из эффективных бизнесов на зрелых рынках и вкладывать их в стремительно растущие привлекательные новые сегменты, делая сильнее в них положение своих товаров и услуг для извлечения в дальнейшей перспективе стабильного уровня дохода [1].

Скорость увеличения рынка способствует движению товаров на рынке, что проявляются сквозно изменение объема осуществления продаж услуги в студии театра танца «Deep Vision» за текущий период времени. Быстрорастущий рынок откладывается согласно вертикальной оси матрицы и существует показателем зрелости, интенсивности и привлекательности рынка, в котором организация реализует собственные товары или услуги. Показатель темпа роста рынка танцевальных услуг в г. Челябинске больше 10%, это означает, что рынок характеризуется как быстро растущий.

Результаты и их обсуждение. Построив и проанализировав матрицу BCG, можно сделать ряд выводов: доход, который приносит организации в настоящее время – это «Дойные коровы», а именно предоставление услуг таких как: аренда танцевальных залов и танцевальные программы; «Звезды» – такие услуги как: основные направления танцевальной школы и набор групп по данным направлениям [2]. Они приносят прибыль в настоящее время. Полученную от этого прибыль (в первую очередь от «Дойных коров») можно вкладывать в развитие танцевальной школы.

Таким образом, в перспективе идеальный портфель по модели BCG должен состоять из двух групп услуг.

I группа

1) «Звезды». Основные направления студии такие как: Contemporary, Contemporary (начинающие), Stretching, Aerial Yoga, Hip-Hop (начинающие), DEEP Fitness, House, Body Ballet, Jazz-funk, «Комплексный Обед» и набор новых в новые танцевальные группы: «Baby» 3 и 5 лет, «Дети-1» 5 и 8 лет «Дети-2», 9 и 12 лет, «Юниоры» 13 и 17 лет, «Hip-Hop - Дети» – 8+, Студенческий состав и Основной состав.

2) «Дойные коровы». Аренда основного зала, белого зала, он же тренажерный, зеленого, синего зала и танцевальные программы.

II группа

«Грудные дети». Организация собственных фестивалей таких как: Весенний ритм, Meteorite Dance Festival, Кактус Dance Festival и участие в конкурсах таких как Весна студенческая, Точка, Новая Лиса, Dance семестр, Just Move, Open Your Mind, Контур, Фестиваль инного танца ИЗМ, Хореографический конкурс «Без Слов», Улица горящих фонарей, и т.д.

Услуги первой группы обеспечивают текущее существование студии, услуги второй группы обеспечивают будущие доходы организации.

Выводы. В заключении следует отметить, что элементы внутренней и внешней среды студии театра танца «Deep Vision» между собой взаимосвязаны и взаимозависимы. Внешняя среда обеспечивает организацию входящими ресурсами. Благодаря обратной связи, на выходе организация получает информацию для оценки результатов и последующего выбора входящих ресурсов. Именно во внешней среде находятся ресурсы и возможности для дальнейшего развития и формирования сбалансированного портфеля услуг студии. Для решения проблемы продвижения студии во внешней среде необходи-

мо улучшать организацию маркетинга, путем изучения рынка услуг, вследствие чего финансовая устойчивость станет положительной. Студия не имеет возможности непосредственно влиять на внешнюю среду, но может эффективно приспосабливаться к ней, постоянно следить за ее изменениями, прогнозировать и своевременно реагировать на эти изменения.

Список литературы:

1. Ковалев, В. А. Современный стратегический анализ : учебник для обучающихся по программам высшего профессионального образования направления подготовки «Менеджмент» / В. А. Ковалев. – СПб. : Питер, 2016. – 286 с.
2. Официальный сайт студии театра танца «Deep Vision» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.deepvisiondance.com>.

Рыбаков Д. А., Шарипов М. Ф.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

АНАЛИЗ ПОТРЕБНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ Г. НОВЫЙ УРЕНГОЙ В РАЗВИТИИ ФУТБОЛА

Аннотация. Статья содержит результаты исследования потребности населения города Новый Уренгой в развитии футбола на данной территории. Во введении отмечается, что развитие вида спорта должно ориентироваться на реальную потребность в нем среди населения территории. В основной части автор приводит результаты опроса, в которых отражено отношение различных демографических групп населения города к футболу как виду зрелища и виду двигательной активности. В результате исследования автор приходит к выводу, что в городе выявлена высокая степень потребности в футболе. Это является основанием для констатации высокого потенциала данного вида спорта к развитию за счет социальной заинтересованности в городе Новый Уренгой.

Ключевые слова: потребность, востребованность вида спорта, развитие футбола.

Rybakov D. A., Sharipov M. F.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

ANALYSIS OF THE NEED FOR THE POPULATION OF NEW URENGOY IN THE DEVELOPMENT OF FOOTBALL

Summary. The article contains the results of a study of the needs of the population of New Urengoy in the development of football in this area. The introduction notes that the development of a sport should focus on the real need for it among the population of the territory. In the main part, the author presents the results of the survey, which reflects the attitude of various demographic groups of the population of the city to football as a kind of spectacle and a type of motor activity. As a result of the study, the author concludes that the city has a high degree of need for football. This is the basis for stating the high potential of this sport to development due to social interest in New Urengoy.

Key words: need, demand for the sport, development of football.

Актуальность. Развитие физической культуры и спорта должно с одной стороны ориентироваться на потребности населения в двигательной активности с другой стороны – формировать данную потребность в соответствии с пониманием высокой степени экономической, социальной и биологической пользы [2; 3]. С этой точки зрения развитие того или иного вида спорта на конкретной территории обуславливается отношением населения к данному виду. Иными словами эффективность развития вида спорта во многом определяется наличием потребности в нем. Это в полной мере касается и таких популярных видов спорта как футбол, в особенности в территориях с не самым подходящим для его развития климатом. В силу вышеизложенного актуальными и практико-ориентированными являются исследования, выявляющие степень потребности насе-

ния конкретной территории в конкретном виде спорта. В данном случае речь идет о потребностях в развитии футбола в г. Новый Уренгой.

Цель – изучить потребность населения г. Новый Уренгой в развитии футбола.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Управления физической культуры и спорта г. Новый Уренгой. Методами исследования явились опрос и анализ документации.

Результаты исследования и их обсуждение. Численность населения по данным Департамента по физической культуре и спорту в г. Новый Уренгой составляет 114837 человек (57436 мужчин и 57401 женщина). В городе наличествуют спортивные сооружения для проведения занятий по футболу. Город имеет команды, участвующие в любительских футбольных клубах Ямало-Ненецкого автономного округа и профессиональный мини-футбольный клуб «Ямал» [1].

Для определения потребности в развитии футбола в городе был проведен опрос посредством интернет-ресурсов, в котором приняли участие 2567 человек, проживающих в г. Новый Уренгой. Рассмотрим его результаты.

Демографическая часть анкеты включала вопросы, посвященные выявлению пола, возраста, социального статуса участников эксперимента. По ее результатам были получены следующие результаты: респонденты мужского пола – 53 %, женского пола – 47 %; учащиеся школ – 20 % студенты – 26 %, работающие – 31 %, безработные – 7 %, пенсионеры – 16 %.

Основная часть анкеты содержала вопросы, направленные на определения отношения населения к футболу как зрелищу и как виду двигательной активности. Результаты получены следующие (таблицы 1 и 2).

Таблица 1 – Результаты анализа потребности в футболе как в виде зрелищ в Новом Уренгое

Категории	Высокая востребованность	Средняя востребованность	Низкая востребованность
Мужчины	45	36	19
Женщины	5	23	72
Учащиеся школ	12	45	43
Студенты	15	51	34
Работающие	24	52	24
Безработные	12	21	67
Пенсионеры	24	51	25
Всего	25	29,5	45,5

Как показано в таблице 1, у мужчин преобладает средняя и высокая потребность в футболе как виде зрелища. Среди женщин востребованность футбола в этом контексте низкая.

Среди лиц различного социального статуса наибольшая потребность в футболе в качестве вида зрелища наблюдается у работающих и пенсионеров. Самая низкая – у безработных, что связано с гендерным составом данной категории (преимущественно – домохозяйки). Общая же востребованность высокого уровня составила только 25 %, среднего 29,5 и низкого – 45,5 %.

Результаты опроса относительно отношения к футболу как виду двигательной активности представлены в таблице 2.

Как показано в таблице 2, здесь также более высокая потребность у мужчин, чем у женщин. Самая высокая потребность – у учащихся школ, самая низкая – у безработных. Общая потребность к занятиям футболом в целом ниже, чем потребность в футболе в качестве зрелища.

Таблица 2 – Результаты анализа потребности в футболе как в виде двигательной активности в Новом Уренгое

Категории	Высокая востребованность	Средняя востребованность	Низкая востребованность
Мужчины	34	45	21
Женщины	2	15	83
Учащиеся школ	34	41	25
Студенты	25	37	38
Работающие	18	33	49
Безработные	8	16	76
Пенсионеры	12	21	67
Всего	18	30	52

Выводы. По результатам проведенного опроса можно сделать вывод, что более 48 % респондентов скорее хотели бы или уверены, что хотели бы заниматься футболом. Потребителями футбола в качестве зрителя готовы выступать и скорее готовы, чем нет больше половины опрошенных. С учетом того, что характеристика выборки в целом отражает свойства генеральной совокупности (населения города), можно констатировать наличие высокого уровня потребности в занятиях футболом среди населения города и высокий потенциал данного вида спорта к развитию за счет социальной заинтересованности.

Список литературы:

1. Департамент по физической культуре и спорту Ямало-Ненецкого автономного округа : официальный сайт [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://yamal-sport.ru/> (дата обращения 12.01.2019).
2. Новикова, И. В. Дворовый футбол как фактор формирования социального капитала подростков в условиях современного города : автореферат дис. ... канд. соц. наук / И. В. Новикова. – Саратов : Саратовский государственный технический университет, 2010 – 19 с.
3. Новикова, И. В. Спорт как фактор формирования социального капитала личности в городской среде / И. В. Новикова // Власть. – 2010. – № 3. С. 23-25.

Сибатагуллина Р. Н., Богдан Н. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ВАЖНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИТНЕС-КЛУБА В СФЕРЕ ФИТНЕС-УСЛУГ

Аннотация. В статье описывается общая характеристика деятельности фитнес-клуба «DENIS-GYM», который находится в городе Миасс. Также оценивается и анализируется важность фитнес-клуба на рынке фитнес-услуг. В ходе исследования были изучены потребители данного фитнес-клуба и выявлены следующие группы потребителей – это студенты колледжей, лицеев, университетов и других людей, не являющихся студентами. Были также предложены и внедрены основные способы по улучшению деятельности фитнес-клуба.

Ключевые слова. Фитнес-клуб, фитнес-услуга, спортивные организации, конкурентный анализ, конкурентоспособность.

Sibatagullina R. N., Bogdan N. V.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

IMPORTANCE OF RESEARCH OF FITNESS CLUB IN THE SPHERE OF FITNESS SERVICES

Annotation. The article describes the general characteristics of the activity of the fitness club "DENIS-GYM", which is located in the city of Miass. The importance of a fitness club in the fitness market is also assessed and analyzed. In the course of the study, consumers of this fitness club were

studied and the following groups of consumers were identified - these are students of colleges, lycées, universities, and other non-students. Were also proposed and implemented the basic ways to improve the activities of the fitness club.

Keywords. Fitness-club, fitness-service, sports organizations, competitive analysis, competitiveness.

Актуальность. В последние десятилетия в мире появилось множество оздоровительных систем с использованием различных физических упражнений. Одной из популярных форм оздоровления у большой части населения стал фитнес. Чтобы понять суть этого нового для отечественного физкультурного движения социального явления, необходимо уточнить, какое содержание вкладывается в понятие «фитнес».

В русском языке слово «фитнес» приобрело несколько значений. По мнению, Ю. Бордовского термин «фитнес» подразумевает под собою совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья. Как правило, это тренировки с отягощениями, направленные на укрепление и увеличение мышечной массы; так называемые «аэробные» или «кардио» тренировки, направленные на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; тренировка гибкости; формирование культуры питания и здорового образа жизни. Можно считать, что наиболее близким к этому понятию «фитнес» в русском языке будет понятие «физическая культура» или «оздоровительная физическая культура» [2].

В наше время фитнес для одних стал профессией, а для других способом достижения физического совершенства и духовной гармонии. Правда, современные спортсмены видоизменили античные виды спорта до неузнаваемости, сделал спорт более жестким. Но даже после завершения карьеры практически каждый спортсмен занимается фитнесом и получает от этого большее удовольствие, чем от спортивных состязаний.

Фитнес – это гораздо более широкое понятие, чем просто регулярное посещение фитнес-клуба, оснащенного современным оборудованием и предлагающего десятки самых разных услуг. Безусловная победа и непреходящая популярность фитнеса обусловлены тем, что занимающимся не предлагается изнурять себя тренировками и диетами. Фитнес – это строго научная система совершенствования человека. Для достижения максимального эффекта от занятий фитнесом полезно ознакомиться с научными основами фитнес-тренировок.

Как известно, в основе фитнеса и физического здоровья лежит здоровый образ жизни, развитие атлетических и двигательных качеств. Развитие этого качества дает гарантию, что движение может выполняться длительное время с быстрым одновременным восстановлением после нагрузки. Аэробная система человека использует кислород для превращения углеводов в источники энергии. При длительных занятиях в этот процесс включаются также жиры и частично белки, что делает аэробную тренировку почти идеальной для потери жира. Занятия фитнесом – это комплексное восстановление и поддержание здоровья: рациональное питание, очищение организма и индивидуальные программы физических нагрузок. Во многих европейских странах фитнес сегодня является глобальной программой, направленной на укрепление здоровья нации. Отечественная история фитнеса свидетельствует о том, что в Россию фитнес пришел относительно недавно, около 20 лет назад. В начале 80-х годов, когда физическая культура как форма занятий в нашей стране перестала развиваться и начала постепенно приходить в упадок, в Москве открылся первый фитнес-клуб, построенный по стандартам западной физкультурной науки, что было воспринято обществом как абсолютно новое явление.

Как показано в «Обзоре российского рынка фитнес-услуг», в настоящее время в России фитнесом занимается очень малое количество людей. Если сравнить цифры занимающихся в России и за рубежом, то мы значительно уступаем в процентном соотношении жителям других стран. Чтобы понять суть этого нового для отечественного физкультурного движения социального явления, необходимо уточнить, какое содержание вкладывается в понятие «фитнес». Принципиальное отличие нового «фитнеса» от физической культуры состоит в том, что люди сами должны оплачивать собственную

хоро
лаюл

чени
испо
на р
стес
темп
ного

сист
наль

фитн
ция,
явля
трет
тут
здор
сит
«DE

для
рен
упр
ба,
был

ниг
ход
опр
щи
опт
пят

опт

[]
[]
[]
[]

вы
ти
те.

ри

хорошую физическую форму. Фитнес сегодня – это физическая активность для всех желающих потратить свои деньги, получить удовольствие и пользу для здоровья [1; 2; 3].

Любой фитнес-клуб предоставляет комплекс услуг, включающих в себя: неограниченное количество занятий аэробикой. Рядом с классической аэробикой в клубах широко используется степ-аэробика. По положительному воздействию на организм, в частности, на развитие общей выносливости и снижение жирового компонента тела, одно занятие степ-аэробикой приравнивается к бегу на дистанцию в двадцать километров в хорошем темпе. Существуют также специализированные уроки аэробики, требующие специального оборудования.

Следует заметить, что все больше становится клубов, которые внедряют у себя систему дополнительных услуг, количество которых зависит от уровня клуба: персональные тренировки, массаж, косметолог, парикмахер, SPA, и многое другое.

Исходя из вышесказанного, более подробно исследование проведем на примере фитнес-клуба «DENIS GYM». Фитнес-клуб «DENIS GYM» – коммерческая организация, которая расположена в городе Миассе. Основным видом деятельности организации является предоставление услуг в сфере фитнеса и индустрии красоты: аэробные занятия, тренажерный зал, фитнес для детей, персональные тренировки, стрейчинг, crossfit, баггитный центр, сауна и солярий. Главная цель фитнес-центра – помогать человеку быть здоровым, сильным, красивым. В настоящее время фитнес-клуб «DENIS GYM» относится к динамично развивающимся организациям. Стратегия развития фитнес-клуба «DENIS GYM», ориентирована на продвижение здорового образа жизни людей.

В своей деятельности фитнес-клуб «DENIS GYM» использует различные подходы для эффективной работы клуба. Это помогает менеджеру наблюдать за внешней и внутренней средой, и как она влияет на эффективность организации. Роль руководителя в управлении фитнес-клубом, заключается: в постановке и в достижении общей цели клуба, в постоянном взаимодействии с сотрудниками, в мотивации персонала на успех, и быть лидерами и сильными конкурентами для других клубов.

Перед нами была поставлена задача, выявить какой вид фитнеса и какие виды тренировок наиболее предпочтительнее среди клиентов фитнес-клуба «DENIS-GYM». Исходя из этого, был составлен рейтинг популярности этих программ. Нами был проведен опрос среди девушек (студенток колледжей, лицеев, вузов и других девушек, не являющихся студентками) о предпочтении выбора фитнес-программ. В ходе опросов были опрошены более 100 клиенток (но случайным образом было выбрано 100) и выбраны пять наиболее популярных программ, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Рейтинг популярности комплексных фитнес-программ: результаты опросов девушек

Комбинации фитнес-программ	Количество опрошенных (чел.)
Fit-Mix	35
Crossfit	31
Танцевальная аэробика	14
Йога	11
Пилатес	9
Всего:	100

Таким образом, большинство опрошенных девушек свое предпочтение отдали в выборе сочетания «Fit-Mix». Так же была поставлена задача определить, случаи ли рейтинг популярности фитнес-программ или приведенные данные характеризуют значительное предпочтение девушек в выборе сочетания «Fit-Mix».

Оценка случайности рейтинга популярности тренировочных программ по критерию Колмогорова – Смирнова будет производиться в следующей последовательности:

1 Выдвижение нулевой и альтернативной гипотез:

- H_0 : клиенты не отдают предпочтение ни одной из тренировочных программ;
- H_1 : различия в предпочтениях клиентов существенны.

2 Расчет теоретических накопленных частот (долей), соответствующих нулевой гипотезе. Если исходить из нулевой гипотезы, то получается, что доля клиентов, отдающих предпочтение каждой из тренировочных программ, должна быть равно 1/5 (или 0,2).

3 Расчет эмпирических накопленных частот (долей) по данным выборки. Данные для расчета критерия Колмогорова – Смирнова приведены в таблице 3.

4 Определение фактического значения D_n , равного максимальному абсолютному отклонению между накопленными теоретическими и эмпирическими долями.

Исходя их данных таблицы 2, наибольшая разность D_n составляет:

$$D_n = 0,66 - 0,40 = 0,26$$

Таблица 2 – Данные для расчета критерия Колмогорова-Смирнова

№ фитнес-программ	Кол-во чел.	Эмпирические частоты (доли)	Накопленные эмпирические частоты (доли)	Теоретические частоты (доли)	Накопленные теоретические частоты (доли)	Разность
1	35	0,35	0,35	0,20	0,20	0,15
2	31	0,31	0,66	0,20	0,40	0,26
3	14	0,14	0,80	0,20	0,60	0,20
4	11	0,11	0,91	0,20	0,80	0,11
5	9	0,09	1,00	0,20	1,00	0

5 Выбор уровня значимости α .

При уровне значимости $\alpha = 0,05$ критическое значение λ равно 1,36. Следовательно, при выборке в 100 человек $D_{крит}$ будет равно:

$$D_{крит} = \frac{1,36}{\sqrt{100}}$$

$$D_{крит} = 0,136$$

6 Сравнение D_n и $D_{крит}$. Принятие решения о нулевой гипотезе.

Так как расчетное значение D_n (0,26) превосходит критическое $D_{крит}$ (0,136) нулевая гипотеза об отсутствии предпочтений в выборе тренировочных программ отвергается. Таким образом, данные указывают на статистически значимое предпочтение программы «Fit-Mix». Следовательно, с одной стороны, это направление необходимо развивать, а с другой стороны, направить маркетинговые усилия на то, чтобы и другие направления комбинированных программ были востребованы. Именно в популяризации остальных комбинированных программ и должны быть сосредоточены стратегические инициативы фитнес-клуба «DENIS-GYM». Учет данной составляющей позволит организации: разработать такие бизнес-предложения потребителям, которые помогут создать и сохранить клиентскую базу в целевом сегменте рынка, а также удовлетворить ожидания собственников относительно высокой финансовой доходности.

Список литературы:

1. Бакуменко В. Н. Оценка потребительской лояльности на рынке фитнес-услуг / В. Н. Бакуменко, В. С. Люкшин // Информационно-телекоммуникационные системы и технологии : Всеросс. научн.-практ. конф. – Кемерово : Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева, 2015. – С. 115.
2. Бартенева, Н. Е. Исследование потребительских предпочтений клиентов на рынке фитнес-услуг / Н. Е. Бартенева // Молодежь и наука : реальность и будущее : матер. VIII Международ. науч.-практ. конф. – Невинномысск, 2015. – С. 546.
3. Мызрова, К. А. Факторы и тенденции развития рынка спортивно-оздоровительных услуг / К. А. Мызрова, Е. В. Рожкова // Наука и спорт : современные тенденции. – 2015. – № 4. – С. 76.

Ситников И. А., Бородина Б. С.
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
 «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «ГТО»

Аннотация. Для студентов, выполняющие нормативы комплекса ГТО, необходим мотивационный механизм. Цель – определить основные мотивы студентов УралГУФК к выполнению нормативов ВСФК ГТО. Основными методами исследования являются опрос, анализ и обобщение. Результаты исследования показывают, что практически для всех из них выполнения нормативов испытаний комплекса «ГТО» связаны с достижением определенных мотивов.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, норматив, выполнения нормативов испытаний, студенты, мотивы.

Sitnikov I. A., Borodina E. S.
 Federal state budgetary educational institution of the higher education
 «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

THE MAIN MOTIVES OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY TO IMPLEMENT NORMATIVE TESTS OF THE «GTO» COMPLEX

Annotation. For students performing GTO complex regulations necessary motivational mechanism. The goal is to determine the main motives of Uralgufk students to meet the standards of the GTO. The main research methods are survey, analysis and generalization. The results of the study show that for almost all of them, the implementation of the test standards of the GTO complex is associated with the achievement of certain motives.

Keywords: All-Russian physical culture and sports complex GTO, standard, performance standards tests, students, motives

Актуальность проблемы. С 2014 г. в Российской Федерации введен комплекс ГТО, а с 2016 г. – все население РФ должно выполнять нормативы (тесты) испытаний комплекса «ГТО». Необходимо найти такие механизмы мотивации не только для населения, но и для студентов образовательных организаций. Поэтому основным ядром любой деятельности может являться мотивационный компонент. Необходимость поддержания и укрепления здоровья, необходимость физического совершенствования, необходимость достижения результатов – всё это является мотивацией к занятиям физической культурой и спортом.

Организация и методы исследования. Для того чтобы выявить основные мотивы к выполнению нормативов (тестов) испытаний ГТО среди обучающихся мы провели опрос. В исследовании приняли участие обучающиеся 3-4 курсов, что составило 194 человека. Основой для нашего исследования послужило Всероссийское социологическое исследование, проведенное П. А. Виноградовым и Ю. В. Окуньковым [1].

Результаты исследования и их обсуждение. Раскроем основные результаты проведенного исследования, студенческая молодежь может массово принимать участие в выполнении нормативов комплекса ГТО. В свою очередь, это потребует создания определенных условий и учета мотивации для участия обучающихся в этом процессе. Необходимо отметить, что 66,8% студентов допускают для себя возможность выполнения нормативов комплекса ГТО, т.е. с предварительной подготовкой к выполнению нормативов ГТО или без нее в ближайшее или отдаленное время, и только 33,2% опрошенных не будут выполнять эти тесты.

Отметим, что практически для всех из них выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО связаны с достижением определенных целей, за исключением 10,9% тех, кто готов выполнить нормативы комплекса ГТО без конкретной цели. Только небольшая часть студентов (6,8%) заявляют, что не планируют сдавать нормы ГТО когда-

либо, и это свидетельствует об их отказе от участия в программе ГТО в ближайшей и долговременной перспективе.

Для 43,2% студентов основным мотивом выполнения нормативов комплекса ГТО является стремление получить тот или иной знак отличия (золотой, серебряный, бронзовый). Значительная же часть студентов УралГУФК (44,2%) ориентирована на выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО в качестве проверки себя и своих силы, ловкости и других физических качеств. И только 13,5% из них мотивированы на выполнение нормативов комплекса ГТО желанием показать наилучшие спортивные результаты.

Четверть опрошенных студентов (25,5%) мотивом участия в выполнении нормативов ГТО определила для себя стремление испытать позитивные эмоции. Каждый шестой студент (14,6%) желает почувствовать дух соперничества, стать первым. Только восьмая часть (12%) студентов основным мотивом выполнения нормативов комплекса ГТО определила желание получить материальное поощрение (повышенную стипендию), а каждый двадцатый (5%) – чтобы самоутвердиться, повысить свой авторитет среди студентов и окружающих.

Значительно меньшее число студентов в качестве целей своего участия в выполнении нормативов комплекса ГТО определяют для себя мотивы, связанные с социальным окружением: 3,6% студентов определяют желание приобщиться к тем, кто занимается физической культурой и спортом; 4,2% – стремление следовать семейным традициям, примеру родителей, родственников, которые сдавали нормы ГТО; 5,7% – выполняют нормативы комплекса ГТО, чтобы следовать примеру друзей, знакомых, которые уже сдали нормы ГТО, или сдать нормативы вместе с ними.

Еще одним результатом проведенного нами опроса является свидетельство несформированности установки у большей части студенческой молодежи на выполнение нормативов комплекса ГТО. Незначительная часть студентов собираются выполнять нормативы в долгосрочной перспективе, т.е. 14% опрошенных будут выполнять нормативы регулярно. Пятая часть респондентов собираются участвовать в программе по мере возможностей (20,8% – буду участвовать, пока смогу). При этом большая часть студентов УралГУФК, позитивно относятся к участию в программе, не ориентирована на регулярное выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО: 33,2% ответили, что не будут регулярно выполнять эти нормы, а треть респондентов (32%) – не определились в этом вопросе.

Исходя из того, что для большинства студентов одним из основных мотивов выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО выступает стремление получить знак отличия, важно определить отношение обучающихся УралГУФК к знакам отличия ГТО. По утверждению большинства студентов, которые планируют выполнять нормативы комплекса ГТО (37,4%), они будут гордиться любым завоеванным знаком отличия. Этот факт является подтверждением полученных данных во время всероссийского социологического опроса обучающихся адекватного отношения к самой программе ГТО и участию в ней, поскольку ее основные целевые ориентиры связаны с сохранением и укреплением здоровья, повышением уровня физической подготовленности, распространением здорового образа жизни среди населения.

Наряду с этим среди студентов есть и те, кто будет испытывать гордость только при получении только золотого знака отличия ГТО, либо – золотого или серебряного знака отличия ГТО. Их доли составляют 28,6% и 4% соответственно. При этом 16% студентов считают, что равнодушно отнесутся к получению любого знака отличия ГТО, а примерно такая же часть (14%) – затрудняются ответить на этот вопрос (рисунок 1). Полученные ответы согласуются, по нашему мнению, со спецификой контингента обучающихся, имеющего отношение к отрасли, где успех оценивается именно в медальном зачете.

И самое главное, что 48% студентов УралГУФК, которые приняли участие в опросе, выполнили нормативы (тестов) испытаний комплекса ГТО, успешно прошли физические испытания и получили тот или иной знак отличия ГТО: 32% – золотой; 12% – серебряный и 4% – бронзовый.

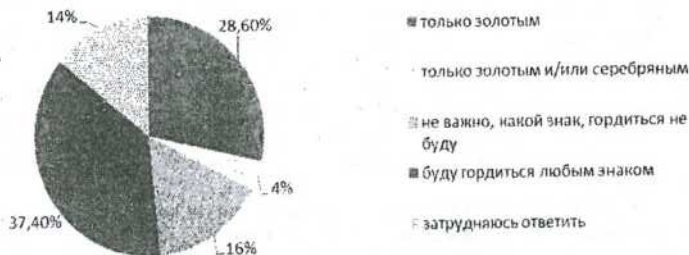


Рисунок 1 – Диаграмма мнения опрошенных о стремлении получения знака отличия ГТО

Вывод. Таким образом, основными мотивами выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО у студентов образовательной организации является стремление получить знак отличия, конечно же «золотой». И каждый респондент отвечает, что необходима подготовка к выполнению нормативов (тестов) испытаний ГТО в течение учебного года. Поэтому необходимо разработать программу привлечения молодежи к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне».

Список литературы:

1. Виноградов, П. А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.
2. Пасовец, Ю. М. Потенциал здоровья населения региона / Ю. М. Пасовец // Ученые записки: электронный журнал Курского государственного университета. – 2008. – № 1. – Режим доступа: <http://scientific-notes.ru> (дата обращения: 02.11.2018).

Старшинова Я. В., Фрейнкина И. А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный университет (научно-исследовательский университет)», г. Челябинск

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ И ПЕЙЗАЖНОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ НАБЕРЕЖНОЙ САНАТОРИЯ «КИСЕГАЧ»

Аннотация. Дана историческая характеристика развития методов оценки эстетической ценности и пейзажной выразительности ландшафтов. В статье рассматриваются особенности ландшафта набережной санатория «Кисегач» и проводится оценка её эстетической ценности и пейзажной выразительности.

Ключевые слова: ландшафт, санаторий «Кисегач», эстетическая ценность ландшафта, пейзажная выразительность ландшафта, история развития методов оценки ландшафта.

Starshinov Ya., Francina I. A.

Federal state Autonomous educational institution of higher professional education «South Ural state University (research University)» Chelyabinsk

THE RESULTS OF A SURVEY OF AESTHETIC VALUE AND LANDSCAPE EXPRESSIVE PROMENADE SANATORIUM «KISEGACH»

Annotation. Given the historical characteristics of the development of methods for the assessment of aesthetic values and landscape expression of the landscape. The article discusses the features of the landscape of the embankment of the sanatorium «Kisegach» and assesses its aesthetic value and landscape expressiveness.

Key words: landscape, sanatorium «Kisegach», aesthetic value of landscape, landscape expressiveness of landscape; history of development of methods of landscape assessment.

Актуальность. Главный объект рекреационного использования – географический ландшафт – имеет множество разнообразных характеристик и свойств, прямо отражающихся на качестве рекреационной среды. Одним из таких свойств является эстетическая привлекательность ландшафта. Красота природы становится важнейшим ресурсом, необходимым для поддержания духовного и физического здоровья людей, а наиболее привлекательные пейзажи признаются ценнейшим достоянием человечества и тщательно оберегаются.

Для рекреационного природопользования эстетические ресурсы особенно значимы, так как красота ландшафтов, – один из основных мотивов при посещении их туристами. Люди имеют эстетические потребности, за удовлетворение которых они готовы платить. Появилось такое понятие, как ландшафтотерапия, при которой эстетические свойства ландшафтов используются для эмоционального успокоения, нормализации нервной деятельности, что также относится к рекреационной сфере.

Оценка восприятия ландшафтов, в первую очередь их эстетических свойств, актуальна для рационального планирования территориальной организации хозяйственной деятельности, в особенности для развития рекреационной и природоохранной деятельности. В последние годы все большее внимание отечественных географов стали привлекать вопросы, связанные с оценкой эстетических свойств территории [4].

Организация и методы исследования. Методики оценки ландшафтов разнообразны и отражают два подхода к решению проблемы:

1) методики, предполагающие оценку одного из компонентов природного комплекса, как основного выражения физиономичности ландшафта (в большинстве случаев это растительность);

2) комплексные системы оценки эстетичности природно-территориального комплекса. Эти методики предполагают покомпонентный анализ эстетических свойств пейзажа (ландшафта) по нескольким параметрам и особенностям сочетания компонентов.

Некоторые методики предусматривают синтез методов социологического опроса и экспертных оценок [8].

Процесс формирования методов оценки занял достаточно долгое время и объединил учёных нескольких стран.

Основоположником научного изучения эстетических свойств ландшафтов считается выдающийся немецкий географ Альфред Геттнер, предложивший выделять новое научное направление – эстетическую географию. А. Геттнер заложил методологические основы новой науки, предопределив развитие метода покомпонентной оценки эстетической ценности территории [3].

Практически одновременно с А. Геттнером к эстетическим свойствам ландшафтов обратился выдающийся русский учёный В. П. Семенов-Тянь-Шанский. Один из разделов своего фундаментального произведения «Район и страна» он посвятил связи географии и искусства, указывая на то, что «художественный пейзаж имеет колоссальное, преобладающее значение для географической науки, так как она вся основана на зрительных впечатлениях и насквозь пропитана ими».

Идеи Геттнера были восприняты и активно развивались французским географом Полем Видалем де Ла Блашем. А после появления трудов его учеников (О. Бернар, Р. Блашар, А. Боли, Л. Галуа, А. Демажон и др.) в области эстетики ландшафта стали говорить о созданной им школе французской пейзажной географии. Этой школе также принадлежит большая заслуга в гуманизации эстетической географии. Осознавая, что существуют группы населения, отличающиеся друг от друга особенностями пространственного восприятия и пейзажно-эстетическими предпочтениями, французские исследователи разработали концепцию («культурных кодов»). Именно эти «коды» определяют духовные и рационалистические ландшафтно-эстетические симпатии людей. Французская пейзажная школа доминировала в эстетической географии вплоть до середины XX в. [2].

Начиная с 1960-х гг. изучением ландшафтной эстетики занимались преимущественно географы англоязычных стран Запада, прежде всего Великобритании и США.

В это время в США появляется такое научное направление, как поведенческая география (behavioral geography), исследующая географические причины поведения людей. Поскольку, как утверждалось, «поведение людей в большинстве случаев есть функция их восприятия мира...», одним из главных разделов поведенческой географии стала география восприятия или перцептивная география (perception geography). Ученые, работавшие в этом направлении, стремились всесторонне изучить особенности восприятия людьми окружающего их географического пространства.

Уже с 1960-х гг. формируются два основных подхода к исследованию феномена пространственного восприятия и эстетической оценке ландшафтов: «объективистский» и «субъективистский».

Первый предполагает выявление объективных критериев эстетической привлекательности, кроющихся в физиономических характеристиках самого ландшафта, второй же, указывая на субъективную природу красоты, исследует особенности ландшафтно-эстетических предпочтений у разных групп людей. Благодаря учету значимых для восприятия факторов эстетические ресурсы территории можно оценить объективно, привлекая структурно-информационный анализ.

Обычно в разработках этой концепции используется компонентный подход, где каждый «значимый фактор» ландшафта (например, особенности рельефа, растительности, наличие определенных природных или социальных объектов и пр.) оценивается отдельно, обычно по балльной шкале. Затем при сложении полученных частных оценок по каждому показателю выводится интегральная оценка природно-территориального комплекса.

Уже к 1980-м гг. проблематика научной оценки эстетической привлекательности ландшафтов получила всеобщее признание в западной географии. Так, вопросы изучения восприятия среды были в повестке дня XXVI Международного географического конгресса в Австралии (1988 г.). В программу МАБ (Man and Biosphere) ЮНЕСКО включен раздел «Исследования по перцепции окружающей среды», что, безусловно, стимулировало исследовательскую активность по данной проблематике.

В России же (бывшем СССР) интерес к данной тематике фактически не проявлялся вплоть до 1990-х гг. До этого времени эстетике ландшафтов в нашей стране посвящались лишь единичные работы, среди которых особо следует выделить уникальный труд «Экология и эстетика ландшафта», опубликованный коллективом литовских географов под руководством К. И. Эрингиса в 1975 г. [7].

Одновременно с литовскими исследователями многие методические и теоретические проблемы эстетической оценки ландшафтов рассматривались географами МГУ, в частности авторским коллективом монографии «Теоретические основы рекреационной географии». Они предложили свои подходы к оценке эстетико-рекреационных ресурсов ландшафтов, апробированные в бассейне р. Архыз (Кавказ) и районе озера Селигер. Ведущая роль в этих работах отводится таким факторам, как пейзажное разнообразие и степень залесенности. Далее залесенные, полуоткрытые и незалесенные (открытые) пространства оценивались отдельно по специальным оценочным шкалам [1].

В настоящее же время не стоит задача дать абсолютную оценку эстетических качеств ландшафта. Оценка имеет, как правило, прикладную направленность (главным образом для целей рекреации), и основана на сравнении природных территорий по степени привлекательности. Тем не менее, вопрос о реальности и необходимости оценки, остается открытым и сейчас.

Социологический опрос считается наиболее объективным и надежным методом оценки. Однако из-за некомпетентности респондентов опрос, как правило, сводится к выявлению предпочтений различных категорий рекреантов относительно способов или мест отдыха. Объективность этого метода при выявлении показателей привлекательности ландшафта спорна, поскольку составлением опросников занимаются специалисты.

Проблематичность реализации этого метода заключается в его трудоемкости и больших финансовых затратах [7].

Опросно-анкетные методы оценки направлены на выявление пейзажных предпочтений главных пользователей эстетических ресурсов – рекреантов, местных жителей и т.д. Проводится интервьюирование или анкетирование респондентов на предмет их отношения к тому или иному пейзажу. Роль исследователя сводится лишь к фиксации оценок респондентов и их дальнейшему обобщению.

Субъективистский подход, с одной стороны, безупречен с позиций достоверности результатов, поскольку выявляет общественное мнение крупных групп населения. Однако этот подход очень трудоемок, и его сложно использовать при крупномасштабных исследованиях больших территорий [6].

Результаты исследования. При характеристике набережной санаторий «Кисегач» был использован системный подход Д. А. Дирина, предполагающий единство принципов разработки методик. Выделены следующие принципы:

- все природные комплексы эстетичны, что может быть оценено;
- рассматриваются универсальные показатели, присущие всем ландшафтам данной группы;

- оправдано применение частных и интеграционной балльных шкал, преимуществ которых, по сравнению с качественной оценкой, определены;

- значимость отдельных компонентов в значительной мере определена их взаимосвязью, поэтому на практике каждый показатель оценивается индивидуально, после чего производится суммарная оценка на основе обобщения всех частных показателей;

- сумма баллов, полученная при оценке, не является конечной целью оценки, а мерой качества.

Далее мы дадим характеристику санаторию «Кисегач».

Одна из ведущих здравниц – санаторий «Кисегач» расположена в Челябинской области в г. Чебаркуль на озере Большой Кисегач. Территория санатория «Кисегач» является продолжением восточного склона Ильменского хребта, высота над уровнем моря – 333 м.

Санаторий основан в 1926 году и является курортообразующей здравницей.

Сегодня «Кисегач» является региональным медико-социальным центром. Более 30 лет в санатории функционирует специализированное кардиологическое отделение, а в 2002 г. открыто специализированное неврологическое отделение для реабилитации лиц с нарушениями мозгового кровообращения. Санаторий «Кисегач» является клинической базой научно-исследовательского института здоровья Челябинской государственной медицинской академии.

Прекрасный, радующий взор ландшафт курорта сохранен в своей заповедной чистоте, благодаря удаленности промышленных городов. Климат курорта умеренно-континентальный. Восточный склон Уральского хребта защищает санаторий от северо-западных и западных ветров, а большой лесной массив и наличие двух огромных зеркал водной поверхности озер Теренкуль и Большой Кисегач смягчает континентальность климата здравницы [5].

Озеро Большой Кисегач находится на стыке равнинного и горного ландшафтов, что придает окружающему пейзажу особую красоту и разнообразие. Возраст этих водоемов насчитывает десятки тысячелетий. Учёными установлено, что Большой Кисегач существует уже более 13 тысяч лет. Большое и глубоководное озеро общей площадью 15 км² (4 км в ширину и 6 – в длину). Его глубина достигает 33 м – это делает водоем третьим по данному показателю среди всех озер области. Вообще озер Кисегач в Челябинской области несколько, но статус памятника природы присвоен только этому.

Кисегач связан реками с другими водоемами, что дает широкие возможности для водных путешествий по окрестностям (рисунок 1; 2).

На озере имеется 12 островов, каждый из которых обладает своими особенностями и специфической красотой. Эти острова – излюбленное место для отдыха и гнездовья пернатых [6].

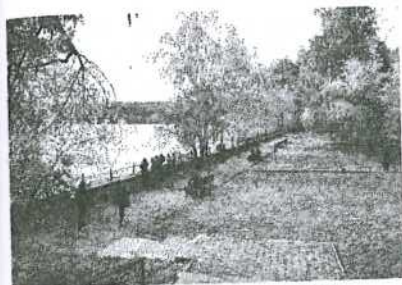


Рисунок 2 – Набережная санатория «Кисегач»

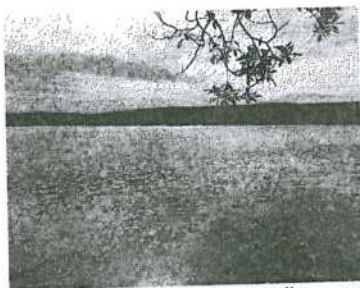


Рисунок 3 – Вид с набережной на озеро

В рамках выездного интерактивного занятия было опрошено 22 человека, являющихся студентами Института спорта, туризма и сервиса, обучающихся по направлению «Туризм». Средний возраст анкетированных – 23 года. Осмотр ландшафта производился на набережной санатория «Кисегач». Анкетирование респондентов было проведено по анкете, предложенной Е. М. Коростелёвым [6].

В ходе опроса эстетической ценности получены следующие результаты:

1) 58 % опрошенных предпочитают морское побережье, 12% – горы, 12% – сочетание заселённых и открытых пространств, 7% – освоенные ландшафты, 7% – лес, 4% – нетронутые ландшафты.

2) Прежде всего внимание рекреантов привлекает само озеро – 100% опрошиваемых, затем – рельеф – 80%, далее следуют: растительность – 60%, воздух и животные – по 20%.

3) Ощущения, вызываемые компонентами ландшафта, оценивались по шкале от 1 (крайне отрицательные ощущения) до 7 (крайне положительные ощущения) (таблица 1).

Таблица 1 – Ощущения, вызываемые компонентами ландшафта

Компоненты	Ощущения
Воздух	6,8
Вода	4,6
Рельеф	5,2
Растительность	5,6
Почвы	4,6
Животные	4

4) Эстетические свойства ландшафта оценивались так же по шкале от 1 (крайне отрицательные ощущения) до 7 (крайне положительные ощущения) (таблица 2).

Таблица 2 – Эстетические свойства ландшафта

Эстетические свойства	Ощущения	Эстетические свойства
Разнообразие	3,8	Однообразие
Дисгармоничность	4,2	Гармоничность
Обычность	3,6	Экзотичность
Красивость	4,2	Некрасивость
Безопасность	4,2	Опасность
Нетронутость	4	Освоенность

5) Реакция рекреантов на ландшафт по шкале от 1 (крайне отрицательные ощущения) до 7 (крайне положительные ощущения) (таблица 3).

Таблица 3 – Реакция рекреантов на ландшафт

Реакция на ландшафт	Ощущения	Реакция на ландшафт
Чувство страха	4,6	Радость
Раздраженность	4,6	Удовлетворенность
Угнетенность	4,4	Душевный подъем

6) Шкала оценки пейзажной выразительности оценивается по признакам пейзажной выразительности. Максимальное количество баллов – 30 (таблица 4).

Таблица 4 – Пейзажная выразительность

Признаки пейзажной выразительности	Количество баллов
Общее впечатление от пейзажа	5
Выразительность рельефа	3,8
Обилие водных поверхностей	3,2
Пространственное разнообразие растительности	2,6
Природоохранные и уникальные объекты	1
Антропогенное воздействие	2,8
Использование территории в рекреационных целях	2
Максимальное количество баллов	20,4

Эстетическая ценность определяется по сумме «баллов эстетичности» – оцениваемых признаков, своего рода критериев красоты пейзажей; структура (мозаичность, яркость), ассортиментное разнообразие, цветовая гамма, величественность пейзажа (возраст древостоя, форма и силуэт преобладающей части деревьев), рельеф, качество травяного покрова, оформление деревьями-солитерами и группами. Нельзя было не учесть и тот факт, что эстетичность зависит от условий природной среды, в первую очередь от санитарного состояния и влажности местообитания оцениваемого пейзажа. При максимальном проявлении эстетических качеств признак оценивается пятью баллами. Эстетическая ценность устанавливается для каждого участка (лесотаксационного выдела). Максимальный балл эстетической ценности открытых пространств – 30 [6].

Выводы. В заключении можно сказать, что эстетическая география (ландшафтная эстетика), зародившаяся в начале XX в., в настоящее время получила всеобщее признание в научной среде как отдельное научное направление, опирающееся на собственную методологическую базу. В мире сложилось несколько научных школ в области эстетической географии, использующих различные группы факторов аттрактивности и опирающихся на различные подходы при оценке пейзажно-эстетической привлекательности ландшафтов. Тем не менее, существующие «объективистский» и «субъективистский» подходы к оценке эстетической привлекательности ландшафтов не противоречат, а, скорее, дополняют друг друга, причем применение геоинформационных технологий открывает значительные возможности для их совместного использования.

В ходе анкетирования студентов была проведена оценка эстетической ценности и пейзажной выразительности набережной санатория «Кисегач».

В первой части анкеты давалась оценка эстетической ценности набережной, а так же были выявлены общие данные и предпочтения рекреантов. Так, например, было отмечено, что 58 % опрошенных предпочитают морское побережье, 12% – горы, 12% – сочетание заселённых и открытых пространств, 7% – освоенные ландшафты, 7% – лес, 4% – нетронутые ландшафты, 100% опрошиваемых обратили всё своё внимание на озеро, затем – рельеф – 80%, далее следуют: растительность – 60%, воздух и животные – по 20%. Ощущения, вызываемые ландшафтом, по шкале от 1 до 7 были оценены в 5,36 баллов. Эстетические свойства ландшафта в совокупности были оценены в 4 балла. Реакция экскурсантов на ландшафт по шкале от 1 до 7 – 4,5 балла.

Во второй части анкеты рекреанты оценивали пейзажную выразительность по таким признакам, как общее впечатление от пейзажа – 5, выразительность рельефа – 3,8, обилие водных поверхностей – 3,2, пространственное разнообразие растительности – 2,6, природоохранные и уникальные объекты – 1, антропогенное воздействие – 2,8, использование территории в рекреационных целях – 2.

Из отрицательных моментов – была отмечена недостаточная облагороженность и благоустроенность территории для удобства отдыхающих. Большинство же рекреантов выступили за сохранение территории в её первозданном виде, так что можно сказать, что мнения разделились вследствие субъективной оценки. В целом опрошиваемые положительно оценили набережную санатория – 20,4 балла из 30.

Список литературы:

1. Герасимов, И. П. Теоретические основы рекреационной географии / под редакцией И. П. Герасимова, В. С. Преображенского // Режим доступа : <https://www.twirpx.com/file/1201121/> (Дата обращения: 30.11.2017).
2. Гета, Р. И. Метод оценки рекреационного потенциала на основе теории информации / Р. И. Гета, А. В. Егорина, К. Т. Саларов, Н. Ж. Женикбаева // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 12-1. – С. 10-14 // Режим доступа: URL: <https://expeducation.ru/article/view?id=8666> (Дата обращения: 30.11.2017).
3. Геттнер, А. География. Ее история, сущность и методы // Режим доступа: <http://www.geokniga.org/books/8954> (Дата обращения: 30.11.2017).
4. Дирин, Д. А. Подходы к разработке методики оценки восприятия ландшафтов/ Д. А. Дирин // Горы и человек: антропогенная трансформация горных геосистем : материалы Междунар. науч. конф. – Барнаул-Новосибирск : Издательство СО РАН, 2000. – С.51-53.
5. История здравницы. Санаторий «Кисегач» // Режим доступа: <http://san-kisegach.ru/24-istoriya-zdravnicy.html>
6. Коростелёв, Е. М. Практикум по экологическому туризму: учеб.-метод. пособие / Е. М. Коростелёв. – СПб. : СПбГУ, 2008. – 94 с.
7. Супруненко, Ю. П. Горы зовут. (Горно-рекреационное природо-пользование) / Ю. П. Супруненко. – М. : Тривант, 2003. – 368 с.
8. Уникальность курорта. Санаторий «Кисегач» // Режим доступа: <http://san-kisegach.ru/main/9-unikalnost-kurorta.html>

Хайсарова К. М., Богдан Н. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются два направления развития студенческого спорта. Определены задачи развития студенческого спорта в образовательных организациях высшего образования. В ходе исследования выявлены основные мотивы студентов университета для активных занятий физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, студенческий спорт, здоровый образ жизни.

Khyisarova K. M., Bogdan N. V.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

SOME ASPECTS OF THE ORGANIZATION SPORTS ACTIVITY IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

Annotation. The article discusses two areas of development of student sports. The objectives of the development of student sports in educational institutions of higher education. In the course of our research, we identified the main motives of university students for active physical education.

Keywords: physical education, student sport, healthy lifestyle.

Актуальность проблемы. В настоящее время наблюдается тенденция повышения физической активности среди молодежи. Это связано с массовой пропагандой различных видов спорта и здоровым образом жизни.

Одной из основных форм физической культуры, направленной на привлечение большинства студентов в систематические занятия спортом, повышение уровня физической и профессиональной работоспособности является спортивная работа.

Спортивная работа в образовательной организации высшего образования включает в себя учебные и тренировочные занятия, спортивные состязания, а также соответствующие элементы их организации. Она направлена на решение следующих задач (рисунок 1).



Рисунок 1 – Задачи спортивной работы в университете

Важным компонентом спортивной работы в университете является физическое и спортивное воспитание студентов.

Спорт является элементом воспитания личности, направленным на формирование навыков здорового образа жизни, укрепление духа, воспитание патриотизма.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» дается определение «студенческого спорта» как части спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в образовательных учреждениях среднего профессионального и высшего профессионального образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях [6].

Студенческий спорт в настоящее время развивается в двух базовых направлениях:

1 Как часть массового спорта, включающая систему всероссийских, окружных, региональных, городских и локальных (спортивные мероприятия Челябинской области среди студентов) массовых физкультурных и спортивных мероприятий.

2 Как тренировочный процесс в вузе, включающий отбор и подготовку спортивно-резерва из числа студентов для участия в спортивных мероприятиях [5].

Целью государственной политики в сфере массового спорта являются создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, обеспечение для них возможностей беспрепятственно заниматься физической культурой и спортом.

В целях развития студенческого спорта в образовательных организациях высшего образования в рамках Стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2020 года, определены следующие задачи:

- увеличение числа молодежи участвующих в массовых всероссийских пропагандистских компаниях, улучшения просветительно-образовательной работы в образовательных организациях по пропаганде физической культуры и спорта, возможностей спортивно-оздоровительной деятельности, выполнение норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса обучающимися и студентами образовательных организаций;

- обеспечение образовательных организаций объектами спорта, внедрение новых проектов образовательных организаций с обязательным строительством объектов спорта (спортивных залов, в том числе тренажерных, бассейнов, многопрофильных и комплексных плоскостных спортивных сооружений) и включение объектов спорта образовательных организаций во Всероссийский реестр объектов спорта;

- организация ежедневного всероссийского смотря-конкурса на лучшую организацию спортивно-массовой работы среди обучающихся и студентов, внедрение в систему образовательных организаций мониторинга состояния здоровья, физического развития и

физической подготовленности, а также совершенствование перечня аккредитационных показателей деятельности вуза с учетом эффективности системы физического воспитания студентов и организации спортивно-массовой работы;

- развитие молодежных общественных организаций в сфере физической культуры и спорта, создание в образовательных организациях спортивных клубов;
- увеличение количества физкультурно-спортивных мероприятий среди учащихся и студентов, проведение раз в год Всероссийских Универсиад по зимним и летним видам спорта [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Спортивная деятельность обладает мощным потенциалом для формирования у студентов как здоровья и психологических кондиций, так и духовных ценностей, эталонных моделей поведения, характера через включение в тренировочный и соревновательный процесс как «школу жизни» и преодоление трудностей, через освещение в средствах массовой информации спортивных событий, демонстрацию образцов нравственного выбора [1; 2; 3]. В современных условиях физическое воспитание в университете должно способствовать развитию физической культуры студента, объединять в себе как учебно-профессиональную деятельность, так и процесс самосовершенствования и саморазвития. Для улучшения качественного отношения студентов к занятиям физической культурой необходимо повышать мотивацию студентов. Необходимо отметить, что цель физического воспитания это не только формирование интереса и мотивации к занятиям, но и включение их в повседневный быт человека, в систему личностных ценностей.

Для выявления основных мотивов для активных занятий физической культурой мы провели опрос студентов Уральского государственного университета физической культуры, не включенных в профессиональный спорт, а занимающихся самостоятельно какими-либо физическими нагрузками, посещающими самостоятельно какими-либо занятиями, различные секции, клубы. В опросе приняли участие более 100 студентов. В ходе исследования мы выявили ключевые мотивы занятия спортом. Студентам необходимо было ранжировать различные мотивы, по их мнению, являющиеся наиболее важными для занятий физической культурой и спортом. Исследование было организовано в период с ноября 2018 по январь 2019 г. Список ключевых мотивов состоял из 9 наименований, ответы носили анонимный характер, что позволило получить максимально честные ответы от респондентов. Ранжирование осуществлялось по распределению мотивов по их значимости от 1 до 10, при этом студенты могли добавить и свой мотив.

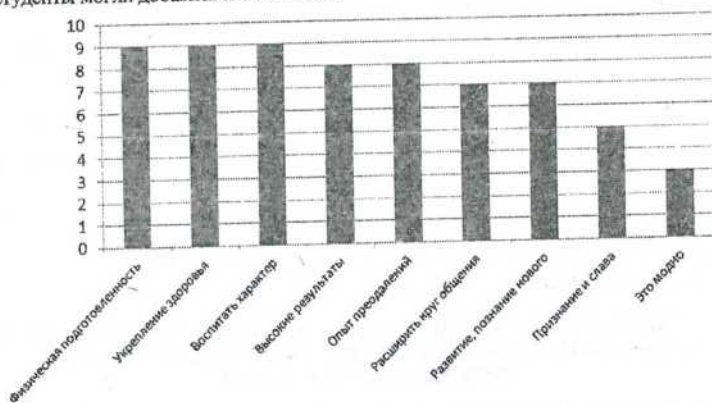


Рисунок 2 – Ранжирование мотивов студентов для активных занятий физической культурой

В результате опроса были получены следующие данные, представленные на рисунке 2.

Мы выявили, что физическая подготовка, укрепление здоровья и воспитание характера являются ключевыми мотивами занятия спортом у студентов.

Вывод. В заключение необходимо отметить, что мероприятия внеучебной деятельности и спортивного клуба необходимо направлять на поддержание данных мотивов у студентов, но при этом и развивать, формировать мотивационные установки у студентов: спорт и здоровый образ жизни – это опыт преодолений трудностей и пассивности, это саморазвитие и познание нового, а так же это определенная статусность в своем сообществе.

Список литературы:

1. Бальсевич, В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспект / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.
2. Бобылев, Г. П. Спортивная школа как воспитательная организация: автореф. дис. канд. пед. наук / Г. П. Бобылев. – М., 2006. – 17 с.
3. Лубышева, Л. И. Современная спортивная наука : от стагнации к новой парадигме развития / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 3–5.
4. Методические рекомендации по развитию студенческого спорта. Утверждено Министерством образования и наук Российской Федерации от 29 июня 2016 г. // Консультант Плюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период от 21 ноября 2017 г. № 1007 // Консультант Плюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
6. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта / С. С. Филиппов. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 242с.

Щербakov Е. А., Богдан Н. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ

Аннотация. Внедрение ВФСК «ГТО» в систему физического воспитания молодежи является важным этапом ее развития, так как предусматривает общую оценку уровня ее физической подготовленности. Комплекс как социально-культурное явление является важной частью физической культуры личности и общества и должен выступить фактором, объединяющим и стимулирующим их интересы. В статье рассматриваются результаты участия и выполнения нормативов комплекса в муниципальном Центре тестирования. Приводятся основные мероприятия по привлечению населения к участию в выполнении норм данного комплекса.

Ключевые слова: всесоюзный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», муниципальный уровень, Центр тестирования.

Shcherbakov E. A., Bogdan N. V.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

EXPERIENCE OF THE IMPLEMENTATION OF THE ALL-UNIONED SPORTING AND SPORTING COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» ON THE MUNICIPAL LEVEL

Annotation. The introduction of VFSK "GTO" in the system of physical education of young people is an important stage of its development, as it provides a general assessment of their level of physical fitness. The complex as a socio-cultural phenomenon is an important part of the physical cul-

ture of the individual and society and should be a factor that unites and stimulates their interests. The article discusses the results of participation and compliance with the standards of the complex in the municipal Testing Center. The main activities for attracting the population to the participation of the implementation of the norms of this complex are given.

Keywords: All-Union Sports and Sports Complex «Ready for Labor and Defense», municipal level, Testing Center.

Актуальность. Новая система выполнения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО) предусматривает различные возрастные группы и направлена на эффективное использование возможностей физической культуры и спорта в гармоническом физическом развитии, укреплении здоровья, воспитании патриота и гражданина.

Комплекс является системообразующим элементом физического воспитания населения. Он служит инструментом для привлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом через формирование осознанной потребности. Поэтому для организации выполнения норм ВФСК ГТО на законодательном уровне создаются специализированные центры тестирования.

На базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва» (далее МБУ СШОР) открыт Центр тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Миасского городского округа. Успешность такого направления деятельности связана с тем, что МБОУ СШОР оснащен материально-технической базой для выполнения комплекса, проведению массовых тестовых мероприятий по приему нормативов.

Организация и методы исследования. В мае 2016 года, был проведен, первый массовый прием сдачи нормативов комплекса ГТО, в рамках патриотического фестиваля «Весна Победы», посвященной 71-й годовщине победы в Великой Отечественной Войне.

Результаты и их обсуждение. Важными результатами данного мероприятия стали: общее количество участников – 1390 человек, из них: уровень бронзового знака отличия выполнили 267 человек, серебряного знака – 119 человек, золотого знака – 33 человека (рисунок 1).

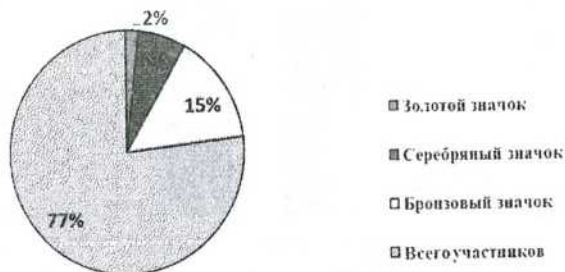


Рисунок 1 – Диаграмма результатов выполнения норм ГТО на фестивале «Весна победы»

Проведение данного мероприятия позволило полностью укомплектовать место выполнения нормативов необходимым инвентарем и оборудованием, а также разработать и опробовать методику массового выполнения нормативов.

С февраля 2017 года уже в статусе аккредитованного центра тестирования ВФСК ГТО, ведется активная деятельность по привлечению различных слоев населения города к выполнению комплекса. Важным направлением деятельности является пропаганда комплекса в современном и интересном формате. Примерами удачных промопроектв можно назвать работу ВФСК ГТО – площадок в рамках спортивного фестиваля «Гонка героев ГТО», где каждый желающий житель города мог испытать свои силы по выполнению комплекса, а также пройти выполнение нормативов с соблюдением всех регла-

ментационных требований. Общее количество человек, посетивших промплощадку, составило более 600 человек, активный интерес в большей степени наблюдался среди молодежи и детей. Результаты данного фестиваля представлены на рисунке 2.

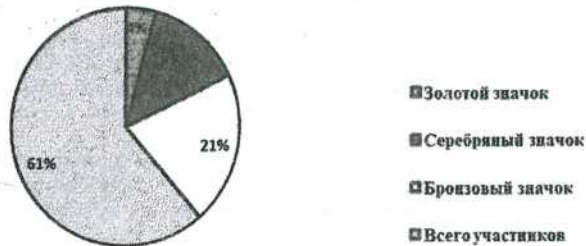


Рисунок 2 – Результаты выполнения норм ГТО в 2017 г.

За 2017 год центр тестирования ВФСК ГТО оценил уровень подготовленности учащихся к выполнению нормативов I-VI ступеней ГТО.

В целом, по г. Миасс, уровень золотого знака отличия продемонстрировали 252 учащихся, из них 123 мальчика и 129 девочек; уровень серебряного – 1217 участников, из них – 676 мальчиков и 541 девочка; уровень бронзового – 581 участник, из них 320 мальчиков и 261 девочка; не справилось с выполнением нормативов 5639 учащихся, из них 3131 мальчик и 2508 девочек. На рисунке 3 представлена диаграмма выполнения учащихся государственных нормативов по физической подготовленности.

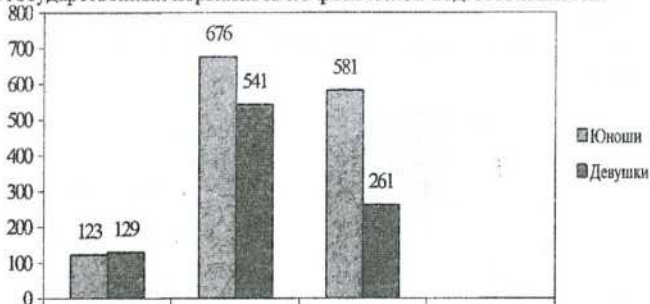


Рисунок 3 – Результаты выполнения норм ГТО I-VI ступеней

В таблице 1 и рисунке 4 представлены плановые мероприятия и сравнительное количество участников в период с января по май 2017–2018 год.

Таблица 1 – Результаты участия в плановых мероприятиях ВФСК ГТО в г. Миасс

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения	Количество участников	
			2017	2018
1	Первенство города среди молодежи и сдачи норм ГТО	Январь	100	145
2	II зимний фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Февраль	650	890
3	Сдача нормативов ГТО среди ветеранов	Март	21	30
4	Спортивно-патриотическое мероприятие «Гонка ГТО: Путь Победы»	Апрель	250	390
5	Областной летний фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Май	112	258

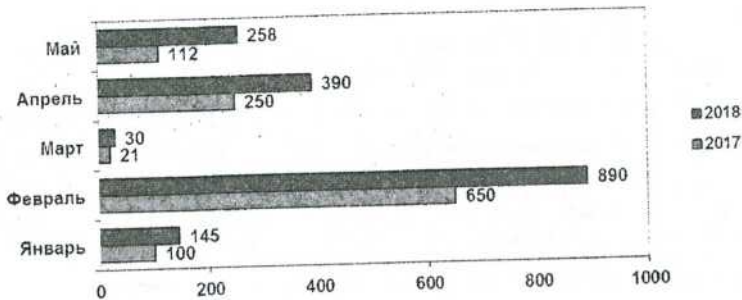


Рисунок 4 – Количество участников плановых мероприятий в 2017-18 гг.

Выводы. За небольшое время работы Центра было реализовано несколько форматов работы. Первоначально использовался формат проведения спортивных фестивалей или дополнение программы комплексных мероприятий МБОУ СШОР этапов многоборья ГТО. Данный формат является точечным и не позволяет достигать высоких показателей по количеству выполнивших нормативы. Другим способом организации работы Центра являлся «график» в условиях наличия свободного от учебного процесса времени на спортивных сооружениях МБОУ «СШОР». Этот формат оказался совершенно неэффективным в соотношении затраченных ресурсов, связанных с кадровыми, организационными, финансовыми вопросами, к количеству выполнивших нормативы. Анализ проведенной Центром тестирования работы позволил обозначить важнейшие аспекты его дальнейшего перспективного развития.

В целях привлечения большего количества участников было предложено: проведение на массовых мероприятиях интерактивных конкурсов с использованием уникальных идентификационных номеров ВФСК ГТО; для студентов высших образовательных учреждений города Миасс, была предложена возможность получения дополнительных баллов в бально-рейтинговую систему по дисциплине «Физическая культура» за предоставление копии регистрационной формы с сайта ГТО. Другими причинами являлись недостаточно удобный график работы Центра и отсутствие времени у граждан для сдачи нормативов.

В заключение необходимо отметить, что определяющими показателями Центра тестирования являются количество участников с уникальным идентификационным номером, коэффициент массовости, коэффициент участия, коэффициент эффективности выполнения нормативов от числа заявленных участников. В настоящий момент Центр тестирования формирует единый список участников и график проведения тестирования с указанием мест тестирования и размещает данную информацию на сайте центра тестирования. На данный момент центр тестирования продолжает работать и доказывать свою эффективность. Центр тестирования создает комфортные условия от приема заявок до сдачи нормативов комплекса ГТО. Минимизация затрат и увеличение числа зарегистрированных на сайте, позволяет сделать вывод, что центр тестирования обладает высоким ресурсным потенциалом.

Список литературы:

1. Устав Центра тестирования ВФСК ГТО. – Миасс, 2016. – 68 с.
2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации : нормативно-правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение : документы и материалы (2016 г.) / Федеральное агентство по физической культуре, спорту и туризму. – М. : Советский спорт, 2016. – 1037 с.

Янмурзина О. Д., Бородина Е. С.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ОТНОШЕНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ К ПРИМЕНЕНИЮ ДОПИНГА

Аннотация. В настоящий момент проблема допинга актуальна. Это основная проблема современного спорта, так как употребление допингов спортсменами не только наносит ущерб их здоровью, но и подрывает основы российского спорта. Многие дети, занимающиеся спортом, не обладают информацией о допинге. Цель исследования – выявить отношение детей к применению допинга. Метод исследования – опрос. Полученные результаты необходимы для разработки программы по формированию антидопинговой культуры для юных спортсменов.

Ключевые слова: спорт, юный спортсмен, допинг, применение, отношение.

Yanmurzina O. D., Borodina E. S.

Federal state budgetary educational institution of the higher education «Ural State University of physical culture», Chelyabinsk

THE ATTITUDE OF YOUNG ATHLETES TO DOPING

Annotation. At the moment, the problem of doping is relevant. This is the main problem of modern sports, as the use of doping by athletes not only damages their health, but also undermines the foundations of Russian sports. Many children involved in sports do not have information about doping. The purpose of the study-to identify the attitude of children to the use of doping. The research method is a survey. The results are necessary to develop a program to form an anti-doping culture for young athletes.

Keywords: sport, young athlete, doping, application, attitude.

Актуальность проблемы. В настоящее время все спортсмены Российской Федерации, независимо от возраста, обеспокоены проблемой о допинге. Впервые и очень много стали говорить о допинге после проведения XXX летних Олимпийских игр в Лондоне-2012. Здесь было взято очень много допинг-пробы. Но, лишь у шести спортсменов дали положительный результат. Все участники были отстранены от участия в соревнованиях лондонской олимпиады: Надежда Остапчук (Белоруссия) – толкание ядра; Димитрис Хондрюкис (Греция) – прыжки в высоту, Фатих Байдар и Ибрагим Арат (Турция) – тяжелая атлетика, Хюсен Пулаку (Албания) – тяжелая атлетика и Виктория Баранова (Россия) – велогонщица. Затем, 5 декабря 2017 года еще один допинговый скандал. И впервые в истории произошло то, что целую страну отстранили выступать на XXIII Зимних Олимпийских играх в 2018 г., т.е. тем самым российские спортсмены лишились права выступать под национальным (российским) флагом. Всё чаще спортсмены прибегают к запрещённым методам. Но иногда к таким методам могут прибегнуть тренера и врачи. Это и не удивительно, ведь высокий результат спортсмена (или команды), это ещё и престиж стране, за которую он выступает [2].

Поэтому проблема «применение допинга» является актуальной, поскольку она касается не только профессиональный спорт, но и любительский, и уже детско-юношеский спорт. Например, уже в 14-15 лет подростки на вопрос: «Что они ждут от занятий спортом?» отвечают: «Славы, денег», а на вопрос: «Что можно сделать ради победы?» говорят: «Все, что угодно: и обмануть, и применить допинг» [1; 2]. Поэтому, за рубежом, особенно, в Европе проблеме допинга в детском и детско-юношеском спорте уделяется пристальное внимание. И поиски решения данной проблемы начались еще в начале 90-х годов прошлого столетия. Там, в Европе имеется статистика относительно процента детей, принимающих допинг, а также соотношение по видам спорта, по возрасту, полу и т.д. В Российской Федерации особое внимание этой проблеме не уделялось. Даже сейчас во многих спортивных школах не придают этому значение, т.к. допинг-контроль в отношении детей не проводится, что ведет к определенной «свободе действий» со стороны тренеров. Чтобы достичь желанного результата (прежде всего финансового), тренеру вовсе не нужно лезть «из кожи», пытаться вывести своих воспи-

танников на всероссийский или на международный уровень. Можно даже не искать талантливых ребят, не разрабатывать новые методики тренировок и восстановления, а применить некие «запрещающие средства», которые способны улучшить спортивные результаты ребенка со средними показателями [1].

На сегодняшний день российские дети, которые занимаются спортом, пока еще не профессионально, можно говорить о том, что многие из них не владеют информацией о последствиях допинга. Поэтому, у юных спортсменов нет выбора, т.е. они следуют «модели поведения, которую навязывают им тренеры и существующая логика современного спорта: победа любой ценой. Когда ребенок узнает о последствиях применения допинга для своего организма и для своей карьеры, о своих правах и обязанностях, у него появляется право выбора: действовать так или по-другому, принимать или не принимать определенные препараты, идти или не идти на поводу у тренера» [1; 2]. Чтобы этого не произошло, необходимо уже сейчас начинать образовательную работу с детьми по профилактике применению допинга.

Цель исследования: выявить знания у юных спортсменов о допинге и их отношение к применению допинга в спорте.

Организация и методы исследования. В опросе приняли 94 человека, занимающихся в муниципальных бюджетных организациях детско-юношеских спортивных школах и спортивных школах олимпийского резерва г. Челябинска различными видами спорта. Возраст респондентов от 10 до 13 лет (2006-2009 г.р.).

Результаты исследования и их обсуждение. В опросе приняли 21 чел. – 2009 г.р., 2008 – 23 чел., 2007 – 24 чел. Рассмотрим три основных вопроса, касающихся знания о допинге и отношении к применению допинга (рисунок 1–3).



Рисунок 1 – Гистограмма ответов на вопрос «Что такое допинг?»

На первый вопрос можно было выбрать несколько ответов (рисунок 1). Кроме этого около 31 % считают, что это запрещенные какие-то препараты, 37% – нужно соблюдать спортивные законы, а 34 % детей ответили, что «допинг – это высокие результаты в спорте». На данный вопрос мы получили только 35% правильного ответа, что допинг – это «нарушение одного или нескольких антидопинговых правил». Но, больше половины об этом не знают.

На следующий вопрос, мы получили такие результаты: «без употребления допинга можно достигнуть больших успехов в спорте» и так нам ответили 53 человека, что составило 56 % опрошенных. И только 44 % считают, что это необходимо. Но эти дети не знают о том, какой вред приносит допинг для организма и карьеры (рисунок 2).

И последний вопрос, который задавался юным спортсменам «Стали бы вы принимать допинг, чтобы показать высокий результат?» (рисунок 3). Ответы распределились так, что 62 % детей не хотят применять допинг для получения высоких результатов, и только 8,5%, это 8 человек, ответили «Да», а остальные 29,5% затрудняются ответить.

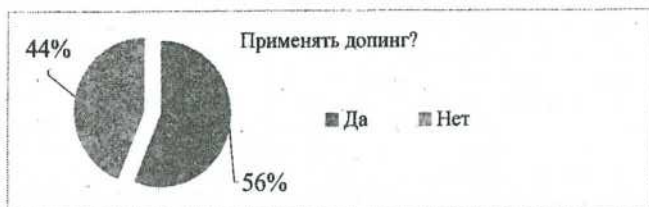


Рисунок 2 – Кругограмма ответов на вопрос «Что вы думаете, можно ли добиться успехов в спорте, не прибегая к допингу»

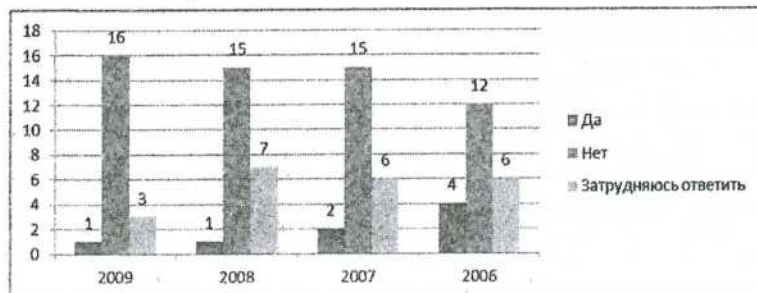


Рисунок 3 – Гистограмма ответов респондентов на вопрос «Стали бы вы применять допинг, чтобы показать высокий результат?»

Вывод. Таким образом, проведенное исследование показывает, что многие дети знают проблему о применении допинга в спорте. Но, наш взгляд, необходимо разработать программу по формированию антидопинговой культуры для юных спортсменов, а также для их родителей. Единственная цель программы является повышение уровня осведомленности всех заинтересованных лиц в вопросах борьбы с допингом и предотвращения использования допинга, особенно в детском и юношеском спорте.

Список литературы:

1. Допинг пришел уже и в детско-юношеские спортивные школы! // Тверьлайф – всегда в центре событий [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://tvriflife.ru/news/41764.html>
2. РУСАДА: отсутствие допинг-контроля ведет к «свободе» детских тренеров // Советский спорт 95 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.sovsport.ru>

СОДЕРЖАНИЕ

МАТЕРИАЛЫ ПЛЕНАРНОГО ЗАСЕДАНИЯ

Малетина Е. Б. Место аспирантуры в структуре высшего образования: опыт УралГУФК.....	3
Васильев М. В., Найн А. А. Средства и методы технической подготовки хоккейных вратарей 9-12 летнего возраста.....	6
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Батагова А. Е., Котляров А. Д. Применение средств предметной подготовки с девочками 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.....	10
Богданова Е. А., Макарова Н. В. Исследование спортивной перспективности легкоатлетов-спринтеров.....	12
Вараксин Н. В. Комплексное исследование скоростных способностей каратистов.....	16
Гилязов Р. Р., Калугина Г. К. Формирование защитных навыков у детей 9-11 лет, занимающихся боксом.....	17
Голубева Я. В. Значение фитнес технологий для лиц, проживающих в экологически неблагоприятных регионах.....	20
Голубков В. И., Борисенкова Е. С. Некоторые аспекты тактической подготовки танцоров-спортсменов к соревнованиям серии WDSF.....	22
Горелов А. Н., Мясникова Т. И. Движения частей туловища при плавании способом «кроль на груди»: сравнительный анализ техники квалифицированных и начинающих пловцов.....	25
Горин П. В., Калугина Г. К. Развитие локальной мышечной выносливости у боксеров на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	27
Дас А., Горелов А., Захарова А. В., Мехдиева К. Р. Комплексное тестирование высококвалифицированных пловцов.....	30
Елагин Е. А., Олефиренко В. Н. Повышение эффективности выполнения трехочковых бросков у баскетболистов 15-16-летнего возраста.....	33
Елисеев Т. К., Гареева А. С. Модельные характеристики реализации атакующих тактических действий в соревновательных играх хоккеистов 15-16 лет и высококвалифицированных хоккеистов.....	38
Емельянов В. Д., Олефиренко В. Н. Методика развития игрового внимания у баскетболистов на тренировочном этапе в СШО в ходе подготовительного и соревновательного периодов годового цикла.....	41
Емец А. А., Мартемьянов Ю. Г. Повышение технико-тактического мастерства дзюдоистов на начальных этапах подготовки.....	45
Жаворонкова К. В., Орешкина И. Н. Специальная подготовка квалифицированных конькобежцев.....	47
Жеребцов Е. Ю., Крутько В. Б. Определение уровня физической подготовленности к выполнению нормативов ГТО спортсменов I ступени.....	49
Житняк К. В. Методика проведения занятий по фигурному катанию на коньках.....	52
Житняк К. В. Развитие гибкости у фигуристов 7-8 лет.....	54

Житняк К. В., Мелихова Т. М. Обучение комбинированному вращению юных фигуристок.....	56
Зорина В. Д., Мелихова Т. М. Силовая подготовка конькобежков-юниорок с использованием статодинамических упражнений.....	59
Иванов В. В., Проломова М. В. Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств у юношей-гандболистов 16-17-летнего возраста с учетом игрового амплуа.....	61
Карматских А. А., Воронцов В. В. Развитие двигательных-координационных способностей у тхэквондистов 10-12 летнего возраста (этап спортивной специализации).....	64
Кислицын М. В., Борисенкова Е. С. Классификация ошибок в технике исполнения основных позиций танцев европейской программы	66
Клентухова Т. В., Новичкова Н. Г. Методика развития координационных способностей детей младшего школьного возраста.....	69
Ковалева А. В., Новичкова Н. Г. Развитие специальной выносливости девочек 8-10 лет, занимающихся фитнес-аэробикой.....	72
Корлыханова А. А., Шакирова М. В. Управление специальной физической подготовкой лыжников на этапе совершенствования спортивного мастерства	75
Королёва В. В., Новичкова Н. Г. Развитие координационных способностей юных фигуристов 8-9 лет на этапе начальной подготовки	77
Кормушина Е. А., Борисенкова Е. С. Понятие координации и ее роль в танцевальном спорте	79
Красильников В. Н., Мехдиева К. Р., Захарова А. В. Оценка специальных координационных способностей футболистов с применением светового тренажера «FitLight»	82
Курочкин, С. Д., Иваненко, О. А. Физическая подготовка юношей 15-16 лет, с применением фитнес-технологий.....	84
Малий А. А., Новичкова Н. Г. Техническая подготовка юношей 12-13 лет, занимающихся волейболом в секциях общеобразовательных школ.....	87
Малькова П. Я., Кравец-Абдуллина А. В. Методика совершенствования техники базовых фигур европейской программы у танцоров 15-16 лет.....	90
Матвеев, М. Г., Афанасьев, А. А. Оптимизация средств и методов скоростно-силовой подготовки юных боксеров в подготовительном периоде.....	93
Мищенко Н. Ю. Педагогические условия организации и проведения интегрированных занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста	96
Мищенко Н. Ю., Бадретдинова А. Р. Применение средств аэробики в физическом воспитании девочек 12-14 лет, с использованием современных информационных технологий.....	100
Мищенко Н. Ю., Тюрменко Е. В. Комплексное применение средств туризма в физическом воспитании школьников 12-14 лет.....	105
Мищенко Н. Ю., Худяков А. С. Использование средств туризма в физическом воспитании детей 6-7 лет.....	110
Найзабеков Б. К., Косолапов О. Н. Развитие физических качеств у детей, занимающихся физической культурой.....	116

Найн Ан. А., Калугина Г. К. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на физическую подготовленность девушек 18-20 лет.....	119
Новичкова Н. Г., Иванушкин М. В. Практическая реализация развития специальной выносливости в тренировке футболистов	123
Новичкова Н. Г., Хомутов С. Г. Факторы, обуславливающие успешность процесса обучения техническим действиям волейболистов.....	125
Ноздряков Е. И. Развитие скоростно-силовых способностей у конькобежцев-нео-сеньоров.....	127
Носков В. Е., Котляров А. Д. Специальная силовая подготовка пловцов-подводников высокой квалификации.....	129
Нуретдинов И. С., Глебо Т. В. Повышение эффективности комплексной подготовки юных баскетболистов 11-12-летнего возраста в рамках секционных занятий в СШОР.....	132
Нурисламова Р. М., Гареева А. С. Анализ показателей взаимосвязей технической подготовленности, парного и психологического взаимодействия в танце «румба», спортсменов 14-15 лет	135
Овсянникова А. В., Макарова Н. В. Подготовка женщин в спортивной ходьбе на дистанцию 50 километров.....	138
Песина О. Н. Технология педагогического стимулирования студентов вузов физической культуры к оздоровительной деятельности.....	140
Пигалова Л. В., Мищенко Н. Ю., Телих Д. С. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей юных хоккеистов 16-18 лет в годичном тренировочном цикле.....	144
Полинов И. В., Иваненко, О. А. Особенности физической подготовки юных прыгунов в воду на этапе начального обучения	149
Пильников А. В., Речкалов А. В. Сдача норм ГТО как критерий эффективности образовательной программы по физической культуре в начальной школе.....	151
Плотникова М. О., Мехдиева К. Р., Захарова А. В. Индивидуальные профили скоростных способностей футболисток	155
Плотникова М. О., Мехдиева К. Р., Захарова А. В. Комплексное исследование скоростных способностей футболисток студенческой сборной	159
Приходько А. В., Борисенкова Е. С. Характеристика двоеборья как дисциплины танцевального спорта.....	161
Разинова К. Д., Слинкина Н. Е. Развитие координационных способностей юных волейболистов с использованием элементов русской лапты	164
Рассомахина В. А., Орешкина И. Н. Индивидуализация подготовки спортсменов как актуальная педагогическая проблема.....	168
Романцова В. А., Миронова В. М. Развитие гибкости девочек младшего школьного возраста средствами йоги.....	170
Савоськина Ю. А., Квашнина Е. В. Развитие артистизма девочек, занимающихся художественной гимнастикой.....	173
Саетов И. Р., Гареева А. С. Сравнительная характеристика реализации оборонительных тактических действий хоккеистов различной квалификации.....	176

Смирнова А. В., Котляров А. Д. Предметная подготовка девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.....	178
Султанова К. Х., Селиверстова И. Н. Привлечение внимания обучающихся к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне»..	182
Суслова И. С.; Захарова А. В. Спортивная ориентация как научная проблема	184
Тарханов С. А., Мясникова Т. И. Возрастные особенности соревновательной деятельности на дистанции «100 м вольный стиль» у пловцов 16-18 лет	187
Томилова М. А., Мартемьянов Ю. Г. Совершенствование технико-тактических действий в борьбе	190
Трифанов И. Е., Борисенкова Е. С. Программа повышения уровня специальной выносливости у танцоров-спортсменов на этапе спортивного совершенствования	191
Усманов Д. Д. Стретчинг. Что это за тренировки и для чего они нужны?	195
Устюгова Д. А., Речкалов А. В. Взаимосвязь уровня развития двигательной координационных способностей и результативности соревновательной деятельности у юных гимнасток	197
Устюжанин С. М., Слушкина Е. А. Технические характеристики переменного двухшажного хода, лучших мировых лыжников мира.....	200
Черкашин Р. А., Ковригин В. Е. Анализ точности выполнения трехочковых бросков баскетбольных команд студенческой лиги ВТБ и единой лиги ВТБ.....	204
Шарманова С. Б., Гринева Н. В. Значение выразительности движений в художественной гимнастике	207
Шарманова С. Б., Попова У. А. Реализация интегрированного подхода в процессе обучения плаванию детей 5-7 лет с признаками водобоязни.....	211
Шутова Е. В., Слинкина Н. Е. Исследование мотивации к занятиям избранным видом спорта у волейболистов на начальном этапе спортивной подготовки	215
Щеглова В. А., Новоселова О. А., Квашнина Е. В. Эффективность развития координационных способностей девочек на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике	218
Яблонских А. М., Пигалова Л. В. Теоретические основания специальной физической подготовки в спортивном ориентировании.....	221

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Абасов Р. Г. Особенности обучения техники игры в мини-футбол детей ДЦП в возрасте 10-12 лет на основе функционального класса	224
Айнетдинова Д. Р., Добрынина Л. А. Физическая реабилитация спортсменов-стрелков и классического лука после перенапряжения капсульно-связочного аппарата плечевого сустава	226
Аникина Н. А., Кокорева Е. Г. Эффективность рекреационных мероприятий в профессиональной деятельности врачей стоматологов	228
Арютин Н. В., Кравец-Абдуллина А. В. Исследование взаимосвязей между показателями уровня проявления волевых качеств и оценкой технико-тактических действий хоккейных вратарей 11-12 лет	232
Бабинов С. В. Динамика изменений висцеральных функций организма спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, после мышечной нагрузки.....	234

Бабинова А. В. Проблема психологической совместимости в команде по фитнес-аэробике.....	236
Башкирцева Е. О., Сазонова Е. А. Влияние адаптированной методики О. В. Козыревой на развитие речи и интеллекта у детей с речевыми расстройствами.....	239
Богачева Е. Г., Рендикова А. В. Изучение волевых качеств юных тхэквондистов.....	243
Боргенс Р. А., Романова Н. Н. Психолого-педагогические аспекты исследования самооценки студентов не физкультурного ССУЗа.....	245
Брызгалова Я. А., Касмакова Л. Е. Голбол в системе физического воспитания подростков с нарушением интеллекта.....	248
Вашляев, Ф. Б., Вашляева И. Р. Управление физической работоспособностью спортсмена.....	251
Власова Н. А., Шевченко И. Ю. Методологические подходы к обучению студентов дисциплин по массажу.....	254
Галицкова Н. О., Аминов Р. Х. Психологическая подготовка в боксе.....	256
Галкина О. Д., Спесивцева О. И. Содержательно-структурный критерий эффективной реализации функционирования педагогических условий развития способностей спортсменов-конников.....	259
Гладышева И. С., Кокорева Е. Г., Гертнер С. В. Выявление физических качеств у высококвалифицированных спортсменов с использованием генетических методов.....	262
Дубовик А. В., Таламова И. Г. Методика занятий йогой у лиц с синдромом эмоционального выгорания.....	265
Егорова Н. В., Егорова Н. Л. Взаимосвязь агрессивного поведения и характерологических особенностей лиц, занимающихся и не занимающихся спортом.....	268
Заварухина С. А., Севостьянова Д. Д. Осведомленность о значимости правильного и спортивного питания студентов Челябинского колледжа физической культуры ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры».....	271
Зайцев Е. С., Варфоломеева З. С. Индивидуальные особенности психомоторного состояния вратерей 10-11 лет в хоккее с шайбой.....	277
Засыпкина М. Н., Кириллова Я. В. Изучение влияния занятий ипнотерапией на психомоторное развитие детей с детским церебральным параличом.....	279
Здравкова А. М., Рахматиллаев Н. А., Латюшин Я. В. Анализ педагогических рекомендаций по адаптации спортсменов к мышечным нагрузкам.....	283
Иванова О. В., Иванова Н. Л. Биомеханическая стимуляция как средство физической реабилитации при метаболическом синдроме.....	286
Ильина А. М., Ермолаева Ю. А. Повышение уровня общей физической подготовленности подростков с легкой степенью умственной отсталости в процессе занятий легкой атлетикой.....	288
Календарь А. В., Костенко П. И. Исследование эффективности коррекции предстартовых состояний юных футболистов методом аутиогенной тренировки.....	291
Каширина Ю. Д., Добрынина Л. А. Физическая реабилитация детей с органическим поражением центральной нервной системы.....	294
Кинсфатор В. Г., Романова Н. Н. Особенности мотивации к занятиям физической культурой студентов медицинского вуза.....	297

Кириллов Е. А., Кокорева Е. Г., Мосеева Л. И. Профилактика вредных привычек у школьников с помощью интерактивных методов обучения	300
Кокшарова И. Ш., Кириллова Я. В. Возможности реинтеграции в нормальную жизнь спортсменов с ампутацией нижних конечностей, занимающихся следж-хоккеем	303
Колдашова А. И., Ермолаева Ю. А. Оздоровительная гимнастика в реабилитации лиц среднего возраста с гипертонической болезнью	306
Костина Е. А., Миронова В. М. Анализ психоэмоционального состояния студентов УралГУФК в процессе обучения	309
Кошкина К. С., Чипышев А. В. Спектральные характеристики центральной гемодинамики у юных спортсменов как фактор оценки срочной адаптации на специальном этапе подготовки	311
Краснова Е. А. Особенности спортивной игры бочка для детей с ДЦП	314
Кудрявцева Д. А., Добрынина Л. А. Физическая реабилитация спортсменов после пластики ахиллова сухожилия	317
Кузьминых Е. А., Романова Н. Н. Лидерские способности квотербеков	320
Кульбиков А. Б. Изучение особенностей спортивной мотивации юных футболистов, занимающихся в ДЮСШ	322
Лунькова Е. В. Особенности сидячего волейбола для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата	325
Максимова К. С., Репина А. И. Методика коррекции плоско-вальгусной стопы у детей 3-4 лет в условиях МБОУ ДО «Центр развития творчества им. Н. Е. Бобровой в городе Полевском»	328
Мартыненко А. П., Шарипов М. Ф. Исследование мотивации детей к занятиям разными видами спорта в спортивной школе	330
Марченков В. С., Калугина Г. К. Анализ современных исследований по проблеме психологической устойчивости спортсменов, занимающихся большим теннисом	333
Никитин Д. С., Бренч С. В. Влияние предстартового состояния в спортивном ориентировании на лыжах на результативность спортсменов высокого класса	336
Павлов К. Г., Варфоломеева З. С. Оценка функциональной асимметрии верхних конечностей волейболистов 10-11 лет	338
Панасюк К. А., Миронова В. М. Исследование мотивации к физкультурно-оздоровительной активности людей зрелого возраста обучающихся в УралГУФК	340
Плотникова Я. А., Кокорева Е. Г. Влияние рекреационной программы на функциональное состояние и физическую подготовленность сотрудников медицинских учреждений	343
Пургина Н. М., Сабирьянова Е. С. Эффективность бобат-терапии в комплексной реабилитации пациентов, перенесших ишемический инсульт	346
Рамазанова Ю. В., Борисова Т. В. Оценка функционального состояния нервно-мышечной системы женщин 35-39 лет, при различных двигательных режимах	349
Рахматиллаев Н. А., Лапошин Я. В. Ретроспективный анализ работ об адаптации мышечной системы квалифицированных конькобежцев к физической нагрузке	352
Ритцель А. В., Речкалова О. Л. Оценка эффективности занятий системы оздоровительной тренировки «Изогон» с женщинами среднего возраста	355

Руб
нар
пер
Сав
стр
Сев
на
Сы
поз
Тай
сп
Тел
мл
Тк
РС
Уд
ш
Ус
с
Фр
на
Хи
ме
Ц
н
Ц
с
П
д
К
т
Я
у
Е
I
I
I

Рубцова М. Г., Якушева А. Н. Оценка комплексной реабилитации в коррекции нарушений функционального состояния вегетативной нервной системы боксеров, перенесших закрытую черепно-мозговую травму.....	358
Савина М. А., Речкалов А. В. Формирование двигательных навыков у детей, страдающих спастической диплегией, с разным уровнем тревожности.....	361
Севригоина Н. С., Захарова А. В. Исследование особенностей прыжков фигуристов на тензометрической платформе.....	365
Сырлыбаева Н. А., Азнабаев О. Ф. Адаптивная физическая культура при травмах позвоночника.....	367
Танцикужин Н. О., Найн А. А. Необходимость формирования мотивации к физкультурно-спортивной деятельности учащихся младших классов в современной школе.....	369
Телятникова М. А., Варфоломеева З. С. Оценка координационных способностей младших школьников с депривацией зрения.....	372
Ткалич И. О., Чипышев А. В., Быков Е. В. Реализация принципов POLESTARPIATES в реабилитации больных с дорсопатией.....	375
Удовиченко И. А., Кокорева Е. Г. Оздоровительное плавание для детей младшего школьного возраста с аутизмом.....	378
Устожаннина М. В., Дубровина Н. А. Развитие вертикализации у детей с атонически-астатической формой ДЦП посредством кинезиотерапии.....	381
Фролов А. А., Сабирьянова Е. С. Использование комплекса реабилитации, направленного на укрепление мышц шеи в тренировочном процессе юных скалолазов.....	385
Хамитов Т. Р., Миронова В. М. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи средствами оздоровительной йоги.....	387
Шарипова Е. В., А. С. Гареева Анализ взаимосвязей между волевыми качествами и специальной выносливостью у гребцов-слаломистов 14-15 лет.....	390
Шевыряева С. Н., Звягина Е. В. Оценка функционального состояния вестибулярной системы женщин 40-45 лет, занимающихся йогой.....	392
Шептицкая А. В., Шептицкий А. О., Звягина Е. В. Исследование сомнологических данных студентов вуза физической культуры в сессионный период.....	394
Юдина Е. В., Сазонова Е. А. Обоснование применения стабилметрической тренировки у конькобежцев.....	397
Якимова Т. В., Миронова В. М. Упражнения оздоровительной йоги как средство улучшения психоэмоционального состояния женщины зрелого возраста.....	400

ПРАВОВЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ, ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Белокраинская А. В., Захарова С. А. Правовой статус болельщиков в российском и международном спорте.....	403
Булгакова М. О., Богдан Н. В. Спортивный клуб как средство развития студенческого спорта в Университете.....	407
Бутко А. А., Клестова О. А. Рекреационные потребности населения как фактор развития рекреационных услуг.....	410

Вакуловский Д. С., Захарова С. А. Понятие правового обеспечения системы государственного и муниципального управления.....	414
Верзакова Д. А., Шарипов М. Ф. Динамика социально-экономических характеристик развития адаптивной физической культуры и спорта в Челябинской области.....	416
Вечтомов Н. Ю., Селиверстова И. Н. Изучение отношения населения Миасского городского округа к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).....	419
Гильфанова А. М. Составляющие управленческой культуры руководителя физкультурно-спортивной организации.....	421
Гурьянова А. В., Богдан Н. В. Роль студенческого спорта в развитии спорта высших достижений.....	425
Донецкий А. А., Шарипов М. Ф. Развитие любительского футбола среди ветеранов в условиях крайнего севера.....	428
Залялютдинова О. В. Состояние женского флаг-футбола в России.....	431
Иванов И. С., Захарова С. А. Административный запрет на посещение официальных спортивных мероприятий как вид административного наказания.....	433
Колташев Д. В., Богдан Н. В. Перспективы использования геокэшинга для развития новых туристских маршрутов.....	435
Комаров А. М. Анализ финансовых и нефинансовых активов организации физической культуры и спорта.....	439
Корсунова И. В. Профессиональный стандарт как основание управления персоналом детской спортивной школы.....	442
Котик М. А., Бородина Е. С. Студенческая хоккейная лига как основа развития спорта высших достижений.....	444
Кривцова В. В. Методы продвижения спортивных организаций (на примере спортивных школ ушу в России).....	447
Кузнецов И. Е., Захарова С. А. Правовое регулирование в сфере спортивной деятельности.....	450
Кулешова М. В., Кулешов М. С. Роль гипоксических- гиперкапнических тренировок в подготовке спортсменов.....	453
Кутепова О. Е. Средства формирования профессиональных компетенций в рамках преподавания дисциплины «Основы спортивно-оздоровительного туризма».....	456
Лазарев С. И. О необходимости создания молодежной команды в Челябинской области.....	459
Меньщикова И. В. Захарова С. А. Совершенствование института юридической ответственности за применение допинга в спорте в Российской Федерации.....	461
Николаев С. В. Роль ДДХЛ в развитии детского хоккея в Челябинске.....	465
Попов М. А. Характеристика спортивных студенческих лиг России.....	468
Раков А. А., Шарипов М. Ф. Эффективность реализации физкультурно-оздоровительной работы в коммерческой организации.....	471
Романов А. Н., Богдан Н. В. Анализ конкурентноспособности танцевальной студии на основе матриц SNW и BCG.....	473

Рыбаков Д. А., Шарипов М. Ф. Анализ потребности населения г. Новый Уренгой в развитии футбола	477
Сибгатуллина Р. Н., Богдан Н. В. Важность исследования фитнес-клуба в сфере фитнес-услуг	479
Ситников И. А., Бородина Б. С. Основные мотивы обучающихся вуза к выполнению нормативов комплекса «ГТО»	483
Старшинова Я. В., Фрейкина И. А. Результаты опроса эстетической ценности и пейзажной выразительности набережной санатория «Кисегач»	485
Хайсарова К. М., Богдан Н. В. Некоторые аспекты организации спортивной деятельности в образовательных учреждениях высшего образования	491
Щербаков Е. А., Богдан Н. В. Опыт внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на муниципальном уровне	494
Янмурзина О. Д., Бородина Е. С. Отношение юных спортсменов к применению допинга	498

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, ТЕХНОЛОГИИ**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции магистрантов
«Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии»

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 12.04.2019 Формат 60х90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл.печ.л. 33,75. Тираж 100 экз. Заказ № 50. Цена свободная.

Отпечатано в типографии Уральского государственного университета
физической культуры. 454091, Челябинск, ул.Российская, 258







2018426953



КН-П-19-

--032704



91785932165386