ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

КАФЕДРА СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, ТЕХНОЛОГИИ

Материалы
IX Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции
магистрантов и молодых ученых

2021

9 785932 165799

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

КАФЕДРА СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, ТЕХНОЛОГИИ

Материалы
IX Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых
«Физическая культура, спорт, туризм:
наука, образование, технологи»

Челябинск
2021

ББК 75: 74.58
УДК 796+378

Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : материалы IX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых (20 апреля 2021 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2021. – 480 с.

В сборнике представлены материалы IX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, отражающие результаты научно-исследовательской работы магистрантов и молодых ученых по направлениям: педагогические и психологические аспекты физической и адаптивной физической культуры спорта и туризма; медико-биологическое сопровождение занятий физической и адаптивной физической культурой и спортом; современные аспекты управления и правового регулирования развитием физической культуры и спорта.

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

ISBN 978-5-93216-579-9

© УралГУФК, 2021
© Коллектив авторов, 2021

МАТЕРИАЛЫ ПЛЕНАРНОГО ЗАСЕДАНИЯ

Быков Е. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
bykovev@uralgufk.ru

РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖНОЙ НАУКИ В УРАЛГУФК В ГОД НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ-2021

Аннотация. В статье представлены основные направления научно-исследовательской работы студентов и молодых ученых УралГУФК, проводимые в университете научно-практические конференции, связанные с решением вопросов, охватывающих весь спектр деятельности, связанный с физической культурой и спортом: технологии спортивной подготовки, адаптивной, оздоровительной и лечебной физической культуры; истории, управления, олимпизма, экономики, права в сфере физической культуры и спорт; рекреации и спортивно-оздоровительного туризма и т.д.

На всех кафедрах УралГУФК работают научные кружки. Большое внимание уделяется прикладным аспектам НИРС: студенческий спорт является основой спортивного резерва сборных команд России. Студентам и молодым ученым предоставлены площадки для научных исследований в НИИ олимпийского спорта и научно-исследовательской лаборатории кафедры спортивной медицины. На их базе ведутся исследования по оценке функционального состояния студентов-спортсменов, результаты которых затем используются в коррекции тренировочного процесса, а также для написания статей и подготовки выпускных и научно-квалификационных работ и диссертаций, получения патентов.

Немаловажную роль в наших исследованиях играют информационные технологии, такие как ЛСПОРТ. Студенты значительно расширяют свои универсальные, профессиональные и общепрофессиональные компетенции при проведении исследований с помощью этой платформы, а также в процессе работы в одной команде с научными сотрудниками и преподавателями кафедр.

Весомым является ставший международным проект ««Мониторинг состояния здоровья студентов вуза физической культуры при адаптации к сочетанным умственным и физическим нагрузкам» с участием сотрудников кафедр анатомии и физиологии, НИИ олимпийского спорта и студентов самых разных кафедр университета.

Ключевые слова: научные исследования, Год науки и технологий, молодые ученые, университет, физическая культура и спорт.

Bykov E. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

DEVELOPMENT OF YOUTH SCIENCE IN URALGUFC IN THE YEAR OF SCIENCE AND TECHNOLOGY-2021

Annotation. The article presents the main directions of research work of students and young scientists of the UralGUFC, scientific and practical conferences held at the university, related to the solution of issues covering the entire range of activities related to physical culture and sports: technologies of sports training, adaptive, health and therapeutic physical culture; history, management, Olympism, economics, law in the field of physical culture and sports; recreation and sports and health tourism, etc.

All departments of the UralGUFC have scientific circles. Much attention is paid to the applied aspects for research work of students: student sports are the basis of the sports reserve of Russian national teams. Students and young scientists are provided with platforms for scientific research in the Research Institute of Olympic Sports and the research laboratory of the Department of Sports Medicine. On their basis, research is conducted to assess the functional state of student-athletes, the results of which are then used in the correction of the training process, as well as for writing articles and preparing final and scientific qualification works and dissertations, obtaining patents.

An important role in our research is played by information technologies, such as LSPORT. Students significantly expand their universal, professional and general professional competencies when conducting research from this platform, as well as in the process of working in a team with researchers and teachers of departments.

Significant is the international project «Monitoring the health status of students of the University of Physical Culture in adapting to combined mental and physical loads» with the participation of employees of the Departments of Anatomy and Physiology, the Research Institute of Olympic Sports and students of various departments of the university.

Keywords: scientific research, Year of Science and Technology, young scientists, university, physical culture and sports.

Введение. Наука на современном этапе развития спорта является ключевым фактором самых высоких достижений, которыми славится отечественный спорт, играет важнейшую роль в реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни» и Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года, направленных на совершенствование системы физического воспитания различных категорий населения, в том числе путем вовлечения лиц всех возрастов в подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Значимость научно-технологического развития общества способствовала принятию ряда стратегических решений Президентом и Правительством РФ. 2021 год объявлен Годом науки и технологий. Указ о его проведении подписан Президентом России 25 декабря 2020 года [1], а Правительством принят план основных мероприятий по его проведению в Российской Федерации в 2021 году [2; 3].

«Укрепление научного потенциала России – это долгосрочная и системная работа. Идет развитие исследовательской инфраструктуры, создаются научные центры, разработана система поддержки молодых талантов и привлечение к научным проектам наших соотечественников. Время показало, что такие шаги были правильными и своевременными», – подчеркнул Владимир Путин на заседании Совета по науке и образованию при Президенте РФ.

Символично, что старт Года был дан 8 февраля 2021 г. в День Российской науки, история празднования которого берет начало еще со времен Петра I: по его велению 8 февраля 1724 года был издан указ о развитии

науки в российском государстве, благодаря чему появилась первая Академия наук и художеств. К 275-летию со дня основания Академии было решено учредить праздник «День российской науки».

Год науки и технологий включает в себя ряд крупных мероприятий, в которых одно из наиболее важных мест занимает поддержка исследований молодых ученых – не только студентов и работников вузов и НИИ, но и школьников. В частности, это Всероссийский конкурс научно-технологических проектов «Большие вызовы» и Всероссийский открытый урок в День знаний «Современная российская наука».

В нашем вузе выстроена достаточно стройная и последовательная система поддержки студенческой и молодежной науки. Ежегодно проводится значительное количество студенческих конференций, ежегодная Всероссийская конференция магистрантов и молодых ученых «Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии» (в 2021 г. проводится девятая конференция) [5], традиционная конференция аспирантов и молодых ученых, посвященная Дню Российской науки «Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы» (8 февраля 2021 г. проведена в 18-й раз) [4, 6], конкурс студенческих научных работ с хорошим фондом материального поощрения победителей и участников.

Помимо этого, вузом ежегодно проводятся крупные научные форумы с участием ведущим отечественных и зарубежных ученых, в которых студенты нашего университета принимают участие в качестве не только слушателей, а нередко и содокладчиков.

Так, в 2020 году УралГУФК были проведены следующие научные конференции (в режиме онлайн), включенные в приказ Минспорта России № 1165от 31 декабря 2019 г.:

IV Международный конгресс «Современные технологии и оборудование для медицинской реабилитации, санаторно-курортного лечения и спортивной медицины» (совместно с Уральским государственным медицинским университетом, Уральским федеральным университетом, компанией «Вита-техника», журналом СКО «Санаторно-курортная отрасль») (онлайн, 13-14 октября 2020, г.Екатеринбург) [7].

Всего онлайн участие в течение двух дней приняли 2436 участников (профессорско-преподавательский состав и студенты физкультурных и медицинских вузов, работники врачебно-физкультурных диспансеров, отделений и кабинетов лечебной физкультуры, реабилитационных отделений и центров, тренеры ЦОПов, спортивных школ олимпийского резерва, и других учреждений). Работа конференции в формате онлайн включала 4 секционных заседания (57 докладов), 14 мастер-классов, 2-й Всероссийский чемпионат профессионального мастерства по неаппаратным методам реабилитации REHABSkills-2020 – конкурс видеопрезентаций в номинации «Лучший специалист по лечебной физической культуре», экспозицию медицинского оборудования для всех этапов медицинской реабилитации «RehabExpo-2020».

X Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы теории и практики применения конституционного законодательства» (апрель 2020, г. Челябинск) [8].

Программа конференции включала 37 докладов участников из 5 государств по следующим направлениям: национальное и международное законодательство о спорте; профессиональный спорт; проблемы спортивного правопорядка; юридическая ответственность в спорте; разрешение спортивных споров; вопросы антидопингового регулирования; агентская деятельность в спорте; правовое регулирование направлений спорта (олимпийский, паралимпийский, сурдлимпийский (дефлимпийский) и др.).

Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития», посвященная 50-летию УралГУФК [9, 10].

Работа конференции включала пленарное заседание и 9 секционных. Было представлено 136 докладов и 2 мастер класса. Всего онлайн участие в течение двух дней приняли 667 человек (27.10 – 380 человек, 28.10 – 287 человек) (профессорско-преподавательский состав и студенты физкультурных, педагогических и медицинских вузов, работники врачебно-физкультурных диспансеров, отделений и кабинетов лечебной физкультуры, реабилитационных отделений и центров, тренеры ЦОПов, спортивных школ олимпийского резерва, учреждений сферы туризма, фитнеса).

Выступили с онлайн докладами представители восьми стран – России, Белоруссии, Болгарии, Израиля, Италии, Китая, Казахстана, Украины. Помимо этого онлайн участие приняли ученые из Армении, Ирана, Нидерландов, Турции, США, Узбекистана. В рамках секционных заседаний обсуждались наиболее актуальные проблемы развития отрасли физической культуры и спорта.

В предыдущие годы университетом проведены не менее масштабные научные мероприятия:

5-й Международный симпозиум по тхэквондо (5^{th} International Symposium for Taekwondo Studies. http://www.jiatr.org/jiatr/index.html?gubun=5) проведен совместно Всемирной Федерации Тхэквондо (The the World Taekwondo Federation (WTF), Международной асссоциацией исследований в тхэквондо (International Association of Taekwondo Research (IATR) и Уральским государственным университетом физической культуры, посвящен научным исследованиям в Тхэквондо и других спортивных единоборствах, проходил в рамках Чемпионата мира по Тхэквондо в Челябинске (май 2015г.) [11];

IV Международный научный конгресс «Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация» (ноябрь 2015) [12];

Всероссийская научно-практическая конференция «Национальные виды спорта: актуальные проблемы развития и научно-методического обеспечения» (июнь 2016 г., включена в реестр конференций и конгрессов приказом Министерства спорта РФ от «02» марта 2016 г. № 202) [13];

Всероссийская научно-практическая конференция «Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов» (24-25 октября 2017 года, конференция включена в План проведения научных конгрессов и конференций Министерства спорта Российской Федерации в 2015 году, приказ Министерства спорта РФ от 29.12.2016 г. № 1357) [14, 15];

Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины» (с 5 по 6 июня 2018 года. Конференция включена

в план проведения научных конгрессов и конференций Минспорта Российской Федерации в 2018 году (приказ от 28 декабря 2017 г. № 1123)»;

Всероссийская научно-практическая конференция «Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации» (с 14 по 15 октября 2019 года; конференция включена в план проведения научных конгрессов и конференций Минспорта Российской Федерации в 2019 году, приказ от 24 декабря 2018 г. № 1070)» [17].

Помимо этого, наши студенты активно участвуют во многих Всероссийских и международных конференциях, которые охватывают весь спектр деятельности, связанный с физической культурой и спортом: технологиями спортивной подготовки, адаптивной, оздоровительной и лечебной физической культуры; истории, управления, олимпизма, экономики, права в сфере ФКиС; рекреации и спортивно-оздоровительного туризма и т.д.

На всех кафедрах УралГУФК работают научные кружки. Большое внимание уделяется прикладным аспектам НИРС: мы исходим из того, что студенческий спорт является основой спортивного резерва сборных команд России и предоставляем площадки для научных исследований студентов, аспирантов и молодых ученых в НИИ олимпийского спорта и научно-исследовательской лаборатории кафедры спортивной медицины. На их базе ведутся исследования по оценке функционального состояния студентов-спортсменов, результаты которых затем используются в коррекции тренировочного процесса, а также для написания статей и подготовки ВКР и НКР, диссертаций, получения патентов [18-21 и др.].

Немаловажную роль в наших исследованиях играют информационные технологии, такие как ЛСПОРТ [22, 23]. Осваивая работу с этой платформы, работая в одной команде с научными сотрудниками этих подразделений и ППС кафедр, студенты значительно расширяют свои универсальные, профессиональные и общепрофессиональные компетенции.

В ряде НИР задействованы и лаборатории других кафедр. В частности, очень весомым является ставший международным проект ««Мониторинг состояния здоровья студентов вуза физической культуры при адаптации к сочетанным умственным и физическим нагрузкам» с участием ППС кафедр анатомии и физиологии, НИИ олимпийского спорта и студентов самых разных кафедр университета [24-26].

Не только благодаря спортивным достижениям, но также и этим научным проектам и публикациям в ведущих изданиях о нашем университете хорошо знают в России и за рубежом. Это вселяет в нас уверенность в том, что вуз имеет хорошее будущее. Мы надеемся на то, что подрастающее поколение молодых ученых сможет раскрыть свой научный потенциал, привнести новые творческие идеи и успешного их реализовать в деле укрепления здоровья нации и достижения новых спортивных вершин.

Список литературы

1. Указ Президента Российской Федерации от 25 декабря 2020 г. № 812 «О проведении в Российской Федерации Года науки и технологий» [Электронный ресурс] http://www.kremlin.ru/acts/news/64749 ; http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012250002

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 13 марта 2021 г. № 605-р «План основных мероприятий по его проведению в Российской Федерации в 2021 году» [Электронный ресурс] http://government.ru/docs/41765/

3. Сайт Минобрнауки РФ «2021 год объявлен Годом науки и технологий» [Электронный ресурс] https://minobrnauki.gov.ru/god-nauki/

4. Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып.17 / Под ред. к.п.н., доцента Е. Б. Малетиной. – Челябинск : УралГУФК, 2020 – 268 с.

5. Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых, посвященной 50-летию УралГУФК (Челябинск, 9 апреля 2020 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – 420 с.

6. Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып. 18. / Под ред. к.п.н., доцента Е. Б. Малетиной. – Челябинск : УралГУФК, 2021 – 224 с.

7. Современные технологии и оборудование для медицинской реабилитации, санаторно-курортного лечения и спортивной медицины: Материалы IV Международного конгресса VITA REHAB WEEK (г. Екатеринбург, 13-14 октября 2020 г.) / под ред. Е. В. Быкова, А. А. Фёдорова. – Челябинск : «Уральская академия», 2020. – 216 с.

8. Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений (16 апреля 2020 года) : материалы X международной научно-практической конференции, посвящённой 50-летию Уральского государственного университета физической культуры : Челябинск, 16 апреля 2020 года / Под ред. С. А. Захаровой. – Челябинск : Уральская Академия, 2020. – 246 с.

9. Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития : Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 27-28 октября 2020 г.) : в 2 т. / под ред. Е. В. Быкова, Н.Ю. Мищенко. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – Т. 1. – 458 с.

10. Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития : Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 27-28 октября 2020 г.) : в 2 т. / под ред. Е. В. Быкова, Н.Ю. Мищенко. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – Т. 2. – 452 с.

11. Leadig Toward Taekwondo Excellence : Mat. 5th International Simposium for Taekwondo Studies. – Seoul : IATR, 2015.

12. Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: Матер. Междунар. науч. конгресса (г. Челябинск, 13-14 ноября 2015г., Челябинск). / Т. 1 / Под ред. д.м.н., проф. Е.В. Быкова. – Челябинск : Издательский центр «Уральская Академия», 2015. – 667 с.

13. Национальные виды спорта: актуальные проблемы развития и научно-методического обеспечения: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 16-17 июня 2016 г.) / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : Издательский центр «УральскаяАкадемия», 2016. – 326 с.

14. Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 24-25 октября 2017 г.) : в 2 т. / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2017. – Т. 1. – 358 с.

15. Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 24-25 октября 2017 г.) : в 2 т. / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2017. – Т. 2. – 380 с.

16. Актуальные вопросы реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры и спортивной медицины: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 05-06 июня 2018 г.) / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – 430 с.

17. Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации»: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 14-15 ноября 2019 г.) / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК,2019. – 404 с.

18. Литвиченко, Е. М. Влияние напряжения вегетативной регуляции на ответную реакцию к массажным воздействиям / Е.М. Литвиченко, Е.В. Быков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №4 (182). – С. 280-286.

19. Масленникова, Е. О. Пути повышения спортивной результативности бегунов на средние дистанции / Е. О. Масленникова, Е. В. Быков, О. В. Балберова, Д. М. Матюхов, Е. Г. Сидоркина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 261-267.

20. Черепанов, В. С. Интегральный критерий оценки работоспособности футболистов в тесте 10 х 30 метров / В. С. Черепанов, Е. В. Быков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 462-466.

21. Сазонов, Е. А. Результаты влияния авторской методики непрямого массажа на состояние мышц по данным поверхностной электромиографии / Е. А. Сазонова, Е. М. Литвиченко, Е. В. Быков, Р. Г. Перемазова // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – № 1. – С. 97-108. ВАК https://svbskfmba.ru/images/journals/2021-1/2021-R.pdf

22. Быков, Е. В. Использование информационных технологий в системе медико-биологического сопровождения подготовки спортивного резерва / Е. В. Быков, Е. В. Леконцев, О. В. Балберова, А. В. Чипышев, Е. Г. Сидоркина // СпортМед–2019 : Сборник материалов тезисов XIV Международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений (г. Москва, 5–6 декабря 2019 г.). – С. 51-53.

23. Быков, Е. В. Совершенствование медико-биологического обеспечения тренировочного процесса: использование модельных характеристик функционального состояния и информационных технологий / Е. В. Быков, О. В. Балберова, А. В. Чипышев, Е. В. Леконцев, Е. Г. Сидоркина // О результатах выступления спортивных сборных команд Российской Федерации по зимним олимпийским видам спорта в спортивном сезоне 2018-2019 и ходе подготовки к XXIV Олимпийским зимним играм 2022 года в г. Пекине (КНР) : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Москва, 16 мая 2019 г. – М., 2019. – С. 81-89.

24. Быков, Е. В. Организация мониторинга состояния здоровья студентов в Уральском государственном университете физической культуры / Е. В. Быков, О. А. Макунина, О. И. Коломиец, А. Н. Коваленко // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 13. – №1. – С. 3-9.

25. Makunina, O. A. Physical culture and sport university students psychophysiological predictors of social adaptation / O. A. Makunina, E. V. Bykov, I. F. Kharina // International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP)». – 2020. – Vol. 9. – №10. – Pp. 116-121. Web of Science

26. Схема «Модель мониторинга состояния здоровья студентов вузов физической культуры в условиях влияния умственных и физических нагрузок» / О. А. Макунина, Е. В. Быков, А. Н. Коваленко, Е. В. Звягина, И. Ф. Харина, О. И. Коломиец, Н. П. Петрушкина // Патент на промышленный образец RU 118548, 31.01.2020. Заявка № 2019501911 от 30.04.2019.

Захарова С. А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
sveta191173@mail.ru

О РОЛИ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В РЕАЛИЗАЦИИ ЗАДАЧ МАГИСТРАТУРЫ

Аннотация. В статье приводится понятие научного исследования и раскрывается роль научного исследования в реализации задач магистратуры.
Ключевые слова: наука, исследование, магистратура, обучающиеся.

Zakharova S. A.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

ON THE ROLE OF SCIENTIFIC RESEARCH IN THE IMPLEMENTATION OF THE TASKS OF THE MASTER'S DEGREE PROGRAM

Annotation. The article presents the concept of scientific research and reveals the role of scientific research in the implementation of the tasks of the master's degree.
Keywords: science, research, master's degree, students.

Актуальность. Важнейшим социальным сегментом экономического рынка труда выступает высшее профессиональное образование, в том числе и в области физической культуры и спорта. В образовательной отрасли высшему образованию уделяется большое внимание, хотя в настоящее время высшее образование претерпевает многочисленные изменения, затрагивающие как организационные, так и содержательные его аспекты.

Как получить профессионала, способного в условиях постоянно двигающегося информационного пространства эффективно работать; как оптимизировать образовательный процесс, какие технологии и модели образования интегрировать в современные образовательные системы, чтобы обеспечить качество подготовки выпускников? Как обеспечить уровень образования, отвечающий высоким требованиям государства и общества в отношении профессиональной компетентности, мобильности, гибкости, адаптивности специалиста к резким изменениям социальных, экономических и профессиональных условий?

Эти вопросы поднимаются сегодня научно-педагогическим сообществом, в контексте рассмотрения образования как главного фактора обеспечения национальных интересов государства и развития образовательной доктрины, направленной на подготовку конкурентоспособного человека, готового к быстрому повороту вектора своих усилий в заданном направлении.

Наука и её производные, такие как научный поиск, научное мышление, научное исследование способны выработать соответствующие технологичные методы образования, отвечающие потребностям быстро меняющихся условий жизнедеятельности общества.

«Наука, зародившись в древнем мире в связи с потребностями общественной практики, начала складываться с XVI-XVII веках и в ходе исторического развития превратилась в производительную силу и важнейший социальный институт, оказывающий значительное влияние на все сферы общества. Являясь особой формой познания мира и его преобразования, наука сформировала понимание того, что есть мир, природа, как можно и должно человеку относиться к ним. С момента возникновения наука начинает развиваться относительно самостоятельно, однако она постоянно связана с практикой, которая периодически подпитывает науку задачами» [1], необходимыми для их решения путём поиска, анализа, обработки и оценки материала, с помощью которых можно извлечь необходимые для будущей профессии знания. Обобщая изложенное, отметим, что в классическом толковании понятия «научное исследование», оно рассматривается как процесс изучения, эксперимента, концептуализации и проверки теории, связанной с получением научных знаний. В этом отношении современное образование, идёт по пути интеграции образовательной и научной деятельности. Образовательная площадка является базой для реализации научных проектов на этапе получения высшего образования.

Так статья 72 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее по тексту Закон об образовании) устанавливает виды форм интеграции образовательной и научной (научно-исследовательской) деятельности в высшем образовании. Основными целями интеграции образовательной и научной (научно-исследовательской) деятельности в высшем образовании являются кадровое обеспечение научных исследований, повышение качества подготовки обучающихся по образовательным программам высшего образования, привлечение обучающихся к проведению научных исследований под руководством научных работников, использование новых знаний и достижений науки и техники в образовательной деятельности.

Интеграция образовательной и научной (научно-исследовательской) деятельности в высшем образовании может осуществляться в разных формах, в том числе в форме:

– проведения образовательными организациями, реализующими образовательные программы высшего образования, научных исследований и экспериментальных разработок за счет грантов или иных источников финансового обеспечения;

– привлечения образовательными организациями, реализующими образовательные программы высшего образования, работников научных организаций и иных организаций, осуществляющих научную (научно-исследовательскую) деятельность, а также научными организациями и иными организациями, осуществляющими научную (научно-исследовательскую) деятельность, работников образовательных организаций, реализующих образовательные программы высшего образования, на договорной основе для участия в образовательной и (или) научной (научно-исследовательской) деятельности;

– осуществления образовательными организациями, реализующими образовательные программы высшего образования, и научными организациями и иными организациями, осуществляющими научную (научно-исследовательскую) деятельность, совместных научно-образовательных проектов, научных исследований и экспериментальных разработок, а также иных совместных мероприятий;

– создания в образовательных организациях, реализующих образовательные программы высшего образования, научными организациями и иными организациями, осуществляющими научную (научно-исследовательскую) деятельность, лабораторий, осуществляющих научную (научно-исследовательскую) и (или) научно-техническую деятельность [2].

В целях реализации положений Закона об образовании [3], например, по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура», в структуру федерального государственного образовательного стандарта разработчик включил виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, в том числе научно-исследовательская деятельность, содержание которой направлено на формирование у обучающихся исследовательских компетенций.

Исследовательская компетентность рассматривается как один из базовых элементов магистерской подготовки в профессиональном обучении. Основным компонентом в образовательном процессе магистратуры выступает научно-исследовательская практика, задачами которой являются:

– приобретение исследовательских навыков, направленных на овладение магистрантами методами работы с научной информацией;

– развитие у обучающихся интереса к исследовательской деятельности, ориентированной на анализ, обобщение и вычленение относимой к поставленным задачам информации из большого количества материала;

– последовательное решение поставленных задач с использованием приобретённых умений, навыков, способностей и качеств в ходе образовательной деятельности, а также с учётом жизненного опыта;

– повышение своей профессиональной компетенции в области выявления научных проблем и способов их решения;

– формулирование актуальных проблем в сфере физической культуры и спорта;

– внедрение инновационных и современных компьютерных технологий в практику научных исследований в области физической культуры и спорта;

– разработка программы научных исследований и методологии их реализации.

Исследовательская компетентность формируется в процессе подготовки будущих специалистов на фоне целостного представления обучающихся о научном исследовании и его организации в образовательном учреждении.

С целью практической обоснованности научно-исследовательской деятельности обучающихся в магистратуре был проведён блиц-опрос тридцати студентов магистратуры, обучающихся в УралГУФК и в ЧелГУ (г. Челябинска). Исследование показало, что у обучающихся сформировано первичное представление о научно-исследовательской работе на этапе получения первого уровня высшего образования. У обучающихся имеется опыт подготовки и участия в студенческих научных конференциях, а также опыт написания курсовых и выпускных квалификационных работ на уровне бакалавриата.

Вместе с тем, обработка результатов опроса показала, что всего 30 % обучающихся видят необходимость в собственной научно-исследовательской деятельности, прежде всего, для решения текущих образовательных задач, так как научная карьера студентами рассматривается как вектор их дальнейшего профессионального развития.

Установлено также, что 50 % обучающихся понимают и высоко оценивают степень научно-исследовательской составляющей не только в образовательной деятельности под руководством преподавателя, но и в процессе самопознания и самообучения. Это, по мнению обучающихся, способствует углублению знаний, получению нового опыта, осознания своих интересов и склонностей, правильности выбора своей профессиональной траектории. И 20 % обучающихся затрудняются ответить на заданные вопросы, либо не видят своих перспектив в исследовательской деятельности.

Безусловно, 20 % процентов обучающихся в магистратуре, которые не видят будущего в исследовательской работе, представляется очень весомым показателем. Возникает вопрос: с какой целью молодые люди обучаются в магистратуре? На данный вопрос ответили сами студенты очной формы обучения. Магистратура необходима им для дальнейшего карьерного роста, для престижа, для получения полного высшего образования, для отсрочки от армии и т. д. Однако, большая часть опрошенных, мотивирована собственной потребностью и интересом к исследовательской деятельности.

Таким образом, образование и наука, в плане применения их к исследованиям в различных областях знаний, должны стать важнейшей составной частью содержания научно-исследовательской работы студентов, целями осуществления которой являются глубокое изучение дисциплины для получения знаний по профессии и установления контактов с будущими работодателями.

Список литературы

1. Знание и сущность научного поиска, научных исследований / [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://cyberpedia.su/15xb69a.html (дата обращения 20.03.2021).

2. Об образовании в Российской Федерации : федер. закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ // Рос. газ. – 2001. – 31 дек. – № 256 (в ред. от 24.03.2021).

3. Захарова, С. А. Система законодательного регулирования как фактор дальнейшего развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / С. А. Захарова // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры : матер. XXV регион. науч.-метод. конференции. – Челябинск : Уральская Академия, 2015. – С. 72-74.

Малетина Е. Б.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
uralacademy@mail.ru

АСПИРАНТУРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

Аннотация. Успешное окончание магистратуры – это еще не повод останавливаться на достигнутом. Многие выпускники вузов предпочитают переход на следующую ступень образовательной лестницы под названием «аспирантура». Для кого-то переход на научную стезю, дальнейшее получение ученой степени кажется делом бессмысленным. Однако для тех, кто хочет изучить выбранную профессию со всех сторон и полностью посвятить себя ей, аспирантура – это то, что им необходимо. Она дает возможность не только заниматься наукой, но и расширять горизонты своего будущего.

Одним из основных средств повышения качества подготовки кадров высшей квалификации в сфере высшего образования и активной формой работы в процессе обучения в аспирантуре является научно-исследовательская деятельность аспирантов. Овладение современными методами обработки данных вырабатывает навыки планирования, организации и проведения научно-исследовательской работы, формирует стремление к научному поиску и интеграции полученных знаний в образовательный процесс.

Ключевые слова: аспирантура, наука, научно-исследовательская работа, научно-педагогические кадры, программы подготовки, диссертация.

Maletina E. B.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

POSTGRADUATE SCHOOL AS A MEANS OF DEVELOPMENT MODERN SCIENCE

Annotation. Successful completion of a master's degree is not a reason to stop there. Many university graduates prefer to move to the next rung of the educational ladder called “postgraduate studies”. For some, the transition to a scientific path, further obtaining an academic degree seems meaningless. However, for those who want to study their chosen profession from all sides and fully devote themselves to it, graduate school is what they need. It provides an opportunity not only to engage in science, but also to expand the horizons of your future. One of the main means of improving the quality of training of highly qualified personnel in the field of higher education and an active form of work in the process of training in graduate school is the research activity of graduate students. Mastering modern methods of data processing develops the skills of planning, organizing and conducting research work, forms the desire for scientific research and the integration of acquired knowledge into the educational process.

Key words: postgraduate study, science, research work, scientific and pedagogical personnel, training programs, dissertation.

Обучение в аспирантуре вводит аспиранта в процесс исследования актуальных проблем в области выбранного им направления и программы подготовки, формирует четкое представление об основных профессиональных задачах и способах их решения, формирует знания и умения использования современных технологий сбора информации, обработки результатов исследования.

Обязательной частью образовательной программы высшего образования по программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре, одним из важных видов учебно-воспитательного процесса, в котором осуществляется непосредственная подготовка аспирантов к их самостоятельной профессиональной научной деятельности, является научно-исследовательская работа аспирантов. Основной целью научно-исследовательской работы является формирование и усиление творческих способностей аспирантов. На протяжении всего периода обучения и деятельности аспиранта, она представляет собой сложный творческий процесс, требующий наличия широкой эрудиции, достаточной профессиональной подготовки и адаптированности к современным условиям развития науки и экономики.

Научно-исследовательская деятельность аспиранта, включаемая в учебный процесс, предусматривает выполнение заданий, содержащих элементы научных исследований, выполнение конкретных заданий исследовательского характера в период практик и выполнение исследований в рамках подготовки научно-квалификационной работы (диссертации).

Овладение современными методами обработки данных вырабатывает навыки планирования, организации и проведения научно-исследовательской работы, формирует стремление к научному поиску и интеграции полученных знаний в образовательный процесс. Аспирант должен уметь представлять научному сообществу результаты проведенных исследований в виде научных статей, докладов, презентаций [1].

Аспирант должен стремиться к профессиональному самосовершенствованию, развитию инновационного мышления, творческого потенциала и профессиональному мастерству. Умение правильно организовать собственный труд означает хорошо подготовить и осуществить исследования. Знания, умения и навыки, приобретенные аспирантами в процессе научно-исследовательской деятельности, используются ими при написании научно-квалификационной работы (диссертации).

Индивидуальные планы научных исследований по теме диссертации на весь период и на каждый год обучения утверждаются на заседаниях кафедры. По итогам выполнения индивидуального плана по научным исследованиям в течение учебного года проводится поэтапная аттестация аспирантов на заседаниях ведущих кафедр и затем экспертных советов. Научный руководитель аспирантов обеспечивает проведение всех форм и видов научно-исследовательской работы, как выключаемых в учебные планы подготовки аспирантов, так и выполняемых вне учебных планов. Руководство научными исследованиями аспирантов осуществляют руководитель направления, научный руководитель аспиранта, профессорско-преподавательский состав, научные сотрудники.

Планирование и координацию организации научно-исследовательской работы аспирантов в университете осуществляет проректор по научно-исследовательской работе. Организационное сопровождение научно-исследовательской деятельности аспирантов осуществляет отдел аспирантуры и докторантуры, подчиняющийся непосредственно проректору по научно-исследовательской работе.

Аспирантура – это средство развития современной науки. Но за относительно недолгий период времени, институт аспирантуры подвергся кардинальным преобразованиям и претерпел достаточно ощутимые изменения, перейдя с 2013 года от системы послевузовского образования к третьей ступени высшего образования – подготовке кадров высшей квалификации. На сегодняшний день действует модель аспирантуры, которая не обязывает лиц, завершивших обучение в аспирантуре, в дальнейшем защищать диссертацию на соискание ученой степени кандидата наук. Программы аспирантуры подлежат государственной аккредитации, из чего следует, что данные программы, прежде всего, направлены на освоение образовательной программы, а не на научную деятельность и подготовку диссертации, в то время как исторически основной целью обучения в аспирантуре являлась подготовка диссертации на соискание ученой степени кандидата наук [2].

И вот мы оказались на пороге очередного реформирования аспирантуры, которое нацелено, прежде всего, на усиление научной подготовки аспирантов и увеличение количества защит диссертаций. Образовательный процесс будет осуществляться в соответствии с Федеральными государственными требованиями, а в качестве выпускной квалификационной работы должна быть представлена полноценная диссертация с перспективой её последующей защиты в диссертационном совете. Также отменяется государственная аккредитация образовательной деятельности по программам аспирантуры.

Внесенные в Федеральный закон «Об образовании» изменения, регламентирующие подготовку научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре) (Федеральный закон от 30 декабря 2020 г., № 517-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ») [3], стремятся к смещению акцента с формальной оценки соответствия Федеральным государственным образовательным стандартам к оценке уровня и результативности непосредственно научной работы аспирантов. Они нацелены затронуть систему оценки знаний аспирантов, главным критерием которой будет результативность научных исследований, излагаемых в форме кандидатской диссертации, а не уровень теоретических знаний, подтверждающийся сдачей зачетов и экзаменов.

Сможет ли новая реформа изменить обстановку, сложившуюся вследствие предыдущего реформирования аспирантуры, мы сможем узнать только начав работать в новых условиях, и, по истечении времени, проанализировав итоги работы.

Список литературы

1 Исламгулов, Д. Р. Особенности новых образовательных стандартов / Д. Р. Исламгулов, Т. Н. Лубова // Современное вузовское образование : теория, методология, практика : материалы междунар. учеб.-метод. конф., 21-22 марта 2013 г. / Башкирский ГАУ. – Уфа, 2013. – С. 14-15.

2 Малетина, Е. Б. Реформирование аспирантуры: новый этап / Е. Б. Малетина // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып. 18 / под ред. к.п.н., доцента Е. Б. Малетиной. – Челябинск : УралГУФК, 2021. – С. 126-129

3 Федеральный закон от 30 декабря 2020 г., № 517-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ» [Электронный документ] Документ предоставлен КонсультантПлюс / www.consultant.ru : дата сохранения: 07.01.2021

Найн Ан. А., Васильев М. Л.
Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ 9–12 ЛЕТ

Аннотация. В статье представлена характеристика экспериментальной программы технической подготовки хоккейных вратарей 9–12 летнего возраста. Выполнены результаты проведенного исследования.

Ключевые слова: техническая подготовка, хоккейные вратари, юные спортсмены, скоростно-силовые характеристики, физическая подготовка, тренировочный процесс.

An. A. Nain, M. L. Vasilyev
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture

FUNDS AND METHODS OF TECHNICAL TRAINING HOCKEY GOALKEEPERS 9-12 YEARS

Annotation. The article presents the characteristics of the experimental program of technical training of hockey goalkeepers of 9-12 years of age. The results of the study were performed.

Keywords: technical training, hockey goalkeepers, young athletes, speed-power characteristics, physical training, training process.

Актуальность темы исследования. Россия – страна с победными хоккейными традициями. Наши хоккеисты покоряют своей игрой миллионы болельщиков во всем мире. Выдающиеся советские и российские тренеры работали и продолжают работать с хоккеистами на различных этапах и уровнях подготовки внутри страны и далеко за ее пределами. Подготовке юных хоккеистов всегда отводилось особое внимание. Фундаментальные навыки, полученные в детском возрасте, во многом определяют последующий спортивный путь, и только их детальное и тщательное освоение может позволить реализовать потенциал хоккеиста [1, с. 31].

Хоккей называют игрой века, популярность в России утверждается лучшими его представителями великолепными мастерами, неоднократными чемпионами мира, Европы, Олимпийских игр. Занятия этим видом спорта способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию. Хоккей – коллективная деятельность, состоящая из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей, обусловленная единством замысла [2, с. 47].

Национальная ассоциация по спорту и физической культуре (NASPE) рекомендует следующие объемы физической активности для школьников:

– дети должны быть физически активны, по крайней мере, 60 минут в день;

– должны заниматься от 60 минут до нескольких часов неструктурированной физической активностью в день;

– не должны испытывать длительные периоды (от двух или более часов) бездействия, особенно в дневные часы;

– должны участвовать в различных соответствующих возрасту физических нагрузках, направленных на достижение оптимальной пользы для здоровья, физической формы и производительности.

Физически развитый, здоровый ребенок – это жизнерадостный, активный, любознательный человек, который с удовольствием участвует в различных видах деятельности, применяя свои творческие способности и когнитивные навыки. В нашей стране существуют регионы с разными традициями, возможностями и условиями для занятий хоккеем и его развития. Национальная программа подготовки хоккеистов раскрывает понятия и определения, философию и принципы, актуальные независимо от региона страны и необходимые для роста мастерства хоккеиста. Их осознание поможет тренерам, руководителям, родителям, детям лучше понимать друг друга и вместе идти к поставленным целям. В общем смысле эта программа способствует сохранению у юного хоккеиста постоянного интереса к занятиям спортом, а также побуждает к сознательному выбору здорового образа жизни, подчеркивая важность занятий хоккеем даже после завершения спортивной карьеры [4; 5; 6].

Техническая подготовка осуществляется за счет скоростно-силовых характеристик, совершенствования координации движений и повышения устойчивости технических действий к различным сбивающим факторам. Большинство этих аспектов, получило широкое отражение в современной научной литературе и в практике работы тренеров. Вместе с тем, хоккей с шайбой, как один из сложно-координационных видов спорта, нуждается в создании системы целенаправленного развития различных видов подготовки юных хоккеистов [3, с. 88].

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

Было выдвинуто предположение, что тренировочный процесс, включающий разработанную нами программу подготовки хоккейных вратарей, предполагающей системное применение нагрузок разной направленности, средств и методов, адекватных структуре их соревновательной деятельности, позволит повысить эффективность подготовки спортсменов, занимающихся вратарским искусством на этапе подготовительного периода.

В хоккее самый важный и трудоемкий процесс, это методика технической подготовки вратаря. Во-первых, из-за разнообразия и сложности хоккейного арсенала, во-вторых, в хоккее, в отличие от большинства

других спортивных игр, существует своеобразный лимитирующий фактор – умение кататься на коньках. Исследования показывают, что вратарь тренируется гораздо меньше, чем любой другой игрок команды. Тренеры стараются совершенствовать на тренировках игровые комбинации, в которых вратарь обычно принимает небольшое участие. Поэтому нами проводилась индивидуальная работа с вратарями, а также самоподготовка (паузы во время тренировки заполнялись имитацией технических приемов).

Задачи нашей работы обусловили необходимость применения широкого арсенала методов исследования, которые позволяют решить проблемы на основании комплексного подхода, что наиболее полно отвечает современным требованиям. Выбор методов, организация исследования, проведение, а также обработка полученных данных велись в соответствии с требованиями и учетом основных принципов методологии научных исследования в области теории, методики и практики спортивной тренировки.

Педагогический эксперимент был проведен на базе Муниципального автономного учреждения Ледовая арена «Южный Урал», город Южно-Уральск. В педагогическом эксперименте приняли участие 12 хоккейных вратарей в возрасте 9-12 летнего возраста (мальчики). Спортсмены были разделены на две группы по шесть ребят в каждой. Подбор групп осуществлялся на основе результатов полученных после проведения контрольных испытаний. Все испытуемые по данным медицинских карт не имели противопоказания к занятиям спортом. Юные вратари контрольной группы обучались по традиционной методике. В процессе подготовки спортсменов экспериментальной группы использовалась разработанная нами экспериментальная методика [7, с. 55-57].

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 ($p>0,05$). В результате проведения 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» наименьший в «Комплексный тест» 32,4 % и 10 % соответственно в контрольной и экспериментальной группе. Приведённые результаты исследования показывают, что спортсмены экспериментальной группы улучшили свою техническую подготовленность. Показатели физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп существенно не изменились. Но, при внедрении в процесс подготовки вратарей, турниров по кросс-айс хоккею, лучшие результаты показывали спортсмены экспериментальной группы [7, с. 61].

Выводы. В процессе нашей работы мы изучили технические приемы, применяемые в игре вратаря, методику их освоения и описали правильность их выполнения. Изучили не только основные элементы катания на коньках (стойка, широкий скользящий и стартовый шаг, повороты, торможение, скольжение спиной вперёд), но и второстепенные (ведение коньками, торможения «плугом», «волокуша», «полуплугом», передача коньком, повороты на одном коньке), которые используются в игре не так часто. В процессе обучения основные и второстепенные элементы техники катания на коньках должны переплетаться – овладение одних идти на основе других и наоборот.

Проведя ряд исследований, можно отметить, что результаты на втором году обучения, в конце исследования, значительно выросли по сравнению с первоначальными. Это указывает на то, что грамотно был выстроен учебно-тренировочный процесс по технико-тактической подготовке юных вратарей.

Список литературы

1. Азбука хоккея – ABC/Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции; автор проекта Томми Боустедт (Федерация хоккея Швеции). – Минск : Беларуская Энцыклапедыяімя П. Броукі, 2011. – 360 с. (Материалы презентаций и выступлений Мирового хоккейного форума, М. : 2016.)

2. Врублевский, Е. П. Хоккей : основы знаний (в вопросах и ответах). Учебник / Е. П. Врублевский. – М. : Спорт, 2015. – 240 с.

3. Васильев, М. Л. Физическая и техническая подготовка хоккейного вратаря на этапе начальной подготовки / М. Л. Васильев, Ан. А. Найн // 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. Жолнин, П. М. Воспитание эмоциональной устойчивости на этапе спортивного совершенствования спортсменов тяжёлой атлетики / Ан. А. Найн, П. М. Жолнин, А. Я. Найн // «Современная высшая школа : инновационный аспект». – Челябинск : Русско-Британский Институт Управления, 2017. – С. 65 – 72.

5. Ишматов, Р. Г. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР : учеб. метод. пособие / Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов. – СПб. : Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2008. – 78 с.

6. Мищенко, Н. Ю. Применение системы физических упражнений пилатеса в условиях дополнительного образования девушек 15–17 лет / Н. Ю. Мищенко, А. А. Найн // Известия Тульского государственного университета физическая культура. Спорт. Выпуск 12. – Тула : Издательство ТулГУ, 2020. – С. 18 – 29.

7. Найн, Ан. А. Техническая подготовка вратаря в хоккее с шайбой на этапе начальной специализации / Ан. А. Найн, М. В. Васильев // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – Челябинск : Издательский Центр «Уральская Академия», 2019. – № 3 (23). – С. 55 – 63.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Абраменков П. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
abramenkovtkd@mail.ru

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТХЭКВОНДИСТОВ 10-12 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. В статье обосновывается важность физической подготовки юных тхэквондистов 10-12 лет на этапе спортивной специализации на фоне приобретения ими специфических спортивных навыков и при освоении технического мастерства. Выполнена оценка уровня физической подготовленности юных тхэкондистов 10-12 лет, а также проведен сравнительный анализ показателей мальчиков опытных групп, характеризующих уровень физической подготовленности в начале эксперимента.
Ключевые слова: физическая подготовка, тхэквондо, этап спортивной специализации, юные спортсмены-тхэквондисты.

Abramenkov P. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

EVALUATION OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS TAEKWONDERS 10-12 YEARS OLD AT THE INITIAL STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Annotation. The article substantiates the importance of physical training of young Taekwonders of 10-12 years at the stage of sports specialization against the background of the acquisition of specific sports skills and when mastering technical skills. An assessment of the level of physical fitness of young Thakenders was performed 10-12 years old, and a comparable analysis of the indicators of boys of experienced groups characterizing the level of physical fitness at the beginning of the experiment.
Keywords: physical training, Taekwondo, the stage of sports specialization, young athletes-Taekwondists.

Актуальность. Специфичность соревновательной нагрузки в тхэквондо, на одно из первых мест по важности выдвигает такой компонент структуры мастерства занимающихся, как их физическая подготовленность. Физическая подготовка спортсмена-тхэквондиста играет важную роль в современной системе спортивной тренировки, во многом обеспечивая решение задач спортивно-технической, тактической и психологической подготовки. Высокий уровень физической подготовленности является основой совершенствования спортивного мастерства на любом этапе многолетней тренировки, о чем свидетельствуют работы отечественной и зарубежных школ в единоборствах. При этом важное значение для достижения высокого спортивного результата имеет сочетание двигательных качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, скоростных способностей в различных сочетаниях, которые создают предпосылки для достижения победы в бою [5; 9].

Особенно велико значение физической подготовки на начальном этапе многолетней тренировки, когда закладывается база для развития всех компонентов спортивного мастерства, и решаются такие важные задачи, как укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и обучение технике движений [10]. При этом остро встает вопрос о специальной физической подготовке, развитии таких специальных физических качеств тхэквондистов, проявление которых, дало бы наибольший результат в соревновательных поединках и, в конечном счете, определяло успех соревновательной деятельности в целом [2; 6].

За последние десятилетие выполнены научные исследования, связанные с различными аспектами физической подготовки тхэквондо. Так, в работах отечественных (Е. Садовски (2000), С. Н. Сафонкин (2001), С. В. Павлов (2004), А. С Мавлеткулова (2007), Д. А. Момот (2008), С. Е. Бакулев (2012), А. М Симаков (2014), А. В. Павленко (2014), В. А. Чистяков (2014), О. Г. Эпов (2014)) и зарубежных ученых (R. Villani (2006), M. Minotti (2006), F. J. Garcia-Navarro (2006)) отмечается, что «в структуре физической подготовленности тхэквондистов выделены следующие физические способности и формы их проявления:

– силовые способности – максимальная сила мышц туловища; амортизационная сила мышц ног; взрывная сила мышц рук и ног; реактивная сила мышц рук, ног и туловища;

– скоростные способности – способность к быстрому реагированию на сигнал (сложная реакция); способность к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью; способность к быстрому началу движения;

– координационные способности – способности к воспроизведению, отмериванию, дифференцированию и оцениванию параметров движений;

– сенсорные способности – способность к реагированию на ускорение, на влияние центробежной и центростремительной силы, на изменение направления силы тяжести, на воздействие статической и динамической силы; способность к кинестетическом анализу, к регуляции мышечного тонуса, к определению положения тела и его частей в пространстве; способность к различению звуков по высоте, силе, тембру, направлению и расстоянию до их источника; способность к различению формы, размера, цвета предмета, к определению расположения объектов в пространстве; способность к дифференцированию раздражителей по месту, силе, частоте и направлению воздействия;

– выносливость – специальная силовая, скоростная и координационная выносливость к работе в зоне максимальной и субмаксимальной мощности;

– гибкость – способность к достижению максимальной амплитуды в плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах» [1; 3; 4; 7; 8; 11: 12; 13].

В исследовании Е. Садовски (2000) экспериментально были выделены основные координационные способности необходимые для тхэквондистов: 1) способность к перестроению и приспособлению, 2) способность к согласованию, 3) способность к дифференцированию параметров движений, 4) ориентирование в пространстве, 5) быстрота реагирования, 6) чувство ритма, 7) способность к сохранению равновесия [7].

При таком массовом развитии тхэквондо в России и мире активно развивается практика и методика подготовки спортсменов-тхэквондистов. Однако, изучение практического опыта работы тренеров по тхэквондо, результаты анкетного опроса специалистов показывают, что научно-методическое обеспечение тренировочного процесса, особенно с начинающими спортсменами-тхэквондистами, существенно отстаёт от требований времени и сдерживает прогресс спортивных достижений тхэквондистов.

Как подчеркивают специалисты [2], в системе тренировочного процесса тхэквондо должны предусматриваться новые подходы к организации и содержанию тренировочных занятий, которые базируются на:

– высокой профессиональной информированности тренера;

– адекватной возрасту и состоянию здоровья физической нагрузке;

– организации тренировочного процесса с элементами новизны, применении разнообразных условий обучения и способов выполнения двигательных заданий и контроля над ними;

– обеспечение положительного психоэмоционального фона.

При этом особое значение имеет степень соответствия содержания тренировочных занятий индивидуальным возможностям занимающихся на каждом этапе развития.

Между тем, теоретические изыскания, а также практика тхэквондо свидетельствуют о недостаточном освещении вопроса физической подготовки в этом виде спорта. Так, остается открытым для научных исследований вопрос о структуре, содержании и взаимосвязи компонентов общей и специальной физической подготовки юных тхэквондистов на начальном этапе спортивной специализации, создающей базу для успешных выступлений тхэквондистов на соревнованиях. Требует решения проблема более эффективной организации и проведения спортивной тренировки с применением новых инновационных технологий.

Таким образом, анализ исследования настоящей проблемы позволил выявить **противоречия** между:

– возрастающей конкуренцией в данном виде спорта и недостаточной разработанностью организации, средств и методов раздела физической подготовки в тхэквондо на начальном этапе спортивной специализации;

– необходимостью модернизации системы физической подготовки спортсменов-тхэквондистов и существующей практикой использования программно-методического обеспечения тренировочного процесса в тхэквондо на начальном этапе спортивной специализации;

– необходимостью повышения уровня физической подготовленности и недостаточностью рекомендаций по организации, содержанию, средствам и методам развития специальных физических качеств тхэквондистов 10-12 лет на начальном этапе спортивной специализации.

Поиск путей разрешения данных противоречий позволил сформулировать **проблему** исследования, которая заключается в необходимости научного обоснования методики физической подготовки тхэквондистов на начальном этапе спортивной специализации.

Изучение и анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы и опыта существующей тренерской практики позволили сделать вывод об отсутствии проработанности данной проблемы, что и определило выбор темы нашего исследования: **«Физическая подготовка тхэквондистов на начальном этапе спортивной специализации».**

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику физической подготовки юных тхэквондистов 10-12 лет на начальном этапе спортивной специализации.

Организация исследования. В исследовании приняли участие юные тхэквондисты-мальчики 10-12 лет. Из числа всех спортсменов-тхэквондистов было сформировано две опытные группы: контрольная (n=14) и экспериментальная (n=14). Исследование было организовано на базе МБУДО СДЮСШОР Дворец спорта «ДИНАМО» г. Челябинска.

Результаты исследования. В начале исследования в сентябре 2020 г. было проведено тестирование физической подготовленности мальчиков 10-12 лет, которое не выявило достоверных отличий между полученными результатами мальчиков контрольной и экспериментальной групп (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих физическую подготовленность мальчиков 10-12 лет в начале эксперимента (сентябрь 2020)

Название контрольного упражнения	КГ (X±σ) (n=14)	ЭГ (X±σ) (n=14)	t	p
Физическая подготовленность				
1 «Бег 30 м», с	±	±		>0,05
2 «Челночный бег 3х8 м», с	6,9±2,33	6,8±2,21	0,22	>0,05
3 «Статическое равновесие», с	16,8±4,42	17,4±4,76	0,63	>0,05
4 «Подтягивания из виса на перекладине» (кол-во раз)	6,0±1,45	5,0±1,38	0,53	>0,05
5 «Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с» (кол-во раз)	21,0±3,42	20,0±3,15	0,43	>0,05
6 «Прыжок в длину с места» (см)	171,8±8,45	172,2±8,29	0,31	>0,05
7 «Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см» (см)	8,4±1,37	8,9±1,43	0,28	>0,05

Оценка уровня физической подготовленности мальчиков опытных групп в начале исследования показало, что как в экспериментальной, так и в контрольной группе мальчики в основном имеют средний уровень физической подготовленности (таблица 2). Так, в экспериментальной группе из 14 человек 6 мальчиков, или 42,8% имеют средний уровень физической подготовленности, 5 мальчиков, или 35,8% низкий и лишь 3 мальчика, или 21,4% – высокий уровень физической подготовленности (рисунок 1). В контрольной группе из 14 мальчиков 5 мальчиков, или 35,8% имеют средний уровень и 5 мальчиков, или 35,8% низкий уровень физической подготовленности и только 43 мальчика, или 28,4% – высокий уровень физической подготовленности (рисунок 1).

Таблица 2 – Уровень физической подготовленности мальчиков опытных групп в начале эксперимента (в %)

Уровень физической подготовленности	Контрольная группа (n=14)		Экспериментальная группа (n=14)	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Высокий	4	28,4	3	21,4
Средний	5	35,8	6	42,8
Низкий	5	35,8	5	35,8

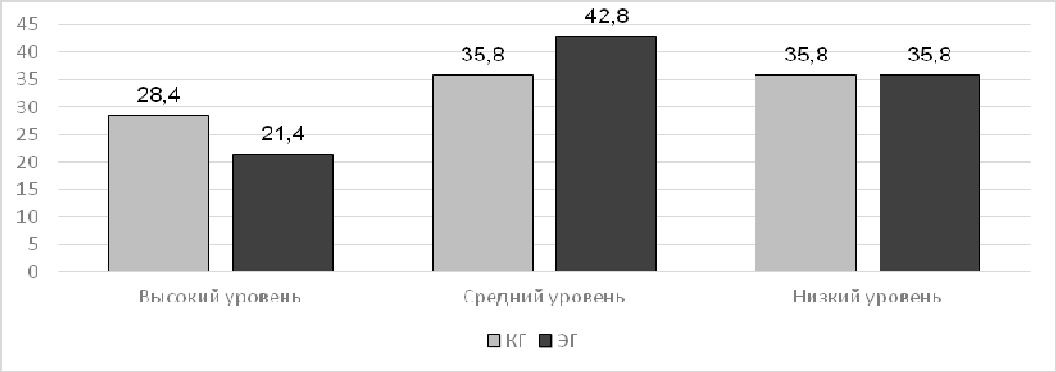


Рисунок 1 – Уровень физической подготовленности мальчиков 10-12 лет, занимающихся тхэквондо в начале исследования (в %)

Выводы. 1 Согласно проведенному анализу научно-методической литературы было выявлено, что важность физической подготовки юных тхэквондистов на этапе спортивной специализации возрастает на фоне приобретения ими специфических спортивных навыков, и остается ведущим звеном при освоении технического мастерства юных спортсменов-тхэкондистов 10-12 лет.

2 Проведенное исследование, направленное на выявление уровня физической подготовленности юных спортсменов-тхэквондистов 10-12 лет, позволило выявить ряд проблем, как теоретического, так и практического характера. В частности, было определено, что спортсмены-тхэквондисты имеют в основном средний уровень физической подготовленности (35,8%, или 5 мальчиков контрольной группы и 42,8%, или 6 мальчиков экспериментальной группы), что дает основание для определения перспективных направлений, в частности разработке методики физической подготовки юных тхэквондистов 10-12 лет на тренировочном этапе подготовки.

Список литературы

1. Мавлеткулова, А. С. Развитие специальных физических качеств тхэквондистов-юношей : дис.... канд. пед. наук / А. С. Мавлеткулова. – СПб. : С.-Петерб. гос. ун-те физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – 165 с.

2. Мищенко, Н. Ю. Развитие гибкости тхэквондистов 10-12 лет на тренировочном этапе подготовки, с применением специальных упражнений жоугун / Н. Ю. Мищенко// Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – № 2 (18), – С. 115-137. – URL : http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive. DOI https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.14

3. Момот, Д. А. Структура физической подготовленности юных тхэквондистов / Д. А. Момот, С. Е. Бакулев, А. М. Саковим // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 2 (36). – С. 19-21.

4. Павленко, А. В. Исследование эффективности развития тхэквондо (ВТФ) в системе дополнительного образования общеобразовательных школ г. Санкт-Петербурга / А. В. Павленко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2009. – 6(52). – С. 52-55.

5. Павлов, С. В. Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев : на примере тхэквондо : автореферат дис. ... доктора пед. наук / С. В. Павлов. –- Тюмень : Тюмен. гос. ун-т., 2004. – 50 с.

6. Палто, А. Ю. Влияние занятий тхэквондо на физическое развитие мальчиков 10-12 лет / А. Ю. Палто, Н. Ю. Мищенко / Профессионально-педагогическая подготовка современного специалиста в условиях производственной практики : мат. рег. науч.-практ. конф. студентов, преподавателей и методистов практики / под ред. М. В. Проломовой, Л. М. Куликовой. – Челябинск : ИЦ «Уральская академия», 2012. – С. 196-199.

7. Садовски, Е. Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах (на примере таэквондо и кикбоксинга): автореф. дис. ... док. пед. наук / Е. Садовски. – М. : Принт Центр, 2000. – 39 с.

8. Сафонкин, С. Н. Таэквон-до / С. Н. Сафонкин. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. –181 с.

9. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.

10. Тхэквондо : теория и методика : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва : для студентов образовательных учреждений средне-

го профессионального образования / под общ. ред. Ю. А. Шулики, Е. Ю. Ключникова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007 – Т. 1: Спортивное единоборство. – 2007. – 797 с.

11. Эпов, О. Г. Конфликтное взаимодействие тхэквондистов в тактико-технических структурах при выполнении бокового маневрирования : дис. ... канд. пед. наук / О. Г. Эпов. – М., 2000. – 131 с.

12. Villani, R. Elaboration of a circuit for the training and the evaluation of the specific endurance in taekwondo / R. Villani, M. Minotti. – Centro study e recerchi sport di combattimento, 2000.

13. Ribera-Nebot, D. Special Strength and Endurance Changes of Elite Taekwondo Athletes during the Preparation for the World Championship / D. Ribera-Nebot, F. J. Garcia-Navarro. – INEFC : Barcelona University, 2006.

Адамчук И. О.
Беларусь, г. Минск
Брестское государственное областное училище олимпийского резерва
val.suraev@gmail.com
Ясенович О. Я.
Брестский областной центр олимпийского резерва по водным видам спорта

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И САМОПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА-ПЛОВЦА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Аннотация. На основе анализа профессиональной литературы и собственного опыта автор приводит классификацию видов психологической тренировки пловцов, оценивает практическую составляющую психологической подготовки и самоподготовки спортсменов-пловцов в соревновательном периоде и ее значение, приводит рекомендации по ее применению.
Ключевые слова: самоконтроль, спокойствие, эмоциональный тонус, тренинг, организация, разрядка напряжения

Adamchuk I. O.
Belarus, Minsk
Brest State Regional School of Olympic Reserve
Yaznovich O. Ya.
Brest Regional Center of Olympic Reserve for Water Sports

PSYCHOLOGICAL SUPPORT AND SELF-SUPPORT FOR AN ATHLETE-SWIMMER BEFORE AND DURING COMPETITIONS

Abstract. Based on the analysis of professional literature and his own experience, the author provides a classification of the types of psychological training for swimmers, evaluates the practical component of psychological training and self-training of swimmers in the competition period, estimates its significance, provides recommendations for their use.
Keywords: self-control, calmness, emotional tone, training, organization, stress relief

Введение. Работа на рекорд, призовое место в плавании, тренировки, формирование пловца-победителя – процесс многообразный, распределенный во времени. Кроме выработки и усвоения технических приемов, общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической составляющих, он предполагает формирование личности победителя. Но личность спортсмена многогранна, как любая личность в социуме подвержена колебаниям – настроения, состояния, тем более, на разных этапах спортивной борьбы и устремленности к победе. Ведь кроме спортивного компонента в завоевании призового места имеется еще и социальная составляющая: общественная оценка достижений пловца, и опосредованно – места спортсмена в социуме. Чтобы не подвергать достижения опыта, тренировок, взращивания спортсмена случайному воздействию настроения, боязни, минутной слабости, опасений, предсоревновательной дрожи, пловца необходимо вооружить средствами и приемами самообладания и купирования этих временных состояни [1; 2].

Способы создания благоприятной для спортсмена психологической ситуации перед соревновательными стартами. Созданию и укреплению психологической готовности пловца к соревнованиям служит система мероприятий, состоящая из действий двух категорий: заранее осуществленных (задолго до соревнований, иногда это весь тренировочный опыт) и непосредственно приближенных (оперативное управление настроением и поведением спортсмена во время соревнований, перед стартом).

Мероприятия, проведенные заранее, относятся к общей психологической подготовке, именно они формируют характер пловцов спорта высоких достижений. Такие личности обладают, как правило, уверенностью, боевым духом, спокойствием перед стартом на состязаниях любого уровня. Психологическая напряженность перед стартом напрямую сказывается на двигательной и рефлекторной свободе, активности, силовых показателях. Соответственно, отсутствие напряженности раскрепощает, добавляет степени свободы. Не все пловцы и не сразу становятся олимпийцами, формирование качеств пловца-лидера – задача трудная, но именно ее решение и есть, по сути, глубинная цель и тренировок, и занятий спортом, и даже спортивных рекордов. Такая задача решаема, особенно если он сам пловец отнесется к ситуации осознанно.

Разумеется, для пловца важно не полное отсутствие волнений, а наиболее оптимальное их проявление и даже своего рода использование. Ведь спокойная уверенность, граничащая с равнодушием и инертностью, не будет способствовать мобилизации возможностей и резервов пловца. Поэтому близким к идеальному состоянию спортсмена в соревнованиях является спокойная уверенность, настрой на достижение лучшего результата из возможных, эмоциональная приподнятость. Естественное волнение перед стартом нельзя назвать абсолютно негативным явлением. Но оно должно поддаваться контролю и управлению, в том числе и со стороны самого спортсмена. Формирование возможности управления состоянием – дело не одного года, начина-

ется оно непосредственно с приходом ребенка в спорт и далее входит в программы всех многолетних тренировок. Умение направить собственное психологическое возбуждение в нужное русло, в конечном счете, является одной из составляющей профессионализма пловца, способствует улучшению спортивных результатов, обеспечению стабильности выступлений на высоком уровне и открывает дополнительные возможности для переносимости возрастающих тренировочных нагрузок [2].

Собственные наблюдения автора и опыт участия в соревнованиях различного уровня, в том числе призовых, позволяют сделать вывод, что усилия тренера в воспитании характера будут малоэффективны, если спортсмен параллельно не занимается самовоспитанием. Хороший педагог не просто обучает и воспитывает своих подопечных в многолетних программах тренировок, но и в первую очередь побуждает их воспитывать самих себя, вооружает практическими приёмами и теоретическими принципами саморегуляции.

Овладение способами саморегуляции и её использование – процесс многоуровневый и практически бесконечный. Предметом интереса данной статьи являются практические приемы, которые автор освоил, прочувствовал на собственном опыте пловца и излагает в обобщенном виде.

Выделяют 4 группы способов саморегуляции, они различаются между собой применением спортсменом на практике:

– понятий окружающего мира;

– физических аспектов своей личности (своего физического «я»);

– духовных аспектов своей личности (своего духовного «я»);

– социальных аспектов своей личности (своего социального «я») [3].

Первая группа включает самые доступные и простые способы – отключиться, обособиться от тяжелых и возбуждающих мыслей и/или переключиться на размышления о чем-то хорошем, увлекательном, привычно мобилизующем внимание и фокусирующем мысли на себя.

Вторая группа способов саморегуляции, базирующаяся на обращении к своему физическому «я», в наибольшей мере насыщена специальными приёмами.

Первый *прием второй группы* – контроль мимики, последовательное расслабление лицевых мышц.

Второй прием данной группы аналогичен – контроль и регуляция тонуса скелетной мускулатуры. Овладение им имеет особое значение для пловцов. Как уже упоминалось выше, напряженность психологическая непосредственно находит выражение в напряженности организма и главном инструменте пловца – теле. У пловца появляется скованность, ригидность мышц вплоть до спазмов. Выход — отработать и использовать в такие моменты расслабление, возвращение подвижности мышцам или группам мышц, в обязательном порядке не одновременно, а последовательно. Тренировка в расслаблении осуществляется с использованием словесных установок, самовнушений. Очень важно добиться изоляций в напряжении/расслаблении различных групп мышц.

Третьим приемом второй группы является контроль над темпом движений и речи и его регулирование. Эмоциональная напряженность наряду с мышечной скованностью выражается в повышении темпа движений и речи, суетливости, беспричинной торопливости. Рекомендацией может послужить самостоятельный контроль над этими явлениями, четкая организация отношений и поступков во время соревнований, исключающая необходимость спешки, внушающая уверенность.

Четвертый прием второй группы – специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое ритмичное дыхание, способствует снижению предсоревновательной напряженности. Для пловцов это, с одной стороны, доступнее, чем для спортсменов других видов спорта, ведь аэробные нагрузки и аэробный самомониторинг формируется у них одним из первых факторов, с другой стороны, важнее, чем для других, потому что аэробные механизмы задействованы в соревновательном процессе полностью и играют в нем одну из ключевых ролей.

Специфическим является *пятый прием данной группы*, который называется разрядка. Он основан не на запрете, уходе от эмоций или игнорировании их, а на создании их выхода, утечки, гашения. При разрядке дается выход напряжению. Этот выход должен косвенным образом способствовать или создавать ощущение работы на результат. Например, перед соревнованиями по плаванию можно использовать, разминку с интенсивным проплыванием 25-метрового отрезка до четырех раз. В этот период пловцы сосредотачивают свое внимание на следующем: разминка мышечно-двигательного аппарата, «открытие» дыхания, воспроизведение прочувствованного ощущения воды, поворота, старта, скорости.

Третья группа способов саморегуляции наиболее эффективна. Приемы этой группы основаны на отражении своего «я», т.е. направленности сознания на самого себя: на себя в спорте, в соревнованиях, в победе.

Главное при этом не прогнозировать, не смаковать, не проживать гипотетическую возможность неудачи, не сопоставлять последствия победы и поражения, а сосредоточиться на работе, физическом напряжении, на гордости от своего статуса и своих занятий.

Самовнушение (повторение многократное одной фразы, которая может быть заранее отработанным психологическим «якорем» и вызывать ожидаемый позитивный отклик на уровне физическом) или самоубеждение (обращение к себе) – это те методы и приемы, которые приносят результат, особенно, если отработать их заранее, заблаговременно.

«Я спокоен, спокоен, спокоен», «Я полностью уверен», « Я имею достаточный уровень подготовки». Само продумывание и мысленное проговаривание этих фраз, а люди в основном думают словами, – это своеобразная рациональная психотерапия [4].

В четвертой группе приемов и способов саморегуляции (обращение спортсмена к своему социальному «я») используется регулирование цели: разбивание ее на подцели, сопоставление подцели со своим собственным уровнем подготовки и представлением о себе, своеобразное отодвигание цели с тем, чтобы потом вернуть ее и представление о ней.

Полное овладение этими способами, как правило, характеризует пловца с многолетним спортивным стажем и богатым опытом участия в спортивных соревнованиях. С каждым соревновательным сезоном вживление этих способов в рутину предсоревновательного периода углубляется, происходит усвоение пловцом методов саморегулирования. У каждого спортсмена создается ритуал, в основе которого лежат динамические стереотипы, обусловливающие эффективность деятельности с минимальными нервными затратами. Нарушать этот ритуал или существенно изменять его на соревнованиях нецелесообразно. Именно стереотипы в данном случае – основа поведенческой схемы. Уже само по себе выполнение ритуала является успокаивающим фактором (при общем ощущении, что на соревнованиях правит случай, стереотипы создают ощущение детерминированности фона, устойчивости и надежности). Главная задача окружающих – не мешать спортсмену в реализации отработанного им ритуала предстартового поведения.

Конечно, ни в коем случае недопустимо преуменьшать значимость фигуры тренера в создании благоприятной предсоревновательной атмосферы, благоприятной, прежде всего, с точки зрения результата и, не в последнюю очередь, целостности личности спортсмена-бойца, у которого впереди еще много стартов. Тренер – самая близкая к пловцу персона в терминах спортивной (а иногда и общественной) жизни. Он не должен выказывать волнение, сомнение в успешности участия своего пловца в соревнованиях, чтобы не нарушить баланс состояния спортсмена. Разговоры о результатах выступления накануне старта оказываются вредными. Всякого рода акцент на социальной значимости победы в соревнованиях надлежит исключить. Нецелесообразно заострять внимание на преимуществах соперников, критиковать ошибки подопечного, успокаивать банальными репликами, которые только нагнетают напряженность.

Выводы. Зрелый пловец должен обладать позитивным мышлением, сосредоточиваться перед стартом, тренировочным, а в особенности – соревновательным, на удовольствии от самореализации, желании победы, оптимистичной, но трезвой самооценке, не позволять напряженным состязательным обстоятельствам и настроению субъективно снижать уровень мастерства и таким образом влиять на результат старта [5].

Список литературы

1. Иванченко, Е. И. Теоретико-методические основы подготовки и подведения пловцов к основным соревнованиям сезона на этапе высшего спортивного мастерства / Е. И. Иванченко. – Минск : Белорус. гос. ин-т физ. культуры**, 1990.** – 56 с.

2. Набатникова, М. Я. Плавание : учеб. для тренеров / М. Я. Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – 180 с.

3. Научное обеспечение подготовки пловцов / Под ред. Т. М. Абсалямова, Т. С. Тимаковой. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 191 с.

4. Парфенов, В. А. Платонов В. Н. Тренировка квалифицированных пловцов / В. А. Парфенов, В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 166 с.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденного приказом Минспорта России от «19» января 2018г. №41.

Аксаментова А. М., Дронина О. А.
Россия, г. Иркутск
Иркутский государственный медицинский университет
(Институт сестринского образования)
a-aksamentova@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

Аннотация. В настоящее время, при возрастающем темпе жизни большинства людей, актуальность приобретает поддержание хорошего уровня здоровья. Ведение здорового образа жизни, занятия спортом становятся всё более популярными. Физические упражнения оказывают благоприятное влияние как на общее состояние организма в целом, так и на органы зрения в частности. При этом важно учитывать все функциональные показатели занимающихся, а также их состояние здоровья, наличие хронических заболеваний.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, упражнения, орган зрения, индивидуальный подход, заболевания, патология, мышцы глаза.

Aksamentova A. M., Dronina O. A.
Russia, Irkutsk
Irkutsk State Medical University (Institute of Nursing Education)

PHYSICAL EDUCATION FOR DISEASES OF THE VISION ORGANS

Annotation. At present, with the increasing pace of life of most people, maintaining a good level of health becomes relevant. Maintaining a healthy lifestyle, playing sports are becoming more and more popular. Physical exercise has a beneficial effect on the general condition of the body as a whole, and on the organs of vision in particular. At the same time, it is important to take into account all the functional indicators of students, as well as their health status, the presence of chronic diseases.

Keywords: physical culture, sports, exercises, visual organ, blood circulation, eyes, individual approach, diseases, pathology, eye muscles, complex.

Заболеванием органов зрения является хроническая патология или приобретенное поражение зрительного анализатора, последствием которого является снижение уровня зрения. Статистически отмечено, что с каждым годом увеличивается процент людей, страдающих нарушением зрения [1].

Наиболее распространенными патологиями органов зрения являются:

– миопия;

– гиперметропия;

– катаракта;

– страбизм;

– глаукома.

Физическая культура при патологии органов зрения должна акцентировать внимание на укрепление и расслабление глазных мышц. Так же должна сочетаться с общеукрепляющими упражнениями и здоровым образом жизни, для повышения положительного эффекта [1].

При диагностировании подобных проблем, необходим индивидуальный подход к каждому занимающегося, который будет учитывать все индивидуальные личностные особенности, при составлении программы тренировок и проведении занятий [4].

Ухудшение зрения, в большинстве случаев развивается при ведении малоподвижного образа жизни, который замедляет кровообращение в организме человека. Исходя из этого, данной категории людей рекомендуются умеренные физические нагрузки, которые не несут в себе угрозы ухудшения уровня зрения, а даже наоборот рекомендуются как средство для профилактики заболевания. Занятия физической культурой и спортом способствуют повышению работоспособности всех органов и систем, включая цилиарную мышцу, которая отвечает за укрепление кровеносных сосудов глаза. При ведении малоподвижного образа жизни кровеносные сосуды глаза становятся вялыми, затруднения может вызывать даже смена фокусного расстояния [5].

Людям, страдающим от близорукости и дальнозоркости, рекомендуются нагрузки средней интенсивности, такие как бег, езда на лыжах, катание на коньках и плавание. Рекомендуемым уровнем ЧСС является показатель 100-140 ударов в минуту. Резкое увеличение пульса может вызвать ишемию органов зрения, поэтому интенсивные нагрузки противопоказаны или должны проводиться под наблюдением врача.

Для людей, страдающих от слабовыраженной близорукости или дальнозоркости, рекомендуются спортивные игры. К таким играм можно отнести волейбол, теннис, баскетбол, футбол. Данный вид деятельности характеризуется быстрым переключением фокуса глаз на дальние и близкие расстояния, что оказывает благоприятное влияние на состояние глазных мышц и является профилактикой заболевания [4].

Такими авторами как (Ю. Н. Курпан, С. И. Евсеев) было установлено, что подростки в возрасте 15-17 лет, которые имеют близорукость средней степени, уступают в показателях физической подготовленности сверстниках без похожих патологий. Главным отличием является снижение кровотоков в сосудах глаза. Комплекс циклических упражнений средней интенсивности (100-140 уд. мин.) оказывает положительный эффект на гемодинамику глаза, вызывая усиление кровотока и увеличение уровня работоспособности мышц глаза [3].

Следует отметить, что развитию близорукости может способствовать длительное снижение двигательной активности. Физическая культура, в сочетании с общеразвивающими упражнениями оказывает положительное влияние на все функции глаза. Главной особенностью в составлении программ тренировок для лиц, страдающих от патологии органов зрения, является сочетание общеразвивающих и специальных упражнений, которые улучшают кровоснабжение в тканях глаза и повышают работоспособность глазных мышц [1].

К рекомендуемым видам спорта, при умеренном снижении уровня зрения можно отнести циклические виды спорта, такие как бег, плавание, катание на коньках, катание на лыжах, велоспорт, спортивная ходьба. Но следует понимать, что при прогрессирующей близорукости следует с осторожностью подходить к физическим занятиям и спортом, так как можно спровоцировать ухудшение состояния [4].

В настоящее время лечебная физическая культура чаще всего применяется при миопии и глаукоме. Следует отметить, что при глаукоме в основном используют массаж, а комплекс физических упражнений схож с комплексом при гипертонии [6].

Занятия при миопии требуют, прежде всего, индивидуального подхода. Рекомендуются умеренные нагрузки, такие как туристические походы, элементы командных видов спорта. При диагностировании миопии высокой степени список ограничений расширяется. Запрещены все упражнения, которые способны привести к повышению артериального давления. Рекомендован комплекс утренней зарядки, а также закаливание. Перед применением любого комплекса физических упражнений необходимо проконсультироваться у офтальмолога [3].

Местом проведения тренировок, по возможности, следует выбрать спортивную площадку, расположенную на свежем воздухе, или же в проветриваемом помещении. В жаркую погоду занятия рекомендуется проводить в тени. Необходимо правильно подобрать дозировку нагрузки. В процессе занятий необходимо делать паузы, совмещать физические упражнения с упражнениями для глаз [5].

К занятиям спортом, при нарушениях функций глаз следует подходить серьезно. При выполнении комплекса упражнений следует придерживаться основных принципов:

– принцип «от простого к сложному»;

– принцип систематичности;

– моргать после каждого упражнения;

– выполнять упражнения без очков [6].

Таким образом, делая выводы из вышесказанного можно отметить, что при патологиях органов зрения физические нагрузки могут благоприятно повлиять как на состояние здоровья организма в целом, так и на состояние органов зрения. Нужно учитывать, что при составлении комплекса физических упражнений следует учитывать общее состояние организма, функциональную подготовленность и наличие хронических заболеваний. Необходимо придерживаться нескольких норм и правил при составлении комплекса упражнений и их выполнения. Так же систематических характер должны носить консультации офтальмолога, для мониторинга влияния нагрузок на органы зрения.

Список литературы

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И. С. Барчуков. – М. : ИЦ Академия, 2016. – 528 с.

2. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт трудящихся / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков – М. : Советский спорт, 2017. – 372 с.

3. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учебное пособие / С. П. Евсеев. – М. : Советский спорт, 2015. – 298 с.

4. Егоров, Е. А. Глазные болезни : учебник для медицинских училищ и колледжей / Е. А. Егоров, Л. М. Епифанова. – М. : ГЭОТАР-Медиа. 2012. – 160 с.

5. Передерий, В. А. Полный справочник. Глазные болезни / В. А. Передерий. – М. : Эксмо, 2008. – 701 с.

6. Спирина, М. П. Методы самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий студенток специальной медицинской группы: метод. указания / М. П. Спирина, В. Н. Гультяева. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2003. – 25 с.

Аксенов А. В., Блинда М. И., Ефременкова В. В.
Россия, г. Санкт-Петербург
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
aksell@bk.ru

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ВОПРОСУ ТРУДОУСТРОЙСТВА ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Аннотация. В материалах статьи представлены мнения специалистов государственных и частных организаций. Акцентируется внимание на актуальные вопросы процесса трудоустройства лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Предлагается анализ ответов респондентов из структур физической культуры и спорта, здравоохранения, социальной защиты, образования и пути решения к выявленным трудностям при трудоустройстве лиц с ОВЗ.

Ключевые слова: трудоустройство, лицо с ограниченными возможностями здоровья, физическая культура, спорт, здравоохранение, образование, организации.

Aksenov A. V., Blinda M. I., Efremenkova V. V.
Russia, Saint-Petersburg
National state University of physical culture, sports and health named after P. F. Lesgaft

OPINION OF SPECIALISTS ON THE ISSUE OF EMPLOYMENT OF PERSONS WITH DISABILITIES

Abstract. The article presents the opinions of experts from public and private organizations. The article focuses on the current issues of the process of employment of persons with disabilities (HIA). The analysis of respondents from the structures of physical culture and sports, health, social protection, education and ways of solving the identified difficulties in the employment of persons with disabilities is proposed.

Keywords: employment, persons with disabilities, physical education, sports, health care, education, organizations.

Актуальность проблемы Согласно статистике инвалидов России на 2020 год составляет 11875000 человек. Из них доля работающих равна 14,7% [1]. Большая часть из них так и остается за «бортом» трудовой деятельности, не смотря на образованность и готовность быть полезным обществу. Такая проблема возникает из-за неспособности работодателя увидеть в человеке с (ОВЗ) потенциального работника-профессионала, за стереотипизированным образом инвалида.

Организация и методы исследования.

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Опрос в форме анкетирования (Google Форма).
3. Математико-статистическая обработка данных.

Для создания онлайн опроса в форме анкетирования была использована «Google Форма». Исследование проводилось с 02.11.2020 по 09.11.2020 года в сферах: Здравоохранение (Медицинские учреждения города Санкт-Петербурга); Образование (Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»); Физическая культура и спорт (фитнес центр «Ньютон», Центр циркового искусства «Airdance» г. Санкт-Петербург, Спортивно-танцевальная студия «Lady Fox» г. Сочи); Социальная защита («СПб ГБУ Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Приморского района»). В ходе исследования было опрошено 44 человек по 11специалистов из каждой сферы.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате опроса в форме анкетирования онлайн были получены следящие данные. Из 100% каждой сферы опрошенных не имеют профессионального опыта взаимодействия с человеком с ОВЗ: социальная защита – 3%; физическая культура и спорта – 20%; образование – 6,6%; здравоохранение – 15,4%. Однако прослеживается следующая тенденция, что сфера физической культуры и спорта показала наибольший процент ответов специалистов, которые не имеют профессионального взаимодействия с человеком с ОВЗ, чем в других сферах (рисунок 1).

По результатам ответов на следующий вопрос были получены следующие данные: 63,6% опрошенных в сфере социальной защиты и 90,9% в сфере образовании знакомы с программами государственной поддержки. Физическая культура и спорт, а так же здравоохранение разделились на равное соотношение по 63,6%, которые не знают о государственном финансировании организаций при трудоустройстве лиц с ОВЗ (рисунок 2).

Аккумулируя ответы сфер социальной защиты, физической культуры и спор, образования и здравоохранения мы получили следующее: из 100% опрошенных – 93,2%, считают, что лица с ОВЗ могут работать в сфере физической культуры и спорта, а 6,8% ответили, что инвалиды не могут работать в данной сфере (рисунок 3).



Рисунок 1 – Результаты анкетного опроса на вопрос:
«Есть ли у Вас опыт профессионального взаимодействия с человеком с ограниченными возможностями здоровья»

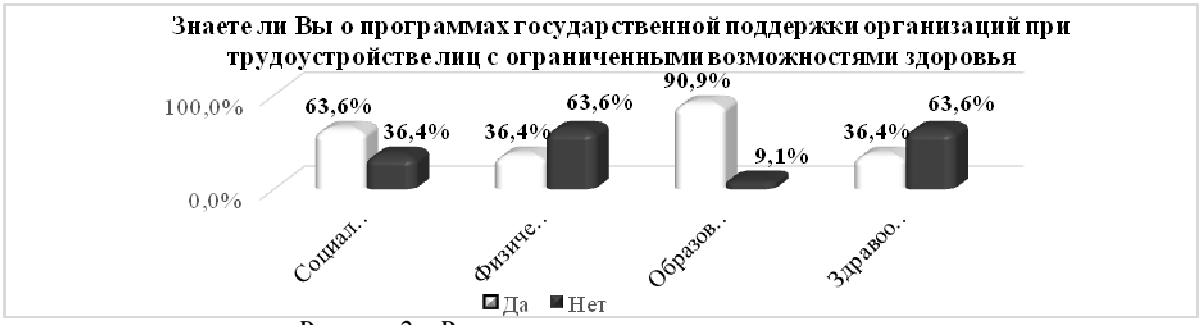


Рисунок 2 – Результаты анкетного опроса на вопрос:
«Знаете ли Вы о программах государственной поддержки организаций при трудоустройстве лиц с ограниченными возможностями здоровья»



Рисунок 3 – Результаты анкетного опроса на вопрос:
Как Вы считаете, могут ли лица с ограниченными возможностями здоровья работать в сфере физической культуры и спорта»

На рисунке 4 представлены ответы специалистов, по мнению которых лица с ОВЗ могут занимать должность в сфере физическая культура и спорт. На один вопрос, опрашиваемые могли выбрать более одной специальности (рисунок 4).

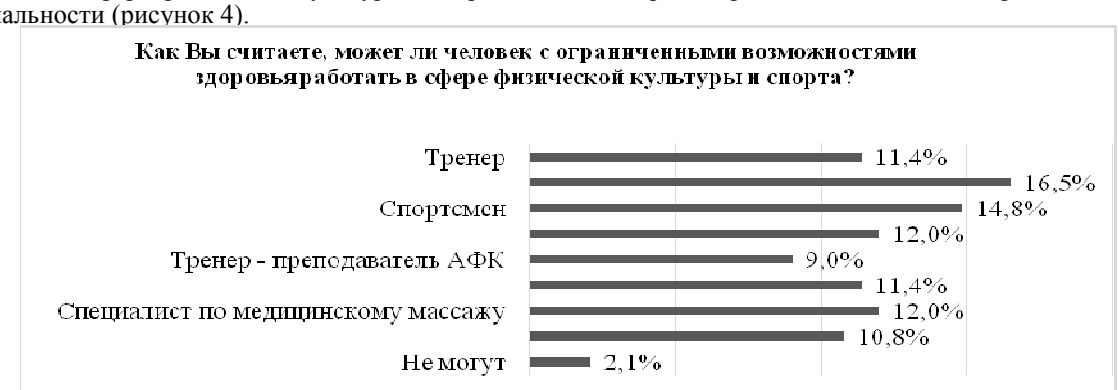


Рисунок 4 – Результаты анкетного опроса на вопрос:
«Как Вы считаете, может ли человек с ограниченными возможностями здоровья работать в сфере физической культуры и спорта?»

На данной диаграмме мы можем увидеть, что 97,7% опрошенных демонстрирует готовность работать в коллективе с человеком с ОВЗ, остальные 2,3% не готовы (рисунок 5).

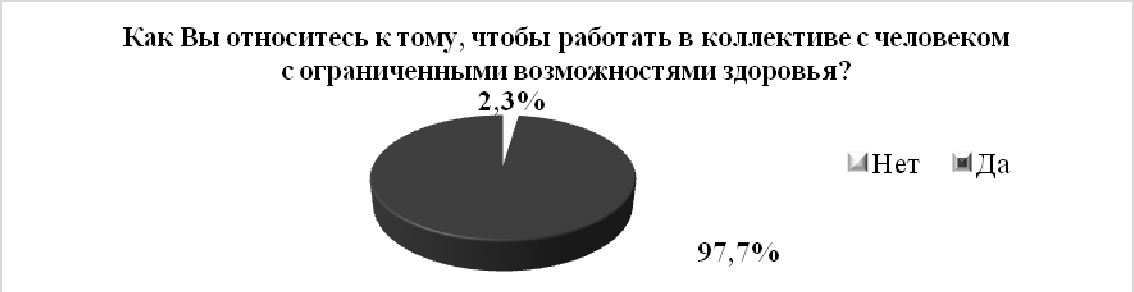


Рисунок 5 – Результаты анкетного опроса на вопрос:
«Как Вы относитесь к тому, чтобы работать в коллективе с человеком с ограниченными возможностями здоровья?»

На рисунке 6, предложены варианты ответов, которые по мнению опрашиваемых могут стать причиной для отказа при приёме на работу человека с ОВЗ. Мы получили следующие данные: 35,1% ответили, что причиной может являться нежелание видеть в коллективе такого человека; 32,5% предполагают возможность возникновения барьеров в коммуникации у инвалида внутри коллектива; 21,6% полагают, что проблема заключается в доступной среде и 10,8% считают, что лица с ОВЗ некомпетентны в профессиональной деятельности (рисунок 6).

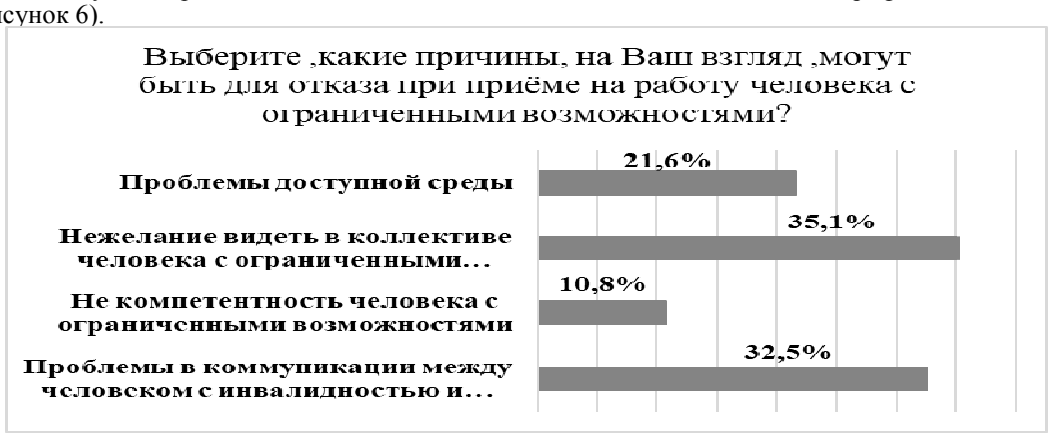


Рисунок 6 – Результаты анкетного опроса на вопрос:
«Выберите, какие причины, на Ваш взгляд, могут быть для отказа при приеме на работу человека с ограниченными возможностями?»

На диаграмме представлены данные по вопросу инклюзия. 97,7% готовы работать в сфере профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта с лицом с ограниченными возможностями здоровья, 2,3% не готовы к совместному труду (рисунок 7).



Рисунок 7 – Результаты анкетного опроса на вопрос:
«Как Вы относитесь к включению человека с инвалидностью в сферу профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта?»

Выводы. Проанализировав полученные данные опроса, мы предлагаем следующие пути решения:

1 Учет индивидуальных особенностей соискателей при трудоустройстве, согласно единому квалификационному справочнику профессий и их уровню компетентности и образования в области физической культуры и спорта.

2 Формирование позитивного видения в социуме по отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья путем активной пропаганды в социальных сетях (инстаграм, фейсбук и прочее).

3 Разработка программ по созданию инклюзивной среды в профессиональной деятельности людей с инвалидностью (на примере некоммерческой автономной организации «Центр содействия развитию инклюзивного общества «Мир на ощупь).

4 Увеличение количества информации на сайтах профильных структур органов исполнительной власти, общественных организаций, с целью расширения кругозора о людях с ограниченными возможностями здоровья (например, как региональная общественная организация инвалидов «Перспектива»).

5 Совершенствование государственных программ, работа которых направлена на информирование частных предприятий, организаций о финансировании, в случае трудоустройств человека с ограниченными возможностями здоровья.

Список литературы

1. Количество инвалидов в России и размер ЕДВ // Статистика и показатели// [Электронный ресурс]. URL: https://rosinfostat.ru/invalidy/#i-8/ (дата обращения: 13.01.21).

Алангузов С. М.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
samat.alanguzov@mail.ru

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ КРИТЕРИЙ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОРЦОВ 11-12 ЛЕТ

Аннотация. В данной статье мы рассмотрим влияние возрастных особенностей на физические качества в единоборствах, значение физической подготовки для успешного овладения технико-тактическими действиями и эффективности тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей юных борцов.

Ключевые слова: физическая подготовка, юный спортсмен, возрастные особенности, единоборства.

Alanguzov S. M.
Russia, Chylyabinsk
Ural State Univercity of Physical Culture
samat.alanguzov@mail.ru

AGE FEATURES AS A FUNDAMENTAL CRITERION IN THE PHYSICAL TRAINING OF YOUNG WRESTLER 11-12 YEARS OLD

Abstract. In this article we will consider the influence of age characteristics on physical qualities in single combats, the importance of physical fitness for the successful mastering of technical and tactical actions and the effectiveness of the training process, taking into account the age characteristics of young wrestlers.

Key words: physical fitness, young athlete, age characteristics, single combats.

Введение. Спортивная борьба присоединена к группе единоборств, в которых объектом деятельности является соперник, альтернативно преследующий одинаковую цель, добиться победы с учетом установленных правил соревнований. Для спортивных единоборств характерен вероятностный принцип реализации индивидуальных возможностей спортсмена. «Обладая определенным уровнем физической подготовленности и арсеналом двигательных навыков (технических приемов), единоборец реализует тот или иной из них, в зависимости от поведения соперника и на основе прогнозирования собственных действий» [1].

В отличие от циклических и ациклических видов спорта, единоборства способствуют значительному совершенствованию физического, психического и нейродинамического компонентов спортивной деятельности, обусловленных вероятностным принципом реализации технических приемов.

Для физического и психического компонента наиболее характерно совершенствование процессов анализа ситуации, прогнозирования и реализации собственных действий. Нейродинамический компонент при этом характеризуется повышением уровней возбудимости, подвижности и устойчивости корковых процессов борцов, а также совершенствованием механизмов регуляции вегетативных функций. Двигательный компонент деятельности во всех видах противоборств также значительно совершенствуется, но дифференцированно, в зависимости от конкретного вида борьбы. «В одних случаях достигают высокого уровня развития отдельные физические качества (силовые или скоростно-силовые), в других координационная сложность (игровые технические приемы). Энергетический компонент совершенствуется также по-разному. От незначительного уровня до существенного повышения аэробной или анаэробной производительности организма или их оптимального соотношения. Это аэробная и анаэробная работоспособность и выносливость борцов» [2].

К прямым едниборствам относят бокс и различные формы борьбы – греко-римскую, вольную, самбо и дзюдо и другие. «Структура движений в этих видах спорта определяется контактом соперников, необходимостью развивать значительное мышечное напряжение и быстроту движений. В одних случаях это требуется для нанесения удара, в других – для захвата соперника. При этом значительную роль играет масса тела, как собственного, так и соперника, в связи с чем учитывается весовая категория соперников» [3]. В связи с вышесказанным в многолетнем процессе спортивной подготовки борцов необходимо учитывать и особое значение имеют возрастные особенности, морфофункциональные, анатомо-физиологические и половые особенности. Пропорции тела ребенка в первые годы жизни существенно отличаются от взрослых сравнительно большей длиной головы и более короткими конечностями. На протяжении первого года жизни и в возрасте 6 лет происходит заметное увеличение длины тела. В возрасте от 7-12 лет наибольший рост двуглавой мышцы голени

у ноги. При этом заметно увеличивается длина сухожилий по сравнению с длиной основной массы мышцы в «брюшке». «Интенсивный рост стоп наблюдается у девочек после 7 лет, а у мальчиков после 9 лет. С возраста 5-7 лет до 10-11 лет быстро увеличивается длина конечностей, превышая скорость роста тела. Прирост массы тела отстает от скорости увеличения длины тела» [4].

Постепенно происходит нарастание мышечной массы, диаметр мышечных волокон в возрасте 12 лет достигает 26-28 мкм и более. Увеличивается функциональная подвижность мышечного аппарата. С возрастом изменяется характер биоэлектрической активности мышц при выполнении движений. Если у 9-летних детей в большинстве случаев «пачки» биотоков выражены нечетко, часто регистрируется фоновая активность, то по мере развития ребенка «пачки» биоэлектрической активности становятся все более концентрированными, а фоновые биотоки уменьшаются. Это косвенно свидетельствует о более выраженных процессах торможения в структурах ЦНС, обеспечивающих регуляцию мышечного напряжения. «Мышечная сила в период второго детства увеличивается в 2,5 раза, показатели динамометрии возрастают с 8-9 кг до 20-25 кг у мальчиков и с 8 до 15 кг у девочек, показатели станометрии у мальчиков повышается на 10-12%, у девочек – на 30%. Существенно улучшаются скоростно-силовых способности мышц» [5].

Происходит перестройка иннервационного аппарата мышц. В возрасте 9 лет механизм кольцевого регулирования достигает наибольшего совершенства и начинается переход к использованию механизма программирования в координации произвольных движений. В период 10-11 лет механизм центральных команд уже широко используется для регуляции произвольных движений, тем не менее по уровню своего совершенства он еще уступает программированию у взрослых. Значительно повышается скорость произвольных двигательных реакций за счет развития способности к предварительному программированию пространственно-временных характеристик движения. Оптимизация системы программирования сказывается в регуляции как простых движений, так и сложнокоординированных актов. Это значит, что концу периода второго детства в координации движений используются все механизмы, присущие взрослому человеку [6].

Физические качества у детей формируются гетерохронно, в разные возрастные периоды. Для развития каждого качества имеются определенные сенситивные периоды онтогенеза, когда может быть получен наибольший его прирост. Они имеют специфические особенности проявления и индивидуальную программу развития, определяемую генетически.

Такое физическое качество как быстрота проявляется в элементарных и комплексных формах. На протяжении дошкольного и младшего школьного возраста происходит постепенное нарастание физиологической лабильности нервных центров и подвижности нервных процессов. «Соответственно, умеренно развиваются различные показатели быстроты время двигательной реакции, скорость одиночного движения и максимальный темп движений. Основное ускорение развития быстроты начинается с 10-летнего возраста» [7].

Двигательная сенсорная система созревает у человека одной из первых. Пропрорецепторы мышц, сухожилий несмотря на свою сформированность уже к моменту рождения, в период 8-12 лет усложняются по своей структуре. Это способствует повышению их чувствительности, т.е. снижению абсолютных и дифференциальных порогов. Исследования соматосенсорного анализа при выполнении различных движений показали, что в период детства происходит значительное совершенствование этой функции. Кинестетические механизмы регуляции парной деятельности рук и ног интенсивно развиваются с 7-11 лет до 14-15 лет. Повышается и надежность деятельности соматосенсорной системы. Интенсивная двигательная деятельность существенно стимулирует развитие всех отделов двигательного анализатора, способствует его функциональному совершенствованию. «Юные спортсмены, занимающиеся единоборствами более точно ориентируются в пространстве, более точно координируют свои движения (действия) во времени и пространстве, более точно способны дифференцировать мышечные усилии» [8].

Вестибулярная сенсорная система является одной из самых древних сенсорных систем организма и в ходе онтогенеза она развивается также довольно рано. Развитие вестибулярного аппарата у детей в настоящее время еще мало изучено. Существуют морфологические данные, что ребенок рождается с достаточно зрелыми подкорковыми отделами вестибулярного анализатора. «С возрастом у ребенка анализ вестибулярных раздражений совершенствуется, а возбудимость вестибулярной сенсорной системы понижается, и это уменьшает проявление побочных моторным вегетативных реакций. При этом многие дети проявляют высокую вестибулярную устойчивость к вращениям и поворотам. Важное значение в снижении возбудимости вестибулярного аппарата имеет специальная тренировка» [9].

По мере роста и развития юного атлета совершенствуется его дыхательный аппарат. Дыхание у юных спортсменов частое и поверхностное. Легочная ткань мало растяжима. Бронхиальное древо недостаточно сформировано. Грудная клетка сохраняет еще конусовидную форму и имеет малую экскурсию, а дыхательные мышцы слабы. Все это затрудняет внешнее дыхание, повышает энерготраты на выполнение вдоха и уменьшает глубину дыхания. «Дыхательный объем постепенно увеличивается в младшем школьном возрасте, но еще заметно отстает от взрослого уровня. Из-за неглубокого дыхания и сравнительно большого объема «мертвого пространства» эффективность дыхания у детей невысока. Из альвеолярного воздуха в кровь переходит меньше кислорода и много кислорода оказывается в выдыхаемом воздухе. Кислородная емкость крови в результате мала – 13-15 об. % (у взрослых – 19-20 об. %)» [10].

В 8 лет объем легких увеличивается по сравнению с новорожденным в 2 раза, но он еще наполовину меньше, чем у взрослого. Такие показатели, как длительность задержки дыхания, максимальная вентиляция легких (МВЛ), ЖЕЛ определяются у детей с 5-летнего возраста, когда они могут сознательно регулировать дыхание. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) младшем школьном возрасте – в 2 раза меньше. В возрасте 7-11 лет отношение ЖЕЛ к массе тела (жизненный показатель) составляет 70 мл/кг (у взрослого – 80 мл/кг). «Минутный объем дыхания (МОД) на протяжении дошкольного и младшего школьного возраста постепенно растет. Этот показатель за счет высокой частоты дыхания у детей меньше отстает от взрослых величин: в 7 лет – 3,8 л/мин, в 11 лет – 4-6

л/мин. Все это необходимо знать и помнить при планировании тренировочного процесса в разделе физической подготовки с юными спортсменами занимающимися единоборствами» [11; 12].

Список литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития / Ю. В. Верхошанский, И. О. Ганчено. – М. : ГЦОЛИФК, 1989 – 22 с.

2. Волков, В. Н. Особенности подготовки юных борцов занимающихся единоборствами / В. Н. Волков, М. Ю. Сырников // Сборник научных трудов бакалавров, специалистов, магистрантов, Уральского государственного университета физической культуры под. ред. М. В. Габова, Ю. Г. Мартемьянова. – Челябинск : УралГУФК, 2011. – С. 36-38.

3. Габов, М. В. Влияние сбивающих факторов на соревновательную деятельность квалифицированных борцов / М. В. Габов, Ю. Г. Мартемьянов, Д. А. Зинкевич // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 15-17.

4. Григорян, Э. В. Использование средств различных видов единоборств в учебно-тренировочном процессе борцов / Э. В. Григорян // Сб. научных трудов бакалавров, специалистов, магистрантов, факультета зимних видов спорта и единоборств, посвященный 40-летию Уральского государственного университета физической культуры под. ред. М. В. Габова, Ю. Г. Мартемьянова. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – С. 22 - 24.

5. Еганов, А. В. Направленность оздоровительных психолого- педагогических воздействий в теории и методики спортивной тренировки в тхеквондо / А. В. Еганов, В. С. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – Челябинск :Уральская Академия. – С. 26-30.

6. Еганов, А. В. Теоретико-методическое обоснование педагогической системы формирования спортивного мастерства в дзюдо / А. В. Еганов. – Челябинск : УралГАФК, 1999. – 176 с.

7. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология : учеб. пособие / Ю. А. Ермолаев – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 444 с.

8. Кузнецова, К. И. Влияние физических нагрузок на сердечно- сосудистую систему / К. И. Кузнецова // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития : Материалы Всерос. науч.-практич. конф. (30 марта 2016 года) / под ред. М. В. Габова – Челябинск : «Уральская Академия», 2016. – С. 259-262.

9. Ларионов, Г. Е. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки юных борцов / Г. Е. Ларионов. – Омск : СибГАФК, 1996 – С. 14-15.

10. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.

11. Малков, О. Б. Игровой метод обучения конфликтному взаимодействию в спортивной борьбе / О. Б. Малков. – М. : ГЦОЛИФК, 1990 – С. 19.

12. Миниханов, В. А. Проявление координационных способностей в единоборстве и методика тренировки / В. А. Миниханов // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – Челябинск : Уральская Академия. – 2017. – С. 14 -18.

Алейник Е. А., Соломонов Е. П., Севдалев С. В.
Республика Беларусь, г. Гомель
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины
vru-evg@yandex.ru

МЕТОДИКА ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ

Aleinik E. A., Solomonov E. P., Sevdalev S. V.
Republic of Belarus, Gomel
Gomel State University named after F. Skorina

Аннотация. Обоснование рациональной организации общефизической подготовки следует рассматривать как потенциальный резерв, способствующий качественному совершенствованию тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в хоккее с шайбой. В ходе исследования разработана и экспериментально обоснована методика общефизической подготовки квалифицированных хоккеистов. Экспериментальные данные, полученные в ходе эксперимента, свидетельствует о повышении уровня физической подготовленности квалифицированных хоккеистов.

Ключевые слова: хоккей с шайбой, общефизическая подготовка, квалифицированные спортсмены, экспериментальная методика.

Abstract: The substantiation of the rational organization of general physical training should be considered as a potential reserve, contributing to the qualitative improvement of the training process of athletes specializing in ice hockey. In the course of the research, the methodology of general physical training of qualified hockey players was developed and experimentally substantiated. The experimental data obtained during the experiment indicates an increase in the level of physical fitness of qualified hockey players.

Keywords: ice hockey, general physical training, qualified athletes, experimental methodology

Актуальность. Результат в хоккее зависит от многих факторов, в частности, от уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Особенностью соревновательной деятельности хоккеистов является значительный объем, интенсивность, вариативность и высокая сложность проявление двигательных навыков. В данном контексте, физическая подготовка хоккеистов приобретает особое значение [2; 4; 8; 9].

Общая физическая подготовка является фундаментом функциональных возможностей организма спортсмена, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности хоккеистов, расширяет запас движений, что способствует более быстрому и качественному формированию специальных навыков [1; 3; 6; 7]. В последнее время разрабатывались различные подходы к физической подготовке квалифицированных хоккеистов, однако окончательного решения данная проблема не получила. При этом существуют рекомендации по общефизической подготовке в других видах спорта [5; 7; 9; 11; 12]. В связи с вышесказанным, разработка методики ОФП квалифицированных хоккеистов является актуальной задачей, требующей научного решения.

Цель: разработать и экспериментально апробировать методику общефизической подготовки квалифицированных хоккеистов.

Материалы и методы исследования: анализ научно-методической литературы; анализ спортивных дневников спортсменов; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; математико-статистическая обработка полученных результатов.

Результаты исследования и обсуждение. В результате теоретического обоснования содержания общефизической подготовки квалифицированных хоккеистов, опроса ведущих тренеров и спортсменов Гомельского региона, определено оптимальное соотношение средств общефизической подготовки (ОФП) и разработана экспериментальная методика общефизической подготовки. Разработанная методика включала в себя 4 недельных микроцикла, (42 тренировочных занятия) в общеподготовительном периоде подготовки спортсменов. Согласно разработанной методике, объем нагрузки должен возрастать непрерывно в течение трех микроциклов, снижаясь в четвертом – заключительном микроцикле. Наибольший объем нагрузки должен приходиться на третий микроцикл, в 4 микроцикле объем снижается на 15-17%.

Упражнения, развивающие общую выносливость (кроссовый бег) присутствуют во всех микроциклах, от 35,5% в первом микроцикле, 25% втором, 20% третьем и 25% четвертом микроцикле от общего объема тренировочной нагрузки. Виды специальной выносливости совершенствуются в третьем и четвертом микроциклах.

Основной объем силовой нагрузки нами распределен на второй, третий микроциклы (61 и 54%). В четвертом микроцикле запланировано проведение контрольных игр. В качестве основных средств общефизической подготовки предполагалось использовать специально разработанные комплексы ОФП (600 мин), упражнения со штангой (540 мин) и прыжковые упражнения (1800 отталкиваний).

С целью определения эффективности разработанной методики, на базе хоккейного клуба Гомель, нами был проведен педагогический эксперимент. Всего в педагогическом эксперименте принимали участие 24 хоккеиста. Спортсмены были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике.

В начале экспериментальной работы были определены исходные показатели физической подготовленности хоккеистов. Анализ средних величин исследуемых показателей экспериментальной и контрольной групп статистически не отличались. Анализ физической подготовленности по окончании эксперимента показал, что проведение учебно-тренировочных занятий по предлагаемой нами методике способствовало ускорению темпов прироста физической подготовленности (таблица 1).

Таблица 1. Сравнительный анализ физической подготовленности спортсменов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп по окончании педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Итоговые данные (X ± δ)		% прироста	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Бег 3000 м, мин	10.58 ±0,31	11.23 ±0,52	7,2	7,4
Жим штанги, кол-во раз	15.4 ±0,41	11.3 ±0,24	14,5	7, 1
Подтягивания на перекладине, кол-во раз	14,2 ±0,73	12,4 ±0,92	16, 4	8,7
Присед со штангой, кол-во раз	47,8 ±0,43	43,5 ±0,32	17, 7	7,2
Поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз	72.4 ±0,12	66,8 ±0,36	16,1	8,4
Бег 12 км, мин	58.8±0,24	58.2 ±0,17	11,4	11,9
Средний % прироста показателей в группах			13,88	8,45

Следует отметить, что на протяжении эксперимента все тестируемые показатели, как у контрольной, так и у экспериментальной группы улучшились, что характеризует естественно протекающие морфофункциональные изменения в организме занимающихся. Вместе с тем, по всем изученным показателям темпы прироста в экспериментальной группе были выше, что позволило им в конечном итоге достичь более высоких результатов. Наибольший прирост в экспериментальной группе можно отметить в показателях силовой выносливости: подтягивании на перекладине – 16,4 %, жиме штанги – 14,5 %, приседе со штангой – 17,7%. Наименьший прирост был выявлен в показателях общей выносливости.

Таким образом, полученные данные позволяют сделать выводы относительно эффективности использования предложенной методики в работе с квалифицированными спортсменами.

Выводы. В результате проведенного исследования, разработана и экспериментально обоснована методика общефизической подготовки квалифицированных хоккеистов, согласно которой общеподготовительный период подготовки должен включать в себя 4 недельных микроцикла (42 тренировочных занятия), нагрузка должна возрастать непрерывно в течение трех микроциклов, снижаясь в четвертом. Наибольший объем нагрузки должен приходиться на третий микроцикл, в 4 микроцикле объем снижается на 15-17%. В качестве основных средств ОФП следует использовать специально разработанные комплексы ОФП, упражнения со штангой и прыжковые упражнения. Разработанная методика позволила обеспечить положительные изменения физической подготовленности на 13,8%.

Список литературы

1. Врублевский, Е. П. В помощь тренеру / Е. П. Врублевский, Р. К. Козьмин / Е. П. Врублевский // Легкая атлетика. – 1983. – № 12. – С. 13.

2. Врублевский, Е. П. Анализ общей физической подготовленности хоккеистов 11-12 лет в подготовительном периоде годичного макроцикла / Е. П. Врублевский, С. В. Севдалев, С. В. Шеренда // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : сб. науч. статей 1-й Межд. науч.-практ. конф. – Воронеж : Научная книга, 2018. – С. 69-72.

3. Вырский, М. М. Особенности организации специальной силовой подготовки в годичном цикле у спринтеров высокой квалификации / М. М. Вырский, С. В. Севдалев // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем : материалы Междунар. науч.-практич. конф. – Тюмень, 2020. – С. 87-92.

4. Иванов, А. А. Педагогический контроль общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов на учебно-тренировочном этапе подготовки в ДЮСШ : автореф. … дис. канд. пед. наук / А. А. Иванов. – М. : ВНИФК, 2005. – 21 с.

5. Кожедуб, М. С. Особенности подготовки девушек-спринтеров с учетом фаз биоритмики их организма / М. С. Кожедуб, Е. П. Врублевский // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVIII Междунар. науч.-практич. конф. : в 2-х томах. – Иркутск : Восточно-Сибирский ин-т МВД России, 2016. – С. 257–261.

6. Климович, Т. М. Общефизическая подготовка спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в академической гребле / Т. М. Климович, С. В. Севдалев, С. В. Шеренда // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Материалы XVIII Всерос. науч.-практич. конф. – Кемерово, 2020. – С. 20-22.

7. Мирзоев, О. М. Научно-методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов. Спринтерский и барьерный бег / О. М. Мирзоев, В. М. Маслаков, Е. П. Врублевский. – М. : РГУФКСиТ, 2007. – 352 с.

8. Савин, В. П. Теория и методика хоккея : учебник для студ. высш. учеб. заведений / В. П. Савин. – М. : Академия, 2003. – 400 с.

9. Севдалев, С. В. Динамика общей физической подготовленности юных хоккеистов в годичном цикле подготовки / С. В. Севдалев, С. В. Шеренда, Е. П. Врублевский // Игровые виды спорта : актуальные вопросы теории и практики : сб. науч. статей 2-ой Междун. науч.-практич. конф. – Воронеж : Научная книга, 2019. – С. 95-99.

10. Севдалев, С. В. Особенности предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье / С. В. Севдалев, Е. П. Врублевский, М. С. Кожедуб // Физическая культура и спорт в современном мире: к 70–летию факультета физической культуры : сб. науч. статей. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 378–381.

11. Севдалев, С. В. Индивидуализация тренировочного процесса легкоатлеток, специализирующихся в беге на разные дистанции, на основе учета биоритмики их организма / С. В. Севдалев, М. С. Кожедуб, Е. П. Врублевский, Е. Д. Митусова // Теория и практика физической культуры. – 2020 – № 5.– С. 83–85.

12. Севдалев, С.В. Особенности предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье / С. В. Севдалев, Е. П. Врублевский, М. С. Кожедуб // Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры : сб. науч. статей. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины.– 2019. – С. 378-381.

Аликина Е. О., Слинкина Н. Е.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
alikina.evgesha@mail.ru

К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Аннотация. В статье рассмотрены методики развития прыгучести у спортсменов в различных видах спорта. Данное скоростно-силовое качество необходимо для успешного решения технико-тактических задач в игровых видах спорта. Настоящее исследование проведено с целью изучения современного состояния проблемы нашего исследования – средства, методы подходы к развитию и оценке уровня развития прыгучести. Нами выполнен анализ порядка 20 работ, в статье представлены некоторые из них. Все авторы подчеркивают важность прыгучести в деятельности спортсмена, апробируют методики, подбирают средства, анализируют их эффективность.

Ключевые слова: прыгучесть, скоростно-силовые способности, прыжки, волейбол, современные методики.

Alikina E. O., Slinkina N. E.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

TO THE QUESTION ABOUT THE PROBLEM OF THE DEVELOPMENT OF JUMPING IN VOLLEYBALL

Annotation. The article discusses the methods of developing jumping ability in athletes in various sports. This speed-power quality is necessary for the successful solution of problems in team sports. his study is conducted to study the current state of the problem of our research-tools, methods, approaches to the development and assessment of the level of development of jumping ability. We have analyzed about 20 studies, and the article presents some of them. All authors emphasize the importance of jumping in the activity of an athlete, test methods, select tools, analyze their effectiveness.

Key words: jumping ability, speed-strength abilities, jumping, volleyball, modern techniques.

Актуальность проблемы. Современное состояние волейбола и направления дальнейшего развития игры характеризуется возрастанием требований к общей физической подготовленности спортсменов и команд. Одним из условий повышения уровня физической подготовленности является развитие скоростно-силовых качеств, среди которых ведущее место отводится прыгучести. В командах часто встречаются игроки ,не обладающие исключительными ростовыми данными, но благодаря развитию взрывной силы мышц ног для выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков, у спортсменов появляется возможность добиться высоких спортивных результатов. Известный ученый Ю. М. Портнов выявил, что основными чертами проявления прыгучести являются: управление своим телом во время прыжка, своевременность и быстрота прыжка, неоднократное повторение прыжков (серийная прыгучесть), точность приземления и готовность к последующим действиям, выполнение прыжка с места или при коротком разбеге [1].

Целью данного исследования является проведение анализа научных и методических публикаций, раскрывающих средства и методы развития прыгучести у спортсменов, в том числе и у игровиков.

Результаты исследования и их обсуждения. Нами проведен анализ научно-методической литературы за последние 10 лет, где рассматриваются вопросы развития прыгучести у спортсменов разных видов спорта,

и у игровиков в частности. К сожалению, мы нашли лишь порядка пяти работ, посвященных развитию прыгучести в волейболе. Однако ученые, которые занимаются исследованиями в других видах спорта также уделяют внимание этой тематике. Так, например, нами были изучены и проанализированы работы, раскрывающие вопросы развития прыгучести в баскетболе, художественной гимнастике, горнолыжном спорте. Далее приведен анализ работ, вызвавший у нас больший интерес.

Например, в работе О. В. Ильичевой представлены интересные методики, применяемые в тренировочном процессе баскетболистов и направленные именно на развитие прыгучести. Одна из таких методик «Plyometric» - спортивная методика, использующая ударный метод. Следующая методика «Mad Bounce» - это программный комплекс упражнений, рассчитан и разработан для баскетболистов, упражнения в котором направлены на развитие силы, стартовую скорость, выносливость, увеличение прыжка. И последняя методика «Air Alert» - это комплекс, разработанный для увеличения прыжка и для «заряженности» ног. Мы согласны с автором статьи в том, что все методики благотворно влияют на развитие прыгучести, и плюсом к этому способствуют укреплению суставно-связочного аппарата [2].

Так же интерес вызвала работа И. О. Куценко, в которой он раскрыл интересные подходы к методике, например, применение обруча, скакалки и иного инвентаря в различных вариациях упражнений для развития прыгучести. Ещё автор предлагает уделять особое значение начальной и завершающей стадии «деми плие».Помимо этого занятия проводились в игровой форме, что являлось более эффективным в данном случае и приводило к более ускоренному обучению прыжковым упражнениям [3].

В своём исследование В. С. Попереков предложил развивать прыгучесть у баскетболистов методом круговой тренировки. Ряд авторов считают, что такой метод обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Разумеется, круговая тренировка должна присутствовать в подготовке спортсменов, но она так же имеет и свои некоторые нюансы [4, с. 104].

Большой интерес вызвала статья С. Ю. Щетининой, Д. А. Кривошеевой, где авторами рассматриваются вопросы прыжковой игровой деятельности в волейболе, Особое внимание уделено механизму, средствам и методам развития прыгучести. Представлены универсальные упражнения для развития прыгучести, которые целесообразно включать в тренировочный процесс волейболистов разных половозрастных групп, в том числе и юных волейболистов. Подробно рассмотрены фазы прыжка, приведены значимые факторы для развития прыгучести: способность мышц быстро проявлять необходимый максимум динамической сил; реактивная способность нервно-мышечного аппарата спортсмена. Приведен перечень специальных упражнений для развития прыгучести из разных исходных положений, с применением разнообразного инвентаря [5, с. 473].

Проведенные К. Н. Черненок, Л. В. Войтус исследования дали им основание еще раз подчеркнуть, что скоростно-силовая подготовка мышц нижних конечностей волейболисток имеет первоочередное значение, для успешного развития прыгучести. Предложенные ими методические рекомендации содержат три блока, раскрывающие особенности использование скакалки в развитии прыгучести (ряд упражнений, правила их выполнения, различные уровни) [6].

И в завершении нашего исследования была рассмотрена работа Т. А. Швалёвой с соавторами. Для повышения прыжковой подготовки у волейболистов авторы внедряют три комплекса упражнений, которые применялись в тренировочном процессе в определённой последовательности. Здесь уместно обратить внимание на подход к этим комплексам. В первом комплексе были включены подводящие и подготовительные упражнения при выполнении элементов блокирования. Второй комплекс основан на специальных технических упражнениях, связанных с техникой нападения и защиты. Третий комплекс включает упражнения с различным инвентарем, приводящие к развитию скоростно-силовых способностей. Казалось бы развиваем прыгучесть, а к дополнении к этому отрабатываем технические элементы, такие как блокирование, нападение, подача, прием [7].

Еще ряд исследований посвящен развитию прыгучести с помощью метода кросфит и с использованием разнообразного инвентаря: тумбы, петли, полусферы, утяжелители (Морозов О. Г., 2018). Это очень актуально на наш взгляд, поскольку спортивная индустрия не стоит на месте, и фитнес технологии успешно внедряются в тренировочный процесс. Кроме того, использование современного инвентаря и оборудования позволяет разнообразить тренировочный процесс, повысить мотивацию спортсмена.

Выводы. В результате изучения был получен материал, анализ которого позволил заключить, что в современной практике в различных видах спорта, в том числе и игровых, прыгучести уделяется много внимания. В каждом виде спорта присутствуют свои подходы, свои методики с использованием различных средств, методов, инвентаря и оборудования, что позволяет нам говорить том, что в тренировочном процессе можно создавать все условия для прироста показателей прыгучести, а вместе с тем параллельному развитию других физических и проявления скоростно-силовых способностей.

Список литературы

1. Баскетбол : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Ю. М. Портнова. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 420 с.

2. Ильичева, О. В. Эффективность методик развития взрывной силы мышц нижних конечностей и прыгучести у баскетболистов 16-17 лет с плоскостопием / О. В. Ильичева // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 92-96.

3. Куценко, Ю. Е. Применение упражнений для развития прыгучести в группах начальной подготовки в художественной гимнастике / Ю. Е. Куценко, Л. В. Тарасова // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 5. – URL : https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-uprazhneniy-dlya-razvitiya-pryguchesti-v-gruppah-nachalnoy-podgotovki-v-hudozhestvennoy-gimnastike (дата обращения: 22.03.2021).

4. Попереков, В. С. Акцентированное развитие прыгучести у юных баскетболистов методом круговой тренировки / В. С. Попереков // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – № 4 – С. 103-106.

5. Щетинина, С. Ю. Развитие прыгучести в тренировочном процессе волейболистов / С. Ю. Щетинина, Д. А. Кривошеева // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 469-475.

6. Черненок, К. Н. Методические рекомендации, направленные на повышение прыжковой подготовленности юных волейболисток в школьной секции / К. Н. Черненок, Л. В. Войтус // // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 395-398.

7. Швалёва, Т. А., Врублевский Ю. Д., Катков А. А. Развитие прыгучести у волейболистов 14-15 лет с использованием специальных комплексов упражнений / Т. А. Швалёва, Ю. Д. Врублевский, А. А. Катков // Вестник ХГУ им. Н. Ф. Катанова. – 2014. – № 10. – URL : https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-pryguchesti-u-voleybolistov-14-15-let-s-ispolzovaniem-spetsialnyh-kompleksov-uprazhneniy (дата обращения: 21.03.2021).

Алпацкий Ф. А., Кокорева Е. Г.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
keg-28@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Аннотация. В результате анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения и результатов первичного тестирования общих и специальных физических качеств юношей 10–11 лет занимающихся легкой атлетикой на этапе начальной подготовки, была выявлена необходимость повышения эффективности управления физической подготовкой. Авторы разработали комплекс практических рекомендаций, включающий индивидуальный подход, игровой метод и электронный дневник и экспериментально доказали его эффективность.

Ключевые слова: управление физической подготовкой, легкоатлеты 10-11 лет, начальный этап подготовки, игровой метод, электронный дневник.

Alpatsky F. A., Kokoreva E. G.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
keg-28@mail.ru

SPECIFIC FEATURES OF SPORTS TRAINING OF YOUNG ATHLETES

Annotation. As a result of the analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation and the results of primary testing of general and special physical qualities of 10-11 year old boys going in for track and field athletics at the stage of initial training, the necessity of increasing the effectiveness of physical training management was revealed. The authors developed a set of practical recommendations, including an individual approach, a game method and an electronic diary, and experimentally proved its effectiveness.

Keywords: management of physical training, athletes 10-11 years old, the initial stage of training, game method, electronic diary.

Актуальность исследования. Управление – это спланированный переход спортсмена из одного состояния в другое. Конечной целью управления является достижение высоких результатов на соревновательном этапе, на основе стойкого улучшения физического состояния спортсмена [1]. Факторами, которые непосредственно влияют на переход из одного состояния в другой, являются специальные средства (преимущественно физические упражнения), питание, условия жизни, внешняя среда и тому подобное [3].

1. Управление подготовкой спортсмена это – многогранный процесс, который включает в себя следующее:

– определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена;

– установление цели и длительности пути ее достижения;

– установление возможно более конкретных задач обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей;

– выбор средств, методов, величин нагрузок, циклов, периодизации и другие;

– составление общих и индивидуальных планов тренировки;

– обеспечение условий для эффективной подготовки легкоатлетов;

– практическое выполнение плана и регулирование тренировочных и соревновательных воздействий и нагрузок соответственно функциональным возможностям спортсмена и развитию его подготовленности [4].

2 Система педагогического контроля при подготовке начинающих спортсменов основана на ряде методических положений. Первый из них – это целевая ориентация на всестороннее физическое развитие с перспективой высокого спортивного мастерства на последующих этапах тренировки. Это означает, что относительные показатели использования их возможностей, характерные в будущем для спортсменов высшего уровня, должны служить ориентиром для определения нормативных требований для начинающих спортсменов. Вторая методологическая позиция – установка пропорциональности в развитии физических качеств, то есть обеспечение их правильного баланса. Реализация этого положения в общей и специальной физической подготовленности начинающих спортсменов заключается в том, что контрольные стандарты, определяющие уровень развития индивидуальных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для этого этапа многолетней подготовки [2; 5].

3 На начальном этапе спортивной подготовки большое место отводится развитию физических (двигательных) качеств и способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. В этот период особое внимание уделяется обучению технике легкоатлетических упражнений.

Поэтому проблема исследования управления физической подготовкой на начальном этапе является актуальной.

Цель исследования – выявить и экспериментально проверить практические рекомендации по управлению физической подготовкой легкоатлетов 10 11 лет.

Организация исследования. Исследование проходило в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва № 2 по легкой атлетике имени Л. Н. Мосеева города Челябинска».

В исследовании принимали участие юноши 10 11 лет занимающиеся легкой атлетикой на этапе начальной подготовки. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы (по 12 человек). Контрольная группа занималась по программе спортивной школы, а в тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены разработанные нами практические рекомендации.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики (Т-критерий Стьюдента).

Комплекс практических рекомендаций для повышения эффективности управления физической подготовкой в экспериментальной группе включал:

– индивидуальный подход, он представляет собой учёт в процессе обучения индивидуальных особенностей учащихся во всех его формах и методах. При подборе средств подготовки мы учитывали темперамент детей, создавали положительный микроклимат в группе, который формировался на каждой тренировке шаг за шагом;

– игровой метод, который характеризуется организацией двигательной деятельности в виде игры, то есть созданием условной ситуации, в которой взаимодействие между участниками определяется некоторыми правилами;

– электронный дневник, благодаря ему мы могли отслеживать результаты, достигнутые юными спортсменами. Так же он способствовал мотивации детей, они наглядным образом могли видеть своей прогресс.

Результаты исследования и их обсуждение. При начальном исследовании группы не отличались по возрасту, физической и функциональной подготовке. Проведенный педагогический эксперимент показал, что организация тренировочных занятий в легкой атлетике на этапе начальной подготовки у юношей 10 11 лет с применением разработанных нами практических рекомендаций способствует повышению эффективности физической подготовки юных спортсменов. Так, в таблице 1 представлены результаты исследования показателей ОФП и СФП юношей 10-11 лет занимающихся легкой атлетикой на этапе начальной подготовки экспериментальной и контрольной групп.

Таблица 1 – Результаты тестирования ОФП и СФП юношей 10-11 лет контрольной и экспериментальной групп занимающихся легкой атлетикой на этапе начальной подготовки

Тесты	Группы	До эксперимента	После эксперимента	P
ОФП				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	ЭГ	8,75±2,41	11,5±1,50	<0,05
	КГ	8,58±2,53	10,83±1,11	>0,05
	P	>0,05	<0,05	
Прыжок в длину с места отталкивание двумя ногами (см)	ЭГ	119,58±13,04	145±5,22	<0,05
	КГ	124,58±13,22	138,75±6,78	>0,05
	P	>0,05	<0,05	
Прыжок через скакалку в течение 30 сек (кол-во раз)	ЭГ	23,75±1,60	26,42±1,37	<0,05
	КГ	23,83±2,28	25,67±1,30	>0,05
	P	>0,05	<0,05	
Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 60 сек (кол-во раз)	ЭГ	41,33±2,01	43,17±0,83	<0,05
	КГ	41,75±1,60	42,17±0,93	>0,05
	P	>0,05	<0,05	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи (см)	ЭГ	6,67±1,23	8,58±0,66	<0,05
	КГ	6,92±1,16	8±0,73	>0,05
	P	>0,05	<0,05	
СФП				
Бег челночный 3х10 м (сек)	ЭГ	9,6±0,29	9,34±0,15	<0,05
	КГ	9,58±0,25	9,47±0,07	>0,05
	P	>0,05	<0,05	
Бег 60 м (сек)	ЭГ	10,64±0,41	10,31±0,35	<0,05
	КГ	10,61±0,25	10,51±0,34	>0,05
	P	>0,05	<0,05	
Бег на месте за 15 сек (кол-во раз)	ЭГ	24,17±2,16	27,25±0,96	<0,05
	КГ	24,67±1,61	26,42±0,79	>0,05
	P	>0,05	<0,05	
Бег 500 м (сек)	ЭГ	121,4±8,6	113,4±10,1	<0,05
	КГ	118,9±9,2	115,2±8,9	>0,05
	P	>0,05	<0,05	
Бег 1000 м (сек)	ЭГ	286,25±6,78	274,58±6,55	<0,05
	КГ	282,92±3,96	280±6,39	>0,05
	P	>0,05	<0,05	

При анализе полученных результатов выявлены достоверные изменения во всех тестах ОФП и СФП в экспериментальной группе, в то время как в контрольной группе отмечена положительная динамика изменений.

Заключение. Таким образом, проведенный педагогический эксперимент показал, что организация тренировочных занятий в легкой атлетике на этапе начальной подготовки у юношей 10 11 лет с применением

разработанных нами практических рекомендаций способствует повышению эффективности физической подготовки юных спортсменов. Его эффективность была доказана в процессе оценки динамики контрольных упражнений по всем тестам, из которых спортсмены экспериментальной группы показали статистически достоверно более высокие результаты, чем в контрольной группе.

Список литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 2014. – 352 с.

2. Камышов, В. Я. Управление подготовкой юных спортсменов / В. Я. Камышова. – Волгоград : ВГИФК, 2013. – 147 с.

3. Луков, В. А. Социальное проектирование: учебное пособие / В. А. Луков. – М. : Флинта, 2010. – 240 с.

4. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – учеб. пособие для институтов физической культуры. – М. : Физкультура и Спорт, 1997. – 271 с.

5. Романенко, А. Н. Основы специальной физической подготовки спортсменов / А. Н. Романенко. – М. : Физкультура и спорт, 2015. – 100 с.

Ахмадеева Л. Ш., Борисенкова Е. С.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
liana.ahmadeeva23@mail.ru

РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ СРЕДСТВ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА ЧИРЛИДИНГ СТАНТАХ

Аннотация. Высокий уровень развития силовых качеств является определяющим для дисциплины чирлидинг станты. Силовые способности, безусловно наряду с другими физическими качествами, позволяют достичь идеального выполнения вертикальных поддержек спортсменами. В данной статье излагаются результаты использования авторского комплекса специальных упражнений, направленного на развитие собственно силовых способностей, взрывной силы и силовой выносливости у девочек 9-10 лет, находящихся на тренировочном этапе многолетнего процесса. Кроме того, авторы статьи, убеждают, что эффективность тренировок зависит от грамотного определения наставниками модельных показателей заявленной дисциплины чир спорта. В работе важным представляется и то, что понимание актуальных тенденций специальной физической подготовки чирлидеров, будет способствовать приросту уровня силовых способностей воспитанников за счет концентрации их внимания на выполнении оригинальных упражнений, заинтересованности, проявления волевых качеств. Таким образом, отражена возможность пополнения инструментария подготовки в чирлидинг стантах.

Ключевые слова: силовые способности, средства развития, чир спорт, чирлидинг станты, спортивная подготовка, педагогическое тестирование.

Akhmadeeva L. Sh., Borisenkova E. S.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

RESULTS OF APPROBATION OF THE MEANS OF DEVELOPMENT OF POWER ABILITIES OF ATHLETES SPECIALIZING ON CHERLEDING STATIONS

Annotation. A high level of development of strength qualities is decisive for the discipline of cheerleading stunt. Strength abilities, of course, along with other physical qualities, allow athletes to achieve ideal vertical supports. This article presents the results of using the author's set of special exercises aimed at developing their own strength abilities, explosive strength and strength endurance in girls 9-10 years old, who are at the training stage of a long-term process. In addition, the authors of the article argue that the effectiveness of training depends on the competent definition of model indicators by the mentors of the declared discipline of chir sports. In the work, it is also important that understanding the current tendencies of special physical training of cheerleaders will contribute to an increase in the level of strength abilities of pupils by concentrating their attention on the performance of original exercises, interest, manifestation of volitional qualities. Thus, the possibility of replenishing the training toolkit in cheerleading stants is reflected.

Keywords: strength abilities, means of development, cheer sport, cheerleading stunt, sports training, pedagogical testing.

Актуальность. На сегодняшний день популярность вида спорта чир спорт набирает стремительные обороты, в связи с чем, появляется необходимость разработки новых подходов к тренировочному процессу, пополнения инструментария подготовки воспитанников. Возраст 9-10 лет рассматривается как самый благоприятный период для постановки правильной техники работы в чирлидинг стантах и развития всех необходимых физических качеств в данной дисциплине, в частности, силовых, как существенно определяющих спортивный результат.

Организация и методы исследования. Для решения поставленных задач исследования в качестве экспериментальной площадки использовалась спортивная база ЧГОО «Федерация черлидинга». Применялись следующие методы: анализ научных изданий, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и методы математической обработки полученных данных.

Результаты и их обсуждение. На констатирующем этапе исследования для оценки развития специальных физических качеств чирлидеров 9-10 лет, куда относят различные виды силовых способностей, были использованы контрольные упражнения, представленные в приложении к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта чир спорт. Результаты подтвердили отсутствие статистически значимых различий между группами испытуемых.

Таблица 1 – Показатели специальной физической подготовленности девочек 9-10 лет, занимающихся чир спортом на начало эксперимента (n=30)

Контрольные упражнения	КГ ($X_{ср} \pm m$)	ЭГ ($X_{ср} \pm m$)	$\frac{t}{p}$
Выпрыгивания в высоту из упора присев (кол-во повторений за 30 сек)	20 ± 0,5	20 ± 0,4	$\frac{0,8}{\geq 0,05}$
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек)	17,7 ± 0,6	17,6 ± 0,5	$\frac{0,9}{\geq 0,05}$
Прыжок в длину с места (см)	131 ± 1,4	132 ± 1,6	$\frac{0,5}{\geq 0,05}$
Подтягивания (кол-во раз)	2,7 ± 0,3	2,6 ± 0,3	$\frac{0,8}{\geq 0,05}$
Стойка на голове. Фиксация положения (сек)	4 ± 0,3	3,9 ± 0,3	$\frac{0,9}{\geq 0,05}$
Удержание «моста» (сек)	5,8 ± 0,2	5,8 ± 0,2	$\frac{1}{\geq 0,05}$

Затем в течение периода с сентября 2020 года по март 2021 года были применены упражнения, способствующие развитию силовых способностей воспитанниц тренировочного этапа, специализирующихся на чирлидинг стантах, средствами СФП и зачисленных в экспериментальную группу [1]. Стоит отметить, что развивая способности к успешному проявлению мышечной силы в данном виде спорта, следует обращать внимание на воспитание волевых качеств, самодисциплины спортсменок, поскольку это всегда сопровождается процессами, связанными с преодолением себя при приближении к цели [2]. Практически основой волевой подготовки служат следующие требования: регулярно и обязательно выполнять тренировочную программу и соревновательные установки; системно вводить дополнительные трудности; использовать соревновательный метод. Все эти аспекты были реализованы в течение заявленного периода подготовки. Затем был проведен повторный контрольный срез, являющийся промежуточным.

Таблица 2 – Результаты контрольного тестирования специальной физической подготовленности девочек 9-10 лет, занимающихся чир спортом на специально-подготовительном этапе в марте 2021 года (n=30)

Контрольные упражнения	КГ ($X_{ср} \pm m$)	ЭГ ($X_{ср} \pm m$)
Выпрыгивания в высоту из упора присев (кол-во повторений за 30 сек)	22,3 ± 0,3	24 ± 0,4
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек)	19,8 ± 0,2	22,6 ± 0,4
Прыжок в длину с места (см)	158 ± 1,3	163 ± 2,4
Подтягивания (кол-во раз)	4,7 ± 0,3	5,6 ± 0,3
Стойка на голове. Фиксация положения (сек)	4,5 ± 0,4	4,9 ± 0,1
Удержание «моста» (сек)	8,5 ± 0,2	9,8 ± 0,3

Выводы. Как видно из представленных цифровых значений, полученных в ходе исследования, результаты тестирования после применения упражнений, направленных на развитие силовых способностей спортсменок, улучшились. Это говорит о действенности разработанного инструментария.

Список литературы

1. Ахмадеева, Л. Ш. Развитие силовых способностей на тренировочном этапе у спортсменов, специализирующихся на чирлидинг стантах, средствами СФП / Л. Ш. Ахмадеева, Е. С. Борисенкова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии : материалы VIII Всероссийской науч.-практ. конф. магистрантов и молодых ученых, посвященной 50-летию УралГУФК / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – С. 43-45.

2. Найн, А. А. Тестирующие тренировки как метод воспитания волевых качеств спортсмена / А. А. Найн, С. И. Селещук // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : XXIX региональная науч.-метод. конф. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С. 142-144.

Балина В. А., Ковригин В. Е.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
viktoryabalina@yandex.ru

ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ НАЧИНАЮЩИХ БАСКЕТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ

Аннотация. Основной целью статьи является повышение уровня психологической устойчивости начинающих баскетбольных арбитров. С этой целью были использованы специальные методики для выявления уровня психологической устойчивости личности. На основе полученных данных выявлена зависимость развития психологической устойчивости арбитров и успешностью их судейской деятельности. Разработаны и экспериментально проверены практические рекомендации по повышению психологической устойчивости начинающих баскетбольных арбитров.

Ключевые слова: баскетбол, судейская деятельность, спортивный арбитр, психологическая устойчивость.

Balina V. A., Korvorgin V. E.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

IMPROVING THE PSYCHOLOGICAL STABILITY OF NOVICE BASKETBALL REFEREES

Annotation. The main purpose of the article is to increase the level of psychological stability of novice basketball referees. For this purpose, special methods were used to identify the level of psychological stability of the individual. On the basis of the obtained data, the dependence of the development of the psychological stability of arbitrators and the success of their judicial activity is revealed. Practical recommendations for improving the psychological stability of novice basketball referees have been developed and experimentally tested.

Keyword: basketball, refereeing, sports referee, psychological stability.

Актуальность. Важнейшей чертой высококвалифицированного судейства является психологическая устойчивость судьи, в условиях значительного повышения физического и психического напряжения, плотной нагрузки и частой интенсивности арбитр должен уметь контролировать свое эмоциональное состояние. Смятение перед решающим матчем, столкновение с вероятной спорной ситуацией, страх допустить оплошность, не должны оказывать влияние на принятие объективных судейских решений. Таким образом, актуальность исследования заключается в том, что квалифицированное судейство способствует повышению спортивного мастерства баскетболистов и позволяет качественно и верно оценить их профессионализм, а одним из ведущих факторов эффективного судейства является психологическая устойчивость арбитра.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать практические рекомендации по повышению уровня психологической устойчивости начинающих баскетбольных арбитров.

Организация и методы исследования. Весной 2021 года нами был проведен формирующий педагогический эксперимент. В исследовании приняло участие 30 начинающих баскетбольных арбитров. 15 из них были определены в экспериментальную группу, которая осуществляла свою профессиональную деятельность непосредственно при помощи разработанных практических рекомендаций. Остальные 15спортивных арбитров составили контрольную группу, где продолжили свою работу в обычном режиме. Разработанные рекомендации были активно реализованы в профессиональной деятельности баскетбольных арбитров в период с октября 2020 г. по февраль 2021 г. Для оценки эффективности предложенных рекомендаций мы провели два официальных тестирования. Первое тестирование было организовано осенью 2020 г. Для диагностики уровня развития психологической устойчивости начинающих арбитров мы использовали следующие методики: Методика диагностики типа поведенческой активности. Тест-опросник Л. И. Вассермана и Н. В. Гуменюка; Методика диагностики уровня невротизации Л. И. Вассермана; Анкета «Прогноз-2»; Методика С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева) «Тест жизнестойкости»; Методика К. Риффа (в адаптации Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко) «Шкала психологического благополучия». Повторное тестирование по аналогичным методикам было проведено весной 2021 г. После чего результаты первого тестирования сравнивались с результатами второго тестирования, и делался вывод об эффективности разработанных рекомендаций.

Результаты исследования и их обсуждение. Для того чтобы оценить уровень развития психологической устойчивости начинающих баскетбольных арбитров мы провели первое тестирование в контрольной и экспериментальной группах. Результаты тестов обеих групп представлены в таблице 12.

Таблица 1 Результаты оценки уровня психологической устойчивости начинающих баскетбольных арбитров до и после педагогического эксперимента

Тесты	Группы	Первое тестирование			Второе тестирование			W
		X1±m1	t	P	X2±m3	t	P	
Тест № 1	ЭГ	465,67±41,73	0,03	>0,05	332,27±38,36	2,41	<0,05	28,6
	КГ	467,60±39,29			463,8±38,70			0,8
Тест № 2	ЭГ	17,80±1,93	0,17	>0,05	8,53±1,37	2,80	<0,05	52,1
	КГ	17,33±1,99			15,40±2,04			11,1
Тест № 3	ЭГ	23,60±2,42	0,51	>0,05	15,47±1,62	2,92	<0,05	34,4
	КГ	25,40±2,54			22,33±1,70			12,1
Тест № 4	ЭГ	61,67±6,54	0,20	>0,05	83,80±4,90	2,17	<0,05	35,9
	КГ	59,87±6,50			67,47±5,70			12,7
Тест № 5	ЭГ	321,07±6,07	0,06	>0,05	353,20±6,78	2,31	<0,05	10,0
	КГ	320,53±7,11			327,07±9,03			2,04

Согласно данным таблицы 12, в ходе первого тестирования, результаты в контрольной и экспериментальной группах не показали статистически значимых различий по всем методикам.

Тест № 1 по методике Л. И. Вассермана и Н. В. Гуменюка направленный на диагностику типа поведенческой активности личности показал, что для обеих групп характерен тип поведения Б1. В контрольной группе средний результат составил 467,6 баллов, в экспериментальной группе 465,67 баллов. Тест № 2 по методике Л. И. Вассермана направленный на диагностику уровня невротизации выявил, что начинающие арбитры имеют средний уровень невротизации. Средний результат в контрольной группе равен 17,33 баллов, а в экспериментальной группе 17,80 баллов. Обработка результатов по тесту № 3 анкета «Прогноз-2» показала, что спортивные арбитры обладают средним уровнем нервно-психической устойчивости. В контрольной группе средний результат равен 25,4 баллов, в экспериментальной группе 23,6 баллов. Тест № 4 по методике С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева который направлен на диагностику жизнестойкости выявил в обеих группах средний уровень. В контрольной группе результат составил 61,67 баллов, в экспериментальной группе 59,87 баллов. Заключительный тест № 5 по методике К. Риффа, который определяет показатель психологического благополучия личности, продемонстрировал, что спортивные арбитры находятся на низком уровне. Средний результат в контрольной группе равен 320,53 балла, в экспериментальной группе 321,07 балла.

По представленным результатам в таблице 12, мы можем сделать вывод о том, что на первом этапе эксперимента начинающие баскетбольные арбитры в обеих группах не показали статистически значимых различий по представленным методикам. У всех арбитров выявлен достаточно низкий уровень психологической устойчивости.

Для того чтобы оценить уровень развития психологической устойчивости начинающих баскетбольных арбитров в результате применения разработанных нами практических рекомендаций, полученные результаты во втором тестировании были сопоставлены с результатами, полученными на первом тестировании.

Так, по данным теста № 1по методике Л. И. Вассермана и Н. В. Гуменюка направленного на диагностику типа поведенческой активности личности средний результат в экспериментальной группе составил 332,27 балла, а прирост по отношению к первому тестированию составил 28,6 %. Тогда как в контрольной группе средний результат составил 463,8 балла, а прирост – 0,8 %. Различия результатов между группами оказались статистически значимы, при $p<0,05$, в то время как в первом тестировании различий не было.

В тесте № 2 по методике Л. И. Вассермана, который направлен на диагностику уровня невротизации, средний результат улучшился в обеих группах. В экспериментальной группе средний результат составил 8,5 баллов, а прирост по отношению к первому тестированию составил 52,1 %. В контрольной группе средний результат составил 15,40 балла, а прирост – 11,1 %. Различия результатов между группами также оказались статистически значимы, при $p<0,05$, в то время как в первом тестировании различий не было.

В тесте № 3 по анкете «Прогноз-2» уровень нервно-психической устойчивости поднялся в обеих группах. В контрольной группе средний результат составил 22,33 балла, где прирост равен 12,1 %. В то время как баскетбольные арбитры экспериментальной группы показали достоверно лучше результат, нежели судьи контрольной группы ($p<0,05$), их средний результат составил 15,47 баллов, а прирост 34,4 %.

По данным теста № 4 по методике С. Мадди в адаптации Д. А. Леонтьева, который направлен на диагностику уровня жизнестойкости, то он поднялся в обеих группах, но остался в пределах средней нормы. Средний результат в экспериментальной группе составил 83,80 баллов, а прирост по отношению к первому тестированию составил 35,9 %. В то время как в контрольной группе средний результат составил 67,47 балла, а прирост – 12,7 %. Различия результатов между группами оказались статистически значимы, при $p<0,05$, в то время как в первом тестировании различий не было.

Заключительный тест № 5 по методике К. Риффа, который определяет показатель психологического благополучия личности, показал, что результаты в обеих группах улучшились до среднего уровня. В экспериментальной группе средний результат составил 353,20 балла, а прирост по отношению к первому тестированию составил 10,0 %. В то время как в контрольной группе средний результат составил 327,07 балла, а прирост – 2,04 %. Различия результатов между группами оказались статистически значимы, при $p<0,05$, в то время как в первом тестировании различий не было.

Анализ данных на втором этапе эксперимента показал, что уровень психологической устойчивости возрос в обеих группах по сравнению с результатами на первом этапе эксперимента. Но, если сравнивать показатели сформированности психологической устойчивости баскетбольных арбитров в контрольной и экспериментальных группах, то их уровень в экспериментальной группе намного выше контрольной группы.

Вывод. В ходе педагогического эксперимента установлена эффективность разработанных практических рекомендаций. Экспериментальная группа начинающих арбитров занимающихся с рекомендациями продемонстрировала значительно больший рост результатов. Тестирование, проведенное в начале эксперимента, не выявило достоверных различий в уровне психологической устойчивости между экспериментальной группой и контрольной группой. В то время как в конце эксперимента по всем исследуемым методикам судьи экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты.

На основании данных, полученных в ходе исследования, можно говорить о том, что использование разработанных практических рекомендаций в профессиональной деятельности начинающих баскетбольных арбитров позволит повысить уровень психологической устойчивости судей, что будет способствовать повышению спортивного мастерства баскетболистов и позволит спортивным арбитрам качественно и верно оценивать их профессионализм.

Белякова М. А.
Республика Беларусь, г. Минск
Республиканский центр олимпийской подготовки по воднолыжному спорту
val.suraev@gmail.com

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ВОДНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Аннотация. Целью данной работы является обобщение, интерпретация и формулирование современных тенденций развития и трансформации воднолыжного спорта как общественного и физкультурного явления. Исследование проведено на основе изучения литературы, наблюдения за современной многообразной картиной соревнований, рекордов и показательных выступлений в сфере воднолыжного спорта, а также на основе собственного опыта автора — спортсменки-воднолыжницы.
Ключевые слова: тренировка, экипировка, COVID-19, фигуры, водные лыжи.

Belyakova M. A.
Republic of Belarus, Minsk
Republican Center for Olympic Preparation
on water sports

MODERN TRENDS IN WATER SKIING

Abstract. The purpose of this article is to generalize, interpret and formulate current trends in the development and transformation of water skiing as a social and physical culture phenomenon. The research is based on the study of the literature, observation of the modern diverse picture of competitions, records and demonstration performances in the field of water skiing, as well as on the basis of the author's – an athlete of water skiing – own experience.
Keywords: training, equipment, COVID-19, figures, water skiing.

Вступление. В современном обществе претерпевает изменения все. Иногда эти изменения молниеносны и по воздействию напоминают импульс, иногда они растянуты во времени, постепенны, такие изменения можно определить как тенденцию, проследить и частично спрогнозировать ее. Спорт, в частности, воднолыжный спорт – явление общественное, как и любой подобный феномен, он подвергается трансформации под воздействием множества обстоятельств. Ключевые тенденции развития воднолыжного спорта являются предметом рассмотрения данной статьи.

Общество и технологии. Воднолыжный спорт относительно молод, он зародился в 30-е годы прошлого века как раз на волне технологического бума, когда человечество стремилось применить моторизацию, высокие по тем временам скорости для практически всего. Не остался в стороне и спорт. В водных лыжах, их изобретении и развитии это было тем более показательно, что сама идея покорения воды на скорости человеком означала преодоление и победу.

Потом, конечно, наблюдалось развитие вида спорта. Шлифовались правила занятий, тренировок, регламенты соревнований, нормы исполнения трюков и выступлений, правила судейства, применяемое оборудование. Образовалась Международная воднолыжная федерация, соревнования становились все более масштабными, в водных лыжах наравне с мужчинами стали участвовать женщины [2; 3].

Сейчас применяются различные модели лыж, претерпели трансформацию способы передвижения — катер, самолет, канатная дорога.

В настоящее время мы выделяем такие виды воднолыжного спорта:

– воднолыжный слалом,

– фигурное катание на водных лыжах,

– прыжки на водных лыжах.

Таким образом, воднолыжный спорт можно считать порождением именно технологического общества, таким он и остается.

Личность в спорте, экстрим. Новейшая история, кроме технологий как таковых, породила еще и совершенно новый тип личности – персону, которая стремится к экстриму со всей его эстетикой, экстриму зрелищному, который приобретает общественную оценку и интегрировано включает в себя спортивную состязательную составляющую, измеряемую сравнимыми и учитываемыми спортивными результатами. В такое общество воднолыжный спорт естественно вписывается, приобретает свое место, находит поклонников: как спортсменов, так и зрителей [1].

Личность самого спортсмена-воднолыжника, естественно, остается в центре внимания, это сама суть воднолыжного спорта. Происходит совершенствование системы тренировок спортсменов с тем, чтобы достигнуть основной цели – развить личность спортсмена до стадии совершенства, близкой к «идеальной модели». Для этого задействуются потенциалы спортивной науки, медицины, фармацевтики, пищевой промышленности, новейшие достижения психологии, спортивного администрирования. Еще каких-то 20-30 лет назад никто и подумать не мог о том, как будут формироваться и воплощаться в жизнь режимы жизни, питания, восстановления, воспитания характера спортсменов. И движение не остановилось. Развиваются технологии, развиваются их практическое воплощение, крепнет воздействие их на личность воднолыжника, изменяется сама персона спортсмена. Кроме перечисленного, изменения переживает сама модель тренировок, вырабатываются новые подходы к долгосрочному их планированию.

Большой акцент в общественном мировосприятии сейчас имеет визуальная составляющая практически всего. Так как и спортсмены-воднолыжники, и их болельщики – члены общества, в спорте они находят и генерируют ту необходимую зрелищность, без которой была бы невозможна растущая популярность водных

лыж, тот необходимый резонанс, на основе которого развивается спорт как игра, действо на публику и, в конце концов, как предприятие, бизнес, коммерция [1].

Материалы: **экипировка, снаряжение.** Развитие химии материалов приводит к тому, что совершенствуются снаряды, развивается эргономичность применяемого снаряжения, спортивная наука использует все возможные достижения для практических воплощений надежных тросов, креплений, канатов, измерительной аппаратуры, лыж, трамплинов.

Упомянутый фактор зрелищности и эстетики выступлений делает необходимым также совершенствование спортивной формы выступающих в соревнованиях атлетов. Эта черта, о которой не задумываются, потому что она просто есть и ее уровень подачи современен, полностью сбалансирован, гармонично сочетается с другими внешними визуальными составляющими и технологичностью снаряжения [4; 5].

Безопасность, экология. В качестве еще одной показательной тенденции отметим внимание к безопасности, разработку норм и правил проведения трюков, страхования спортсменов, мер обеспечения сохранности их жизни и здоровья. Это тоже реакция спорта на вызов общества. Сейчас как никогда раньше много внимания уделяется стандартизации, нормативам, именно тем из них, которые в совокупности обезопасят спортсмена и всех тех, кто обеспечивает его выступление.

Велением времени является изменение режимов тренировок и выступлений спортсменов в условиях пандемии COVID-19. Общепризнанно, что общество, включая спортивное и околоспортивное сообщества, никогда не станет таким, каким оно было до пандемии. Хочется верить, что в водных лыжах и в других видах спорта спортсмены, борцы по натуре и по роду деятельности, не допустят снижения уровня выступлений, результатов, рекордов, что найдется достойный выход из возникшей достаточно затруднительной для многих спортсменов ситуации, извлекутся уроки, будут разумно модифицированы некоторые условия существования, и эта тенденция – приспосабливаться к COVID-19 – либо сойдет на нет за ненужностью, либо превратится в никому не мешающую рутину.

Водные лыжи во всех своих воплощениях – экологичный вид спорта. Фактически, автор считает, что этот вид спорта способствует наиболее гармоничному слиянию человека с природой без воздействия на нее в каком бы то ни было виде, а значит, без вреда для окружающей среды. Напомним, что общемировая тенденция – разработка систем и стандартов качества управления и функционирования любых систем. Она включает, как неотъемлемую часть необходимость обеспечивать безопасность окружающей среды. В качестве систем здесь можно рассмотреть и организм спортсмена, и процесс заплыва, и – следующий уровень – организованные соревнования. Таким образом, тенденция применять стандарты качества и охраны окружающей среды – еще одна очень важная тенденция развития спорта в целом и воднолыжного спорта, в частности.

Многообразие, зрелищность, массовость. Выше уже упоминалась растущая зрелищность вида спорта водные лыжи. Растущая роль именно зрелищности – одна из ключевых тенденций, которые нельзя не упомянуть. Но отсюда вытекает еще одно направление развития. Оно тесно связано с самой природой процесса: совершенствуются и становятся все более разнообразными фигуры.

Также растет массовость. Например, в Республике Беларусь воднолыжный спорт начал развиваться несколько позже, чем в России, в 1960-х годах, но с тех пор оказался одним из самых титулованных. 33 титула чемпионов мира, шесть мировых рекордов. Спортивные соревнования неизменно вызывают неугасающий интерес публики, болельщиков, специалистов [5].

Выводы. В эпоху экстраординарных скоростей развития, которое получает общество во множестве сфер, спорт, как одна из форм и сфер жизни и реализации общественной деятельности, и воднолыжный спорт, в частности, приобретает уже не импульс, как в прежние десятилетия, а следующие детерминированные тенденции развития:

– применяются новейшие технологии науки и производства – продолжение традиций, проистекающих из характера воднолыжного спорта со времени его появления;

– шлифуется экстремальный характер воднолыжного спорта, растет его востребованность в обществе именно как спорта больших достижений и разумного, но большого риска;

– совершенствуются материалы, из которых производятся экипировка, форма спортсменов;

– вырабатываются нормы проведения тренировок и соревнований в условиях ограничений, вызванных распространением COVID-19;

– делается акцент на стандартизации, усилении строгости в вопросах безопасности и охраны окружающей среды;

– находят развитие многообразие фигур, зрелищность, массовость, визуальная составляющая воднолыжного спорта.

Список литературы

1. Визитей, Н. Теория физической культуры : к корректировке базовых представлений (философский анализ проблемы) / Н. Визитей. – М. : Советский спорт, 2009. – 254 с.

2. Материалы http://i-kiss.ru/rubrika/vodnolyzhnyi_sport

3. Материалы https://waterskiworld.ru/

4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебник / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

5. Тимакова, Т. С. Факторы влияния на отсев и отбор квалифицированных спортсменов (спорт высших достижений) / Т. С. Тимакова //«Основные направления подготовки спортсменов к XXX1 Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро...» : сб. Всерос. науч.-практ. конф. – М. : ФНЦ ВНИИФК, 2012. – С. 75-81.

Берснева М. А., Котляров А. Д.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Ad_kotlar@mail.ru

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВАТЕРПОЛИСТОК

Аннотация. Исследование посвящено проблеме поиска эффективных средств физической и технической подготовки в тренировочном процессе ватерполисток 18-24 лет. В эксперименте приняло участие 15 девушек-ватерполисток в возрасте 18-24 лет, занимающихся в группе высшего спортивного мастерства Центра олимпийской подготовки по водному поло.

В 2017-2018 г.г. в тренировочный процесс команды «Динамо-Уралочка» периодически использовались упражнения с утяжеленными мячами. В 2018-2019 г.г. сезона была предложена программа, где периодически – два-три раза в неделю (три раза в микроциклах обще подготовительного этапа подготовительного периода и два раза в предсоревновательном этапе подготовительного периода подготовки) при отработки технических бросковых элементов использовались мячи разного веса. Разработанная тренировочная программа предполагает, что в тренировочном процессе на суще и воде, при отработки приемов передач мяча различными способами, использовались утяжеленные мячи (в подготовительном периоде три раза в неделю, в основном два раза, в соревновательном использовались стандартные мячи фирмы «Микаса»).

Ключевые слова: квалифицированные ватерполистки, водное поло, физическая и техническая подготовка.

Bersneva. M. A., Kotlyarov, A. D.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

TECHNICAL AND PHYSICAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED WATERPOLERS

Annotation. The research is devoted to the problem of finding effective means of physical and technical training in the training process of water polo players 18-24 years old.

The experiment involved 15 female water polo players at the age of 18-24, who are engaged in the group of higher sports skills of the Center for Olympic training in water polo.

In 2017-2018. During the training process of the Dynamo-Uralochka team, exercises with weighted balls were periodically used. In 2018-2019. of the season, a program was proposed, where periodically – two or three times a week (three times in microcycles of the general preparatory stage of the preparatory period and twice in the pre-competition stage of the preparatory period of preparation), balls of different weights were used to work out technical throwing elements. The developed training program assumes that in the training process on water and water, when practicing ball passing techniques in various ways, weighted balls were used (during the preparatory period, three times a week, mostly twice, in the competitive period, standard balls from Mikasa were used).

The training process of highly qualified water polo players included a set of exercises with 1.5 kg balls two to three times a week. After a standard warm-up, work was done with regular balls, then balls of larger weight were used and in the final part - again standard balls. The number of exercises with passing, throws with balls, both weighted and standard, was approximately 1: 1.

Key words: qualified water polo players, water polo, physical and technical training.

Актуальность проблемы. В настоящее время в игровых видах спорта показано, что использование средств общей и специальной физической подготовки способствуют развитию не только, физических способностей ватерполистов, но и определяют технико-тактические показатели команд [1].

В современной игре в водное поло, мастерство, спортивные достижения и результативность, во многом определяется скоростью технико-тактических действий игроков, их умением выполнять игровые упражнения в быстром темпе. Высокий уровень развития этих свойств, приобретается в итоге длительной и целевой подготовки [2].

Тот факт, что игровая деятельность в водном поло органически связана с плаванием, позволяет отнести плавательную подготовленность, как ее части, к специальной подготовленности ватерполиста. Выполнение разнообразных технических приемов с мячом и без него также определяет специальную подготовленность ватерполистов [3].

Несмотря на имеющиеся научно-методические публикации показывающие, что результат в водном поло в значительной мере определяется уровнем развития специальной физической и технико-тактической подготовленности ватерполисток, основные разделы – плавательная подготовка, выполнение технических приемов и тактическое взаимодействие – постоянно нуждаются в корректировке и обновлении. Эти положения обусловлены, как и изменением правил соревнований, так и в получении новых данных по указанным направлениям.

Таким образом, существуют противоречие между необходимостью повышения эффективности процесса физической и технической подготовки спортсменок-ватерполисток и недостаточным исследованием и внедрением новых, современных технологий тренировочного процесса.

Цель исследования – обосновать содержание средств физической и технической подготовки в тренировочном процессе ватерполисток 18-24 лет.

Методика и организация исследования. Разработанная программа исследования была апробирована на команде девушек-ватерполисток (n=15), в возрасте 18-24 лет, занимающихся в группе высшего спортивного мастерства Центра олимпийской подготовки по водному поло. В тренировочный процесс высококвалифицированных ватерполисток два-три раза в неделю включался комплекс упражнений с мячами весом 1,5 кг. После стандартной разминки выполнялась работа с обычными мячами, затем использовались мячи большего веса и в заключительной части – снова стандартные мячи. Количество упражнений с передачей, бросков с мячами как утяжеленными, так и стандартными составляло примерно 1:1.

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе показателей

физической и технической подготовленности ватерполисток высокой квалификации было выявлено следующее. На начало сезона 2017-2018 г.г. и сезона 2018-2019 г.г. показатели физической и технической подготовленности высококвалифицированных ватерполисток был примерно одинаковый ($p > 0,05$), что во многом объясняется стабильностью состава.

В начале сезона 2018-2019 г.г. в тренировочный процесс были введены тренировки, содержащие упражнения с утяжеленными мячами.

В тренировочном процессе применялись упражнения, выполняемые с отягощенными мячами в соотношении 1:1.

Таблица 1 – Показатели физической и технической подготовленности у ватерполисток высокой квалификации на конец сезонов 2017-2018 г.г. и 2018-19 г.г.

Показатели физической и технической подготовленности	Сезон 2017-18 г.г.	Сезон 2018-19 г.г.	p	t
Челночный бег 3х 10 м (с)	7,5 ± 0,3	7,4 ± 0,2	p > 0,05	1,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	27,2 ± 2,3	30,2 ± 2,0	p > 0,05	1,8
Прыжок в длину с места (см)	210,1 ± 8,6	215,3 ± 8,4	p > 0,05	1,6
Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, сидя ноги врозь	3,2 ± 0,6	3,4 ± 0,5	p > 0,05	1,4
Плавание 100 м (с)	61,2 ± 1,6	60,2 ± 2,6	p > 0,05	1,6
Плавание 400 м (с)	310,1 ± 9,6	304,2 ± 8,4	p > 0,05	1,4
5х3 м в створе ворот (с)	7,4 ± 0,4	7,3 ± 0,3	p > 0,05	1,9
15 м кроль (с)	8,9 ± 0,4	8,6 ± 0,4	p > 0,05	1,5
2 х 10 м кроль (с)	9,8 ± 0,4	9,6 ± 0,4	p > 0,05	1,6
10 выпрыгиваний (с)	11,5 ± 0,3	11,6 ± 0,4	p > 0,05	1,6
15 м ведение мяча (с)	8,4 ± 0,3	8,3 ± 0,2	p > 0,05	1,2
Бросок на дальность (м)	27,3 ± 1,3	31,3 ± 1,2	p < 0,05	2,8
Навесной бросок с места (ТНБМ) (баллы)	4,2 ± 0,3	4,9 ± 0,2	p < 0,05	2,9
Навесной бросок с хода (ТНБХ) (баллы)	4,1 ± 0,3	4,8 ± 0,2	p < 0,05	3,1
Примечания: Примечания: M – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m– стандартная ошибка среднего арифметического значения; t– t критерий Стьюдента; p – уровень значимости; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа				

Как видно из таблицы 1 достоверный прирост результатов ($p < 0,05$) отмечается только в тех результатах, где выполняются бросковые упражнения с мячом. По все видимости это связано с тем, что на этапе высшего спортивного мастерства при воздействии определенных упражнений происходит воздействие не на «широкие» показатели, а на «узкие», то есть на те, на которые направлено тренировочное воздействие. Но в то же самое считаем отметить, что по остальным 11 показателям результаты достоверно не отличаются и находятся на высоком уровне.

Выводы. Таким образом, можно отметить, что из исследуемых показателей, отражающих показатели физической и технической подготовленности ватерполисток высокой квалификации были отмечены статистически значимые различия ($p < 0,05$) в следующих – броске мяча на дальность, навесного броска мяча с места, навесного броска с хода.

Список литературы

1. Платонов, В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Отечественный и зарубежный опыт. История и современность / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2010. – 158 с.

2. Фролов, С. Н. Соревновательная деятельность и построение тренировочного процесса сборных команд России по водному поло в олимпийских циклах: учеб. пособие утв. учеб-метод. советом РГУФКСиТ / С. Н. Фролов, Н. А. Чистова. – М. : РГУФКСиТ, 2009. – 169 с.

3. Шмелева, Л. В. Средства и методы управления процессом подготовки высококвалифицированных ватерполисток : дис. … канд. пед. наук. / Л. В. Шмелева – Спб., 2003. – 168 с.

Блоцкая Ю. В., Врублевский Е. П.
Республика Беларусь, г. Мозырь
Учреждение образования Мозырский государственный педагогический
университет им. И. П. Шамякина
dukhnovskaya@inbox.ru

МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Проблема мотивов и мотивации физкультурно-спортивной деятельности и посещения занятий по физической культуре является одной из актуальных, что требует поиска новых путей повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе.

В центре исследования находятся учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» в педагогическом вузе, мотивация посещения студентами учебных занятий, приоритетные виды активности на занятиях физической культурой, а также анализ факторов, способствующих повышению эффективности физического воспитания в вузе. На основе анкетирования студентов выявлена современная ситуация, а также динамика мотивационной сферы занятий физической культурой студентов, определены половые различия в мотивах посещения занятий. В выводах отражены основные результаты исследования.

Ключевые слова: мотивация, учебные занятия по физической культуре, студенты, половое различие, мотивы занятий, повышение эффективности.

Blotskaya Yu. V., Vrublevsky E. P.
Republic of Belarus, Mozyr
Educational institution Mozyr State Pedagogical University
named after I.P.Shamyakina

MOTIVATIVE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENT YOUTH

Abstract. The problem of motives and motivation of physical culture and sports activity and attending physical culture classes is one of the most urgent, which requires the search for new ways to increase the effectiveness of physical culture classes at a university.

In the center of the research are classes in the discipline "Physical culture" in a pedagogical university, motivation for students to attend classes, priority types of activity in physical education classes, as well as an analysis of factors contributing to an increase in the effectiveness of physical education at a university. Based on the questioning of students, the current situation was revealed, as well as the dynamics of the motivational sphere of physical education of students, gender differences in the motives of attending classes were determined. The conclusions reflect the main results of the study.

Key words: motivation, physical education lessons, students, gender difference, motives of lessons, efficiency increase.

Актуальность проблемы. В общественном развитии Республики Беларусь одно из главных мест занимают проблемы формирование здорового подрастающего поколения, подготовка детей, подростков и молодежи к самостоятельной жизни.

Статистика показывает, что в настоящее время здоровье молодежи ухудшается как из-за экологических, так и из-за социальных проблем в обществе [1]. Низкий уровень здоровья является следствием уменьшения двигательной активности в режиме дня. Внедрение IT-технологий в учебу и трудовую деятельность снижает двигательную активность, что приводит к снижению уровня физического развития, физической и умственной работоспособности и здоровья вообще.

Исходя из этого, особое значение принимает формирование здорового образа жизни молодежи, в том числе и через учреждения системы образования. Данная проблема остается важной и актуальной во все времена. Следует отметить, что немаловажную роль в ее решении играет формирование мотиваций к занятию физической культурой и спортом.

Проблема мотивов и мотивации физкультурно-спортивной деятельности и посещения занятий по физической культуре является значимой, поскольку многие студенты, особенно в начале учебы, считают этот предмет необязательным. Это требует поиска новых путей повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе. Наличие ведущей мотивации придает активности человека более деятельный характер. В нашем случае, это то, ради чего и почему студенты посещают занятия по физической культуре, которые из-за высоких учебных и психоэмоциональных нагрузок, недостатка времени и дороговизны фитнес-услуг остаются практически единственной формой двигательной активности для большинства студентов [2].

Учебные занятия 2 раза в неделю направлены на обеспечение лишь минимума двигательной активности. Однако, студенты часто не посещают их по различным причинам.

Организация и методы исследования. Анализируя проблему, было решено провести исследование и выявить ведущие мотивации посещения занятий по физической культуре, а также определить их половое различие, которые в дальнейшем могут помочь преподавателям физического воспитания в поиске путей повышения эффективности учебных занятий.

Методами исследования были выбраны анкетирование и обработка полученных результатов методами математической статистики.

Результаты исследования. В анкетировании приняли участие 54 респондента, студенты 1-3 курса различных факультетов учреждения образования «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина», Республика Беларусь.

Исследование показало, что основной мотивацией посещения обязательных занятий по физической культуре в настоящее время у студентов является укрепление здоровья. Данный мотив указывали в качестве одного из главных как юноши, так и девушки. Анализ по остальным мотивам показывает увеличение значимости игрового, и снижение значимости мотива получения зачета. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Мотивация посещения занятий по физической культуре, %

№	Мотивации	Девушки (n=31)		Юноши (n=23)	
1.	Получение зачета	51,6	3	39,1	3
2.	Укрепление здоровья	80,6	1	47,8	2
3.	Улучшение телосложения	70,9	2	26,0	4
4.	Игровой	38,7	5	69,6	1
5.	Принуждение преподавателя	6,4	7	8,7	7
6.	Нравится заниматься физическими упражнениями	48,3	4	21,7	6
7.	Занимаюсь просто так	6,4	8	26,0	5
8.	Приобретение знаний о физической культуре и здоровье	9,6	6	4,3	8
Примечание: в таблице представлены мотивы по рейтингу их значимости при возможности выбора нескольких вариантов					

Выводы. Анализ мотивации у юношей и девушек показал различие в их притязаниях на занятиях по физической культуре. Для первых, основным мотивом является игровой, т.е. стремление к общению, получение положительных эмоций, улучшение спортивной формы и достижение спортивных результатов. Получение зачета и коррекция телосложения были поставлены на 3 и 4 места соответственно. Девушки, в свою очередь, на первое место ставят укрепление здоровья, следующим идет улучшение телосложения. Получение зачета так же не играет ведущую роль для мотивации посещения занятий по физической культуре.

К сожалению, проведённое нами исследование показало, что мотивация посещения студентами занятий по дисциплине «Физическая культура» не связана с приобретением знаний о физической культуре и здоровье, что обусловлено, на наш взгляд, в первую очередь тем, что основной акцент при организации учебного процесса делается на развитие физически-телесной формы обучающегося и недостаточно внимания уделяется приобретению им теоретических и методико-практическим знаний. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости усиления образовательного компонента дисциплины и вовлечения студентов в проектную и исследовательскую деятельность.

Список литературы

1. Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/solialnaya-sfera/zdravoohranenie_2/

2. Гаврилов, Д. Н. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях / Д. Н. Гаврилов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 27 – 30.

Бобин С. А., Касымов Н. Н.
Россия, г. Челябинск.
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
stepanbobin@mail.ru

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ КЕРЛИНГИСТОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В данной статье представлен комплексный анализ исследований, касающихся воспитания координационных способностей спортсменов. Рассматривается проблема воспитания координационных способностей спортсменов керлингистов старшего школьного возраста. Статья включает анализ традиционных средств и методов, а также, современных подходов воздействия на координационные способности. Подробно рассматриваются организационно-педагогические условия воспитания координационных способностей керлингистов старшего школьного возраста.

Ключевые слова: координационные способности, керлинг, спорт, воспитание.

Bobin S. A., Kasymov N. N.
Russia, Chelyabinsk.
South Ural State Humanitarian
Pedagogical University

TRAINING THE COORDINATION ABILITIES OF SENIOR SCHOOL ATHLETES

Annotation. This article presents a comprehensive analysis of studies related to the education of athletes' coordination abilities. The problem of training the coordination abilities of sportsmen curlers of senior school age is considered. The article includes an analysis of traditional means and methods, as well as modern approaches to influencing coordination abilities. The organizational and pedagogical conditions for the upbringing of the coordinating abilities of curlers of senior school age are considered in detail.

Key words: coordination abilities, curling, sports, education.

Введение. Деятельность спортсменов в спортивной игре, в кёрлинг представляет собой разнохарактерную сложно-координационную точностную деятельность, включающую выполнение действий со специфическим спортивным снарядом - кёрлинговым камнем. При этом, данная деятельность осуществляется при передвижении спортсмена на специфической (ледовой) поверхности в течение длительного игрового времени.

Организационно-педагогические условия развития координационных способностей у спортсменов керлингистов, по нашему мнению, включают следующие:

– учет возрастных особенностей спортсменов керлингистов старшего школьного возраста;

– использование общих и специальных средств развития координационных способностей спортсменов керлингистов;

– использование методов, направленных на развитие координационных способностей спортсменов керлингистов.

Первое условие – учет возрастных особенностей спортсменов керлингистов старшего школьного возраста.

Старший школьный возраст относится к началу юношеского (у девушек – с 16, а у юношей – с 17 лет) и совпадает с окончанием периода полового созревания. Рост и развитие организма продолжаются, но уже в более замедленном темпе по сравнению с предыдущими периодами. Строение и пропорции тела юношей и девушек практически не отличаются от взрослых. В этот период заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Утолщается и укрепляется костяк скелета. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых.

В работе с девушками следует учитывать периодичность и характер функциональных изменений, происходящих у них в период менструальных циклов, которые сопровождаются значительной перестройкой деятельности важнейших систем организма и серьезно воздействует на общее состояние и работоспособность.

Вопрос о занятиях бегом и другими физическими упражнениями в менструальную фазу должен решаться сугубо индивидуально в зависимости от самочувствия девушек. При благоприятном течении менструации занятия бегом возможны, однако нагрузки не должны быть большими, ограничивается также использование упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью, увеличиваются интервалы отдыха между нагрузками, нужно исключить из занятий и упражнения, связанные с сильными сотрясениями тела.

Организационно-педагогические условия развития координационных способностей у спортсменов керлингистов включают учет возрастных особенностей спортсменов керлингистов старшего школьного возраста;

использование общих и специальных средств развития координационных способностей спортсменов керлингистов; использование методов, направленных на развитие координационных способностей спортсменов керлингистов.

Результативность процесса физической подготовки во многом зависит от правильного планирования материала для развития физических качеств в течение года. Педагог должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

Список литературы

1. Агаджанян, Н. А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н. А. Агаджанян. – М. : Физическая культура и спорт, 2014. – 402 с.

2. Андрианова, О. А. Качества познавательных процессов спортсменов-кёрлингистов : актуальные задачи / О. А. Андрианова // Психологические основы педагогической деятельности : материалы 10-й межвуз. науч. конф. (СПб, 26-27 июня 2007 г.). – СПб. : СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта; под ред. А. Н. Николаева, 2007. – С. 7-8.

3. Андрианова, О. А. Спортивно-важные качества спортсменов-кёрлингистов, выделенные экспертами / О. А. Андрианова // Психологические основы педагогической деятельности : материалы 10-й межвуз. науч. конф. (СПб, 26-27 июня 2007 г.) / под ред. А. Н. Николаева. – СПб. : СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – С. 20-21.

4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

Бобров К. В., Макарова Н. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
kirillbobrov777@yandex.ru

К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. В статье представлены теоретические основы технической подготовки легкоатлетов 14-15 лет, специализирующихся в спортивной ходьбе. Рассмотрены вопросы многолетней преемственности спортивной подготовки.

Ключевые слова: спортивная ходьба, тренировочный процесс, легкоатлеты 14-15 лет, этап углубленной спортивной специализации.

Bobrov K. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

ON THE ISSUE OF IMPROVING THE TECHNIQUE OF SPORTS WALKING AT THE STAGE OF ROUGH SPORTS SPECIALIZATION

Annotation. The article presents the theoretical foundations of technical training of athletes aged 14-15 years, specializing in sports walking. The issues of long-term continuity of sports training are considered.

Keywords: race walking, training process, track and field athletes 14-15 years old, stage of advanced sports specialization.

Актуальность. Современная система спортивной подготовки в спортивной ходьбе, как и в других дисциплинах легкой атлетики, направлена на оптимизацию структуры тренировочной деятельности, то есть необходимость демонстрировать наиболее высокий спортивный результат при минимальных биологических, экономических и социальных ресурсах. Кроме того, необходимо отметить, что в последние десятилетия наблюдается значительный прирост соревновательных результатов в возрастных категориях среди девушек и юношей до 16 лет, юниорок и юниоров до 18 лет как на Российской, так и на международной спортивной арене. Причин для данной тенденции может быть множество – от активного внедрения инновационных технологий и средств фармакологического сопровождения до эпохальной акселерации подросткового поколения [4]. Рассматривая детско-юношеский спорт как зону роста уровня мировых достижений, необходимо акцентировать внимание на технической подготовке, которая может стать лимитирующим фактором в становлении спортсмена высокой квалификации при недолжном планировании тренировочной программы. Спортивная ходьба предъявляет высокие требования к технической подготовленности спортсменов, поскольку нарушение технических элементов, регламентированных правилами соревнований, может привести к дисквалификации атлета. Техника упражнения – это комплекс взаимозависимых движений, направленных на полную и эффективную реализацию двигательного потенциала. А техническая подготовка – это процесс освоения данного комплекса движений посредством различных средств и методов [1].

Цель исследования – изучение современных аспектов технической подготовки легкоатлетов, специализирующихся в спортивной ходьбе в многолетнем тренировочном процессе.

В процессе научно-исследовательской работы применялись следующие **методы исследования**: теоретический анализ научной и специальной литературы, педагогическое наблюдение, опрос и интервьюирование Заслуженных тренов России и тренеров высшей квалификационной категории.

Результаты исследования. Спортивная ходьба, как объект научного познания, имеет достаточно разработанную теоретическую базу, но в тоже время некоторые аспекты подготовки скороходов остаются неизученными. Объем научных трудов представлен кандидатскими диссертациями, монографиями, научными статьями и учебными пособиями ведущих ученых и специалистов А. А. Колесникова, Г. И. Королева, Н. В. Макаровой, Д. М. Матюхова, М. Островского, А. Л. Фруктова.

Теоретический анализ ряда работ соотечественников Д. М. Матюхова [3] и А. А. Колесникова [2] выявил преемственность многолетней и многоэтапной подготовки скороходов, которая позволяет минимизировать негативные последствия форсирования спортивной формы на ранних этапах подготовки, что способствует пролонгированною тренировочной деятельности и нивелированию травматизма, развития патологий, которые приводят к преждевременному прекращению карьеры.

В своих работах Д. М. Матюхов освещает вопросы первого этапа многолетнего тренировочного процесса, который соответствует группам начальной подготовки 1-3 года обучения (9-11 лет). По его мнению, при должном планировании закладываются основы техники спортивной ходьбы, создается функциональный потенциал организма. Основой его научного исследования служило применение широкого спектра средств, методов и комплексов упражнений общефизической направленности с параллельным применением специфических упражнений в облегченной форме [3].

В свою очередь А. А. Колесников в своих трудах делал акцент на этап начальной спортивной специализации (12-13 лет), на котором происходит постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок специфического характера. Стоит отметить, что апробированные средства (прогулочная ходьба, переменное передвижение) и методы (переменный, непрерывный) относятся к комплексным. В таких упражнениях происходит активная работа рук в сочетании с активными движениями таза подобно технике спортивной ходьбы. А выполнение тренировок по пересеченной местности с частым изменением поверхности грунта, угла местности и вида окружающей среды с одной стороны исключает монотонность нагрузки, а с другой стороны частично способствует совершенствованию техники отдельных элементов спортивной ходьбы. Все это, по мнению А. А. Колесникова, играет большую роль в подготовке юных скороходов [2].

Теоретический анализ показал недостаточную разработанность проблемы физической и технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации. Этот этап приходится на возраст 14-15 лет, который соответствует переходному, или пубертатному [3]. Он характеризуется гетерохромными изменениями практически во всех системах организма, учет которых в планировании позволяет в долгосрочной перспективе реализовать потенциал спортсмена. В этот возрастной период часто возникают комплексные проблемы как со стороны функциональной, так и технической подготовленности. Основными причинами возникновения проблем с техникой у скороходов 14-15 лет является: резкое увеличение длины конечностей; несопоставимая по скорости адаптации рецептурного аппарата, сопровождающая ухудшением внутримышечной и межмышечной координации; ухудшение условно-рефлекторной деятельности, что дестабилизирует воспроизведение и освоение двигательных умений и навыков; сниженная способность к концентрированию внимания, обусловленная нестабильностью эмоциональных реакций, увеличенной утомляемостью [5].

На следующем этапе исследования на базе МБУ СШОР №1 по легкой атлетике им Е. Елесиной г. Челябинска было проведено педагогическое наблюдение за тренировочным процессом скороходов, которое позволило определить наиболее распространённые упражнения, используемые в процессе технической подготовки. К таким упражнениям относятся:

1 «семенящая ходьба» (ходьба с укороченной опорной фазой и высокой частой);
2 спортивная ходьба: руки выпрямлены в стороны;
3 спортивная ходьба с согнутыми руками за спиной;
4 спортивная ходьба руки согнуты перед грудью;
5 спортивная ходьба с выпрямленными руками вверх;
6 спортивная ходьба с активными маховыми движениями прямыми руками вперед-назад;
7 спортивная ходьба «змейкой»;
8 спортивная ходьба с круговым движением рук вперед-назад;
9 спортивная ходьба с односторонней работой рук;
10 спортивная ходьба с акцентированным отталкиванием и удлинённой фазой опоры.

Тренеры допускают различные сочетания данных упражнений, варьируют длительность выполнения и количество повторений в зависимости от индивидуальных особенностей технического мастерства и выявленных типов ошибок. Такие специально-подготовительные и корригирующие упражнения скороходы включают как в подготовительную и основную, так и заключительную части занятия.

Выводы: Система многолетней подготовки атлета высокой квалификации связана с учетом большого количества факторов, которые необходимо принимать во внимание в процессе планирования тренировочной программы. Анализ научной литературы подтвердил преемственность задач этапов многолетней подготовки, что обусловлено стадийностью развития организма спортсмена и многоцелевой направленностью. Важной задачей, по мнению многих авторов, на начальных этапах является овладение правильной и эффективной техникой спортивной ходьбы, которая определяет успех соревновательной деятельности. Так эффективная техническая подготовка с применение упражнений общефизического характера позволяет создать фундамент для дальнейшего становления скорохода и сформировать технический двигательный стереотип устойчивый к индивидуально-возрастным изменениям.

Список литературы

1. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века : научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М. : Спорт, 2016. – 464 с.

2. Колесников, А. А. Педагогические условия повышения эффективности тренировочного процесса юношей на этапе начальной специализации в спортивной ходьбе : дис. … канд. пед. наук / А. А. Колесников. – Челябинск. : УралГАФК, 1999. – 152 с.

3. Матюхов, Д. М. Методика тренировки юношей на этапе начальной подготовки в спортивной ходьбе : дис. ... канд. пед. наук / Д. М. Матюхов.– Челябинск: УралГУФК, 2012. – 149 с.

4. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта / Н. А. Фудин, Б. А. Поляев, А. В. Смирнов. – М. : Медицинское информационное агентство, 2012. – 544 с.

5. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Сологуб, Е. Б. Сологуб. – 8-е изд. – М. : Спорт, 2010. – 620 с.

Борисова А. А.
Россия, г. Екатеринбург
Уральский федеральный университет
им. первого Президента России Б. Н. Ельцина
borisova.nyuta@inbox.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ К БОРЬБЕ С СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ СТРЕССОМ

Аннотация. В данной работе приведен краткий анализ научных исследований, посвященных методам повышения стрессоустойчивости, эмоционального интеллекта, жизнестойкости и личностных ресурсов в спорте, раскрыты возможности повышения стрессоустойчивости спортсменов с помощью психологического тренинга. Также в работе описана авторская программа психологического тренинга стрессоустойчивости и даны рекомендации по разработке психологического тренинга для спортсменов.

Ключевые слова: спорт, стрессоустойчивость, психологический тренинг, подготовка спортсменов.

Borisova A. A.
Russia, Yekaterinburg
Ural Federal University named after
the First President of Russia B. N. Yeltsin
borisova.nyuta@inbox.ru

THE USE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING IN PREPARING ATHLETES TO DEAL WITH COMPETITIVE STRESS

Abstract. In this paper, a brief analysis of research on how to improve stress tolerance, emotional intelligence, resilience and personal resources in sport, revealed the possibility of improving the stress resistance of athletes with psychological training. The paper also describes the author's program of psychological training for stress resistance and provides recommendations for the development of psychological training for athletes.

Keywords: sports, stress resistance, psychological training, training of athletes.

Актуальность. О. Хоменко, Н. Ерошенко в своем исследовании примеров психологических тренингов, проведенных психологом, сопровождающим подготовку спортивных команд Черноморского флота 2018 года выделяют 9 этапов работы психолога со спортивной командой, среди которых 6-8 этапы предполагают интенсивную работу психолога с помощью психологического тренинга. Исследование представляет перечень психологических тренингов, наиболее актуальных для спортивных команд. Среди перечисленных тренингов, повышающих качество командной работы, указаны тренинги саморегуляции и стрессоустойчивости [4].

Каждый спортсмен в своей деятельности раз за разом сталкивается со стрессом, поэтому одним из ключевых направлений психологической подготовки спортсменов является развитие стрессоустойчивости. Такой метод, как психологический тренинг, может стать эффективным инструментом развития стрессоустойчивости.

Методы исследования: анализ научных исследований по данной проблеме.

Результаты и их обсуждение. Термин «личностные ресурсы» в психологии рассматриваются как «возможности и средства преодоления стрессов, а также элементы самоорганизации, саморегуляции деятельности и поведения» [3].

Жизнестойкость, составляющая личностные ресурсы человека в экстремальных ситуациях, наиболее необходима в условиях постоянного воздействия стресса. Именно такой средой можно считать спортивную деятельность. Ресурсом спортсменов по устойчивости к стрессу выступает жизнестойкость – способность личности выдерживать стрессовую ситуацию, продолжая эффективно действовать и сохранять внутреннюю гармонию [5].

В 2019 году А.В. Зюкин, Е.С. Набойченко и М.В. Носкова провели исследование уровня нервно-психической устойчивости и жизнестойкости у спортсменов на различных этапах спортивной деятельности, результаты которого позволили заключить, что не у всех спортсменов преобладает высокий и средний уровень жизнестойкости, и данный показатель не зависит от гендерной принадлежности [2].

Говоря о психоэмоциональной устойчивости спортсменов индивидуальных видов спорта, нельзя не упомянуть результаты исследования связи эмоционального интеллекта со стрессоустойчивостью 2019 года. Корреляционный анализ данных исследования между шкалами эмоционального интеллекта и психической надежности спортсменов показал, что эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями и самомотивация снижает чувствительность к стрессорам внутренней неопределенности [1].

В качестве примера развития стрессоустойчивости спортсменов была разработана программа психологического тренинга стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость является ничем иным, как совокупностью определенных качеств и навыков. Следовательно, развитие стрессоустойчивости сводится к формированию нужных качеств и навыков. В частности, стрессоустойчивость зависит от развития совокупности следующих навыков:

1 Эмоциональный интеллект;

2 Жизнестойкость;

3 Локус контроля.

Тренинг рассчитан на две недели, поскольку формирование целой системы навыков требует большего времени; будет происходить внутри развития эмоционального интеллекта как наиболее объемной составляющей. Некоторые упражнения включают в себя элементы арт-терапии и позитивной терапии. В большинстве своем упражнения являются групповыми. Некоторые из них можно проводить и индивидуально, но наибольший эффект достигается групповым форматом.

Таблица 1 – Описание тренинга стрессоустойчивости

П/п	Структурное расположение упражнения в периоде проведения тренинга	Формируемые качества
1	Первое упражнение первого занятия первой недели	Заключается в развитии эмпатии и понимании своих эмоций. Это базовый навык, который необходимо начать осваивать участникам тренинга, чтобы двигаться дальше.
2	Второе упражнение первого занятия первой недели	Заключается в развитие понимания своих и чужих эмоций, а также на умение управлять своими эмоциями. Важно помнить, что при продумывании стратегии борьбы с негативными эмоциями очень важно их не «гасить» иди «давить», а проживать и отпускать. В этом упражнении есть элемент позитивной терапии.
3	Первое упражнение второго занятия первой недели	Рассчитано на развитие понимания своих мотивов и навыка самомотивации. Образ айсберга можно отнести к элементам арт-терапии. В процессе упражнения участники не только работают с собственными тайными мотивами, но и обращают внимание на мотивы друг друга и могут делать какие-либо заметки по своим наблюдениям, например, какого типа мотивы и желания преобладают у окружающих.
4	Второе упражнение второго занятия первой недели	Рассчитано на понимание своих мотивов, формирование внутреннего локуса контроля и жизнестойкости. Кроме всего прочего, поскольку упражнение направлено на интенсивную мозговую деятельность, оно может также развивать и когнитивные способности участников.
5	Первое упражнение третьего занятия первой недели	Выполняется в группе и длится дольше остальных упражнений. Оно рассчитано на развитие эмпатии и формирование внутреннего локуса контроля. Это упражнение включает в себя элемент арт-терапии.
6	Первое упражнение первого занятия второй недели	Направлено на понимание своих и чужих эмоций и умение верно формулировать эмоцию и называть ее своим именем. Это упражнение также содержит элемент арт-терапии. Оно также полезно тем, что подразумевает не только работу со своей собственной эмоцией, но и работу с эмоциями других. В конце упражнения участники имеют возможность оценить, насколько близки к истине они были.
7	Второе упражнение первого занятия второй недели	Направлено на формирования навыка управления своими эмоциями и внутреннего локуса контроля. Также упражнение можно назвать арт-терапевтическим. В ходе упражнения участники не только оценивают место и значимость эмоции в своем состоянии, но и учатся изменять эти эмоции с помощью движения. Важно выполнять упражнение после предыдущего, поскольку в нем задействованы рисунки из предыдущего упражнения.
8	Первое упражнение второго занятия второй недели	требует материалы двух упражнений второго занятия первой недели: ответы по типу «айсберга». Упражнение рассчитано на понимание своих мотивов, самомотивацию, умение держаться за «внутренние опоры», жизнестойкость и внутренний локус контроля. Упражнение включает в себя небольшой элемент арт-терапии и частично затрагивает позитивную терапию, требуя обдумывание ситуации с разных сторон и поиск в них возможностей, ресурсов, а также возможность достичь более глубокого понимания себя.
9	Первое упражнение второго занятия второй недели	Является одним из самых эффективных упражнений тренинга, оно направлено на самомотивацию, жизнестойкость, локуса контроля, выработку самоуважения и верного отношения к себе, повышение самооценки. В ходе упражнения участники, ориентируясь на свои главные желания и потребности, формируют список качеств человека, каким они хотят быть, а далее участники должны нарисовать себя в солнечном круге, а затем рассказать другим участникам, почему они обладают чертами «идеальной» личности. В ходе упражнения активно используется арт-терапия, участники не только работают над собой и друг с другом, но сближаются друг с другом, что позитивно влияет на эффективность последнего упражнения тренинга.
10	Первое упражнение третьего занятия второй недели	Упражнение является заключительным. Оно рассчитано на проведение в группе и длится достаточно долго. Это упражнение направлено на формирование навыков регуляции состояния окружающих и социальных навыков, а также на развитие жизнестойкости. В упражнении применяются элементы арт-терапии, участники внимательно и доверительно взаимодействуют друг с другом, в чем им (предположительно) помогает предыдущее упражнение. Данное упражнение может помочь участникам научиться оказывать поддержку окружающим, помогать им и эффективно строить здоровые и взаимовыгодные, эмоционально безопасные отношения с окружающими, а в дальнейшем и помогать членам спортивной команды или тренеру справиться с соревновательным стрессом.

Выводы. Стрессоустойчивость, как одно из важнейших качеств, влияющих на соревновательный успех спортсменов, эффективно развивается с помощью психологического тренинга. В ходе разработки тренинга стрессоустойчивости, были сформированы рекомендации к тренингу:

1 Систематичность.

2 Расчет на формирование комплекса качеств, необходимых для борьбы со стрессом.

3 Четкость формулируемых в ходе проведения тренинга задач.

Список источников

1. Белоконь, В. О. Эмоциональный интеллект как ресурс устойчивости к стрессу у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта / В. О. Белоконь // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Мат-лы Междун. науч.-практич. конф., 2019. – С. 29-31.

2. Зюкин, А. В. Психолого-педагогические технологии формирования высокой психической устойчивости у действующих спортсменов / А. В. Зюкин, Е. С Набойченко, М. В. Носкова // Уральский медицинский журнал. – 2019. – № 1 (169). – С. 98-105.

3. Кожевина, Е. Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации : автореф. дис. … канд. псих. наук / Е. Ю. Кожевина. – Краснодар, 2006. – 19 с.

4. Хоменко, О. В. Психологическая тренинговая работа в подготовке спортсменов игровых видов спорта / О. В. Хоменко, Н. Н. Ерошенко // Сб. статей II Межд. науч.-практич. конф. «Фундаментальные основы инновационного развития науки и образования». В 3 ч. – Ч. 3. – Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение». –2018. – С. 175-182.

5. Maddi, S. R. Hardiness : The courage to grow from stresses / S. R. Maddi // Journal of Positive Psychology. – 2006. – №1. – Pp 160-168.

Братчикова А. Н., Миронова В. М.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Yaanna75@mail.ru

СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЦИГУН КАК СРЕДСТВО УСИЛЕНИЯ ПРОЦЕССОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема поиска средств усиления адаптационно-регуляторных способностей человека. Проводится анализ воздействия статических упражнений цигун на уровень саморегуляции. Раскрываются особенности и физиологическое обоснование статических упражнений цигун.

Ключевые слова: здоровье, саморегуляция, гомеостаз, вегетативная нервная система, статические упражнения цигун.

Bratchikova A. N., Mironova V. M.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

STATIC QIGONG EXERCISES AS A MEANS OF STRENGTHENING THE PROCESSES OF SELF-REGULATION

Annotation. The article reviews the actual problem of finding means to enhance the adaptive and regulatory abilities of a person. The impact of static qigong exercises on the level of self-regulation is analyzed. The features and physiological justification of static qigong exercises are revealed.

Key words: health, self-regulation, homeostasis, autonomic nervous system, static qigong exercises, methodology.

Актуальность. В основе сохранения здоровья человека лежит способность его организма к саморегуляции (с точки зрения физиологии - поддержание гомеостаза, приспособляемость-адаптивность) [4]. Поиск наиболее эффективных средств усиления этой способности заставляет обратиться к древнейшим практикам Востока, таким, как упражнения цигун, которые вследствие длительного применения и усовершенствования имеют особые подходы и методы тренировки [2]. Для выявления глубинного методического потенциала упражнений самой популярной в мире школы цигун – «Чжун Юань» проведем теоретическое исследование.

В процессах саморегуляции человека ведущую роль играет нервная система, так как она организует наиболее быстрые приспособительные ответы на изменения внешней среды [4]. Очевидно, что упражнения тем более эффективны, чем точнее они оказывают целенаправленное тренировочное воздействие именно на эту систему. Так, упражнения 1 ступени «Чжун Юань цигун» подразделяются на подготовительные динамические и основные статические [5]. Такая дифференциация обусловлена наличием в организме человека двух функциональных систем – анимальной (животной) и вегетативной (растительной) [4]. Анимальные функции, связанные с восприятием внешней информации и деятельностью мышц, способны усилить подготовительные сенсорно-динамические упражнения. Очевидно, вегетативные функции, связанные с деятельностью внутренних органов, усиливают основные статические упражнения цигун.

Организация исследования. Нами проведен анализ влияния таких упражнений на процессы саморегуляции с точки зрения физиологии, и на основе этого выявлены неслучайные закономерности в организации тренировочного процесса. Результаты проведенного исследования представлены в виде таблицы 1.

Таблица 1 – Особенности и физиологическое обоснование статических упражнений цигун

Образ в упражнении	Физиологическое обоснование	Особенности упражнений
«Большое Дерево». Вхождение в образ дерева (туловище – ствол, голова- крона, ноги - корни в земле). Чувствование протекающих внутри дерева сверху вниз энергии неба и снизу вверх - энергии земли [5].	Благодаря образу и особой позе происходит концентрация внимания на афферентных раздражениях в теле, возникающих под действием силы тяжести (сверху) и реакции опоры (снизу), усиливается проводниковая функция спинного мозга. Господствующий очаг возбуждения объединяет нейроны ЦНС в одну доминирующую систему, происходит корректировка установочных рефлексов поддержания позы путем разрушения патологических и образования новых рабочих доминант. Усиливается адаптационная перестройка гомеостатических систем, особенно моторно-висцеральных рефлексов [4].	Применяется метод избирательного воздействия на функционально значимую зону – центральную часть вегетативной нервной системы (ВНС) – вегетативные ядра. Изометрическое упражнение с элементами сенсорной и идеомоторной тренировки. Требует правильной организации позы и постоянного ее поддержания для выпрямления позвоночника [5]. Время выполнения упражнения увеличивается постепенно для достижения эффекта «врабатывания» – автоматизации позных реакций и получения навыка расслабления тела в стойке [1].

«Ян-ци». Представлять и чувствовать в брюшной полости, в области немного ниже пупка (позадибрюшинно), красный горячий энергетический шар и отслеживать изменение ощущений в теле [5].	В грудной и брюшной полости кпереди от позвоночного столба находится система вегетативных непарных сплетений и узлов – ганглий, образованных скоплением тел вторых нейронов. В последнее время установлено, что они имеют свою афферентную иннервацию, благодаря которой находятся под контролем ЦНС. Представление в указанной зоне образа красного шара избирательно воздействует на нижний ганглиозный узел – нижний брызжеечный, вводя его в тонус. За счет эффекта иррадиации возбуждение распространяется на выше- и нижележащие узлы. Происходит адаптационно-трофическое усиление висцеро-висцеральных и кортико-висцеральных рефлексов [6].	Применяется метод избирательного воздействия по степени убывания функциональной значимости тренируемой зоны [1] - на периферическую часть ВНС (ганглиозные узлы). Применяется специальный метод тренировки - «биологическая обратная связь» (БОС) - влияние сознания на параметры ВНС [7] (противодействие возрастным инволюционным и дистрофическим изменениям в нейронах). Изометрическое упражнение с элементами сенсорной и идеомоторной тренировки. Выполняется сидя или стоя, расслабленно, спина прямая. Так как скорость распространения вегетативного возбуждения низкая, необходимы длительные тренировки.
«Малый небесный круг». Вести сознанием под кожей воображаемый красный горячий энергетический шар по замкнутой траектории – сагтитальному следу сечения тела: на вдохе –от промежности вдоль позвоночника до макушки; на выдохе – по центральной линии опускать вниз, до места касания поднятым языком верхнего неба, затем через язык и подъязычную область вниз до промежности [5].	Обратное брюшное дыхание оптимизирует процесс внутрилегочной диффузии [3]. Синхронизация фаз вдоха и выдоха с траекторией движения шара способствует удлинению выдоха (заднесрединная линия короче переднесрединной), что соответствует состоянию расслабленности и покоя. Образ движущегося под кожей красного горячего шара иннервирует периферические нервные окончания спиномозговых ветвей (невромеров) всего тела. Соединение данного процесса с произвольной регуляцией дыхания приводит к «разрушению» патологического гипервентиляционного паттерна дыхания, согласованию всех вегетативных процессов с новым дыхательным циклом, усилению дермо-висцеральных рефлексов [3].	Применяется метод избирательного воздействия по степени убывания функциональной значимости тренируемой зоны - на периферическую часть ВНС (периферические нервные окончания). Применяется особый тип дыхания – обратное брюшное (на вдохе живот втянуть, на выдохе расслабить). Требует правильной организации позы – сидя с прямой спиной, расслабленно. Циклическое упражнение в статике с элементами сенсорной и идеомоторной тренировки [1]. Вначале освоения упражнения произвольные дыхательные циклы синхронизировать с образным представлением, затем после процесса «врабатывания» с последующей стабилизацией функций, дыхание происходит автоматически, движение шарика отслеживается сознанием.

Выводы. Таким образом, проведенный анализ статических упражнений цигун позволяет установить, что тренировочный процесс построен по принципу избирательного воздействия на структурные уровни ВНС, направлен на усиление их функций, и тем самым, способствует быстрой адаптационной перестройке гомеостатических систем. В совокупности с подготовительными сенсорно-динамическими упражнениями складывается целая технология усиления процессов саморегуляции. Многочисленные исследования доказывают эффективность данных упражнений как средства повышения адаптационных возможностей для занимающихся. Это дает педагогу оздоровительной физической культуры действенный методический инструмент для организации занятий цигун с различными возрастными группами.

Список литературы

1. Большая Медицинская Энциклопедия (БМЭ) / под ред. Б. В. Петровского. – 3-е издание. – URL : https://xn--90aw5c.xn--c1avg/index.php/%D0%9D%D0%95%D0%A0%D0%92%D0%9D%D0%90%D0%AF_%D0%A1%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%95%D0%9C%D0%90 (дата обращения: 20.03.2021).

2. Карлышев, В. М. Интегративно-валеологический подход в оздоровительной физической культуре людей зрелого возраста : учеб. Пособие / В. М. Карлышев, В. М. Миронова. – 3–е издание, стереотипное. – Челябинск : Уральская Академия, 2010. – 204 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. – 3–е издание. – М. : Физкультура и спорт, 2008 – 544 с.

4. НМФ «Нейротех». Биологическая Обратная Связь. Общие сведения. – URL : https://mederia.ru/blog/biologicheskaya-obratnaya-svyaz-obshhie-svedeniya/ (дата обращения: 20.03.2021).

5. Сазонова Е. А. Психофизические методы коррекции и профилактики функциональных возрастных нарушений / Сазонова Е. А., Тен А. В., Шабаршова Н. А. ; под общ. ред. Сазоновой Е. А. – Челябинск : Уральская Академия, 2015. – 56 с.

6. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 8–е издание. – М. : Спорт, 2018. – 620 с. : ил.

7. Сюи, Минтан. Чжун Юань цигун. Первый этап восхождения: расслабление / Минтан Сюи, Т. И. Мартынова. – М. : София, 2016. – 352 с.

Валынкин Р. О, Шеенко Е. И.
Россия, г. Барнаул
Алтайский государственный технический
университет им. И. И. Ползунова,
Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства
и государственной службы при Президенте Российской Федерации
fizkultprivet2020@mail.ru

СООТНОШЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА И СТИЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье представлен анализ опроса студентов с целью выявления соотношения самостоятельной физкультурной активности обучающихся вуза и стиля педагогической деятельности преподавателей физической культуры. Предварительный опрос более 1500 студентов трех крупнейших вузов Алтайского края позволил всех респондентов распределить на три группы в зависимости от стиля педагогического воздействия: авторитарный, демократический и либеральный. Последующий опрос студентов позволил определить уровень самостоятельной физкультурной активности студентов вуза и соотнести данные со стилем педагогического воздействия. Полученные результаты дают основания пола-

гать, что либеральный и авторитарный стили деятельности не формируют у обучающихся потребности в самостоятельной физкультурной активности, тем самым не реализуют цель физического воспитания в вузе.

Ключевые слова: самостоятельная физкультурная активность, стиль педагогической деятельности, физическое воспитание, средства физической культуры

Valynkin R. O., Sheenko E. I.
Russia, Barnaul
Polzunov Altai State Technical University
Altai Branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (The Presidential Academy, RANEPA)

THE RATIO OF INDEPENDENT PHYSICAL ACTIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS AND THE STYLE OF PEDAGOGICAL ACTIVITY OF PHYSICAL CULTURE TEACHERS

Abstract. The article presents an analysis of a survey of students in order to identify the ratio of independent physical activity of university students and the style of pedagogical activity of physical culture teachers. A preliminary survey of more than 1,500 students of the three largest universities in the Altai Territory allowed all respondents to be divided into three groups, depending on the style of pedagogical influence: authoritarian, democratic and liberal. The subsequent survey of students allowed us to determine the level of independent physical activity of university students and to correlate the data with the style of pedagogical influence. The obtained results give grounds to believe that liberal and authoritarian styles of activity do not form students ' needs for independent physical activity, and thus do not realize the goal of physical education at the university.

Keywords: independent physical activity, style of pedagogical activity, physical education, means of physical culture

Актуальность проблемы. К результатам взаимодействия в системе «преподаватель-студент» в разное время в отечественной педагогике и психологии обращалось немалое количество ученых и практиков прошлого столетия. Не снизился интерес исследователей к данной проблеме и в настоящее время. В сфере физического воспитания, среди таких работ можно отметить современные исследования Н. И. Соловьевой (2003) [4], Н. Б. Воробьёва (2007) [1], А. А. Русакова (2010) [3], Т.А. Удаловой (2015) [5], А. Е. Зубкова (2016) [2] и др. В отмеченных научных трудах рассматривались вопросы взаимосвязи «стиля деятельности и свойств нервной системы учителя физической культуры» [2], зависимости особенностей общения учителей физической культуры от индивидуальных особенностей обучающихся и конкретной педагогической ситуации, «формирования педагогического стиля у будущих учителей физической культуры» [3]. В отмеченных исследованиях, как отмечает А. Е. Зубков (2016) «стиль деятельности учителя физической культуры исследовался в отдельных и весьма узких аспектах и фрагментах» [2]. Анализ специальной литературы показал отсутствие работ, раскрывающих характер и влияние стиля педагогической деятельности преподавателей физической культуры на уровень самостоятельной физкультурной активности студентов вуза. В настоящей статье нами предпринята попытка изучения данной проблемы, т.е. представлен анализ соотношения самостоятельной физкультурной активности студентов вуза и стиля педагогической деятельности преподавателей физической культуры.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие более 1500 студентов 2-3-го курсов трех высших учебных заведений г. Барнаула Алтайского края: (АлтГТУ им. И.И. Ползунова (n=985), АлтГПУ (n=237), РАНХиГС (n=373). В качестве ведущего метода исследования был использован метод опроса. Предварительно был проведен опрос студентов на предмет определения стиля педагогического воздействия преподавателей в группах, на основе чего были обучающиеся были распределены на три виртуальные группы: с либеральным стилем деятельности преподавателей физической культуры – ЛСД; с авторитарным стилем деятельности – АСД; демократическим стилем деятельности – ДСД. Далее опрос проводился в письменной форме. Обучающимся был задан один вопрос «Используете ли самостоятельно средства физической культуры в повседневной жизнедеятельности» с пятью вариантами ответа: «Да, систематически и с удовольствием», «Да, систематически, но не всегда с желанием», «Время от времени», «Нет, не использую» и «Нет, не использую, т.к. не считаю необходимым». Результаты анкетирования обучающихся трех вузов были соответственно распределены на три группы.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты опроса, представленные в таблице, дают отчетливое представление о том, что отношение обучающихся к самостоятельному использованию средств физической культуры не зависит от того, в каких условиях проходит приобщение к ценностям физической культуры. Данные студентов по каждому из пяти ответов дают понимание того, что у студентов разных вузов отношение к самостоятельной физкультурной активности практически идентичное по каждому из ответов. В силу этого, для удобства оперирования результатами опроса в таблице 1 нами была добавлена строка среднего показателя (μ) по вузам.

Так, количество обучающихся, входящих в группы преподавателей с либеральным стилем деятельности (ЛСД), систематически самостоятельно занимающихся физической культурой составило 10,26%, количество не использующих в повседневной жизнедеятельности средства физической культуры и не считающих это нужным (четвертый и пятый варианты ответов) составило 37,01%. У обучающихся из групп преподавателей с АСД эти показатели следующие: 2,6% – занимающихся ФК систематически и с удовольствием, 64,20% – занимающиеся, не использующие в повседневной жизнедеятельности средства физической культуры и не считающие это нужным. Что касается обучающихся из групп преподавателей ДСД, то: систематически и с удовольствием самостоятельно используют средства физической культуры 17,27% студентов; систематически, но не всегда с желанием используют средства ФК – 24,5% студентов; время от времени вовлечены в самостоятельную физкультурную деятельность вовлечены 40,3%; каждый пятый не занимается самостоятельно физической культурой (таких – 21,29% студентов).

Анализируя представленные результаты нетрудно убедиться, что наибольшая предрасположенность преподавателей физической культуры, отличающаяся демократическим стилем деятельности к передаче специальных знаний в области ФК и ЗОЖ, желании научить обучающихся и передать им необходимые не только умения и навыки, но и знания, дает существенные результаты в их профессиональной деятельности. Как от-

мечают студенты из групп ДСД – преподаватели демократического стиля деятельности действительно с трепетом относятся к повышению у них мотивационного компонента и укреплению их здоровья.

Таблица 1 – Количество обучающихся, самостоятельно использующих средства физической культуры (в %)

Вопросы	вуз	ДСД*	ЛСД	АСД
Да, систематически и с удовольствием	АлтГТУ	17,37	11,43	3,79
	АлтГПУ	15,22	9,14	1,18
	РАНХиГС	19,22	10,2	2,84
	μ	**17,27**	**10,26**	**2,60**
Да, систематически, но не всегда с желанием	АлтГТУ	24,88	20,0	11,35
	АлтГПУ	22,39	18,39	14,67
	РАНХиГС	26,17	16,13	11,12
	μ	**24,5**	**18,2**	**12,4**
Время от времени	АлтГТУ	34,75	31,43	34,59
	АлтГПУ	51,03	39,11	33,8
	РАНХиГС	35,11	33,16	37,31
	μ	**40,30**	**34,57**	**35,23**
Нет, не использую	АлтГТУ	23,0	19,43	27,57
	АлтГПУ	18,24	22,59	31,16
	РАНХиГС	19,5	22,41	28,17
	μ	**20,25**	**21,48**	**28,97**
Нет, не использую, т.к. не считаю необходимым	АлтГТУ	0	17,71	22,7
	АлтГПУ	3,12	10,77	19,19
	РАНХиГС	0	18,1	20,56
	μ	**1,04**	**15,53**	**20,82**

Примечание: * – ДСД – демократический стиль деятельности, ЛСД – либеральный стиль деятельности, АСД – авторитарный стиль деятельности

Так, в вопросах организации самостоятельных занятий физической культурой продемонстрирована обучающимися групп преподавателей ДСД в значительной степени с высокими положительными показателями в сравнении с обучающимися групп, в которых занятия физической культурой ведут преподаватели, отличающиеся либеральным и авторитарным стилем деятельности.

Преподаватели с авторитарным и либеральным стилем деятельности не уделяют внимания передаче знаний в области основ здорового образа жизни, методическому обогащению занятий практико-ориентированными и коррекционно-оздоровительными физическими упражнениями, что не позволяет студентам мобилизовать свою активность на практическое освоение и дальнейшее использование в повседневной жизнедеятельности средств ФК и ЗОЖ.

Выводы. Результаты опроса обучающихся трех вузов показали отсутствие различий самостоятельного использования средств физической культуры в соотношении с тем или иным стилем педагогического воздействия на них со стороны преподавателей физической культуры. Больший процент студентов, проявляющих высокую степень самостоятельной физкультурной активности (57,57%) обнаружен в группах студентов, в которых занятия ведут преподаватели демократического стиля взаимодействия. Здесь же обнаружен и низкий процент студентов, самостоятельно не занимающихся физической культурой и не считающих это нужным – 21,29%. Полученные результаты дают основания полагать, что либеральный и авторитарный стили деятельности не формируют у обучающихся потребности в самостоятельной физкультурной активности, тем самым не реализуя цели физического воспитания в вузе.

Список литературы

1. Воробьёв, Н. Б. Исследование стилей руководства студентов факультета физической культуры / Н. Б. Воробьёв // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 11. – С. 31-32, 42.

2. Зубков, А. Е. Стилевые особенности педагогической деятельности учителя физической культуры : автореферат дис. ... канд. пед. наук / А. Е. Зубков. – М. : Моск. ун-т МВД РФ, 2017. – 23 с.

3. Русаков, А. А. Формирование стиля профессиональной деятельности будущего учителя физической культуры : автореф. дис. ... кандид. пед. наук / А. А. Русаков. – М. : Рос. гос. социал. ун-т, 2010. – 25 с.

4. Соловьева, Н. И. Становление индивидуального стиля деятельности учителя в системе непрерывного физкультурного образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. И. Соловьева. – Ярославль : Ярослав. гос. пед. ун-т им. К. Д. Ушинского, 2003. – 23 с.

5. Удалова, Т. А. Инновационные способы повышения профессионального мастерства учителей физической культуры : дис. ... канд. пед. наук / Т. А. Удалова. – М. : Моск. гос. акад. физ. культуры, 2015. – 135 с.

Верзакова Е. Ю., Мелихова Т. М.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
verzakova.eu@mail.ru

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Аннотация. В статье описываются особенности применения средств фитнес-технологий, а именно комплексы миофасциального релиза (МФР) и пилатеса, в тренировках квалифицированных спортсменов-конькобежцев в переходном периоде, направленные на улучшение психоэмоционального состояния спортсменов по показателям реактивной и личностной тревожности.

В качестве средства восстановления использовалось комплексное применение средств фитнес-технологий – упражнений из миофисциального релиза и пилатеса, которые были включены в тренировочный процесс в переходном периоде годового макроцикла.

Приводятся результаты педагогического эксперимента, полученные в ходе исследования и тестирования спортсменов по методике Спилбергера-Ханина.

Ключевые слова: квалифицированные конькобежцы, фитнес-технологии, миофасциальный релиз, пилатес.

Verzakova E. U., Melihova T. M.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education
verzakova.eu@mail.ru

USING OF FITNESS-TECHNOLOGIES IN THE TRAINING PROCESS OF QUALIFIED SKATERS

Annotation. The article describes features of the fitness-technologies application named myofascial release complexes (MFR) and Pilates in the training of qualified athletes-skaters in a transition period, aimed at improving the psycho-emotional state of athletes in terms of reactive and personal anxiety.

As for the recovery agent, a complex application of fitness technologies consisting of myofascial release and Pilates exercises was used in the training process during the transition period of the annual macrocycle.

The results of the pedagogical experiment obtained during the research and testing of athletes according to the Spielberger-Khanin method are presented.

Keywords: qualified skaters, fitness-technology, myofascial release, Pilates.

Актуальность. Современный конькобежный спорт предъявляет высокие требования не только к физическим качествам спортсменов, но и к их психологической устойчивости и адаптации на фоне значимых соревнований и больших объемов тренировочных нагрузок. Также отсутствие индивидуального подхода в совокупности с вышеперечисленными факторами, может стать причиной переутомления организма конькобежца, что приводит к ухудшению спортивного результата, травмам или заболеваниям [4].

Способность спортсмена психологически адаптироваться к повышающимся нагрузкам и прочим экстремальным стресс-факторам является одним их важнейших условий его карьерного роста и спортивных результатов [1].

В настоящее время фитнес-технологии получают все большее распространение не только в сфере физической культуры, но и в спорте. Эти технологии используются многими тренерами для достижения спортсменом высокого результата, а так же, как средство восстановления после выполненной нагрузки. Использование средств фитнес-технологий, миофасциального релиза (МФР) и пилатеса, в переходном периоде позволяет квалифицированным конькобежцам снизить уровень психологического напряжения, способствовать более быстрому и качественному восстановлению организма спортсменов после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного учреждения Спортивной школы олимпийского резерва № 1 по конькобежному спорту г. Челябинска и кафедры теории и методики конькобежного спорта ФГБОУ ВО «Уральского государственного университета физической культуры» в период с июня по июль 2020 года. В нем приняли участие 10 конькобежцев квалификации кандидаты в мастера спорта. Комплексы МФР и пилатес были включены в тренировочный процесс в переходном периоде годового макроцикла.

Программы миофасциального релиза и пилатеса проводились под спокойную, фоновую музыку в течение 30-45 минут в заключительной части тренировочного занятия. В недельном микроцикле пилатес проводился в среду, МФР в субботу. Методики занятий предусматривали общепринятую структуру построения занятий: подготовительная часть – 5-10 минут; основная часть – 20 минут; заключительная часть – 5–10 минут. В таблице 1 представлено расположение комплексов в течение тренировочной недели.

Программы миофасциального релиза и пилатеса проводились под спокойную, фоновую музыку в течение 30-45 минут в заключительной части тренировочного занятия. Методики занятий предусматривали общепринятую структуру построения занятий: подготовительная часть – 5-10 минут; основная часть – 20 минут; заключительная часть – 5–10 минут.

Таблица 1 – Расположение комплексов МФР и пилатес в недельном микроцикле.

Дни недели / Части занятия	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Подготовительная	Разминка	Разминка	Разминка	ВЫХОДНОЙ	Разминка	Разминка	ВЕЛОКРОСС
Основная	Основная часть	Основная часть	Основная часть		Основная часть	Основная часть	
Заключительная	Гимнастика	Гимнастика	**Пилатес**		Гимнастика	**МФР**	

Подготовительная часть занятия пилатесом включала упражнения из суставной гимнастики, упражнения с большой амплитудой (повороты и наклоны), элементы с различными движениями рук, ног и корпуса.

В занятие пилатесом были включены следующие упражнения: опускание плеч, скольжение (плие), положение релаксации, косые скручивания, повороты нижней части туловища, «цветок», «восьмерка», «срочная остановка», «стрела», скручивание вниз, растягивание мышц внутренней поверхности бедра, растягивание мышц сгибателей бедра, растягивание подколенного сухожилия, а также упражнения на дыхание и расслабление.

В занятиях миофасциальным релизом применялись упражнения с роликом и мячом: прокатка (rolling), раскачка (rocking), расслабление (resting). Для получения эффекта от упражнения необходимо каждую мышцу

разминать или «прокатывать» не менее 30 секунд, а если мышца достаточно сильно напряжена, то 1-2 минуты. При этом можно остановиться на болевой точке и удерживать воздействие 30–45 секунд.

В ходе педагогического эксперимента проведено два тестирования по психологической адаптации квалифицированных конькобежцев к физической нагрузке.

Результаты исследования и их обсуждение. Динамика показателей психоэмоционального состояния спортсменов в ходе эксперимента представлена в таблице 2. Результаты свидетельствуют о том, что у спортсменов в результате занятий пилатесом и МФР улучшились показатели психоэмоционального состояния, а так же снизился уровень реактивной и личностной тревожности.

Таблица 2 – Динамика показателей психоэмоционального состояния конькобежцев в переходном периоде до и после эксперимента.

Показатели	До исследования (x±m)	После исследования (x±m)	p
Реактивная тревожность, баллы	40,1±1,6	34,3±1,5	<0,05
Личностная тревожность, баллы	47,3±1,5	41,2±1,4	<0,05
Примечание: p – достоверность результатов; X – среднее арифметическое; m – стандартная ошибка среднего арифметического.			

По результатам исследования можно сказать, что показатели реактивной и личностной тревожности достоверно снизились. Реактивная тревожность остались на умеренном уровне, однако показатели после эксперимента в сравнении с показателями до эксперимента улучшились. Показатели личностной тревожности снизились и перешли с высокого уровня в умеренный. Это говорит о том, что применение средств пилатеса и МФР оказало положительное влияние на психоэмоциональное состояние спортсменов.

Выводы. Таким образом, тренировочные занятия с применением программ пилатеса и миофасциального релиза можно считать эффективными и рекомендовать к внедрению в тренировочный процесс квалифицированных конькобежцев.

Список литературы

1. Дитятин, А. Н. Возможности применения фитнес-технологий для оптимизации физического и психологического состояния спортсменов в процессе спортивной тренировки / А. Н. Дитягин // Фитнес : теория и практика. – 2013. – № 1. – С. 208-209.

2. Иваненко, О. А. Оценка влияния занятий по системе пилатес на психоэмоциональное состояние женщин 45-50 лет / О. А. Иваненко, Т. М. Мелихова // Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации». – Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2019. – С. 37-39.

3. Туишева, В. С. Возможности применения фитнес-технологий в подготовке девушек-скороходов / В. С. Туишева // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2015. – № 1. – С. 139.

4. Ханин, Ю. Л. Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин // Физкультура и спорт. – 1980. – № 9. – С. 209.

Винникова Н. А., Иваненко О. А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Natalievlasova97@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

Аннотация. Фитнес-аэробика – это официальный вид спорта, по которому проводятся соревнования различного уровня с присвоением спортсменам разрядов. Поскольку фитнес-аэробика молодой вид спорта и до сих пор развивается, исследований в этой области немного и проблема физической подготовки спортсменов не так глубоко изучена.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, спорт, специальная физическая подготовка, возрастные особенности.

Vinnikova Natalie Alekseevna
Ivavenko Oksana Anatol’evna
Ural State Universuty of physical culture

PHYSICAL TRAINING FOR GIRLS AGED 18-20 WHO SPECIALIZE IN FITNESS AEROBICS

Annotatio. Fitness aerobics is an official sport in which competitions of various levels are held with the assignment of categories to athletes. Since fitness aerobics is a young sport and is still developing, there is little research in this area and the problem of physical fitness of athletes is not so deeply studied.

Keywords: fitness-aerobics, sports, special physical training, age characteristics.

Актуальность. Фитнес-аэробика командный, полиструктурный, сложно координационный и высокоинтенсивный вид спорта, с работой преимущественно в аэробно-анаэробном режиме. При этом, композиции выполняются синхронно, в быстром темпе, с перемещением по площадке, на большом эмоциональном подъёме, большой энергетической стоимостью [2].

Согласно приказу Министерства спорта России № 281 от 17 мая 2006 г. фитнес-аэробика является официальным видом спорта. По данному виду спорта проводятся соревнования, существуют правила и своя многоэтапная система подготовки. В работах А. И. Шимонина изучались вопросы, связанные с использованием тренажеров и биокорректоров в предсоревновательном этапе подготовки высококвалифицированных спортсменов в фитнес-аэробике.

Поскольку фитнес-аэробика молодой вид спорта и до сих пор развивается, исследований в этой области немного и проблема физической подготовки спортсменов не так глубоко изучена. Таким образом, специфика фитнес-аэробики говорит о необходимости изучения актуальных вопросов о специальной и общей физических подготовках спортсменов, специализирующихся в данном виде спорта. Одной из тенденций является применение технологий в системе подготовки спортсменов [1].

GOFLO – это новое поколение подвесных тренажеров, которые обеспечивают супер-эффективные тренировки и задействуют все мышцы кора. Одной из наиболее популярных организационно-педагогической формой проведения занятий в спорте является круговая тренировка. Она применяется для решения задач общей, специальной, технической и даже тактической подготовки» [1; 2]. Одним из эффективных путей решения сложившейся проблемы в подготовке спортсменов, является включение в процесс физической подготовки средств и методов фитнес-технологий, различных устройств и тренажеров. Необходимость общей физической подготовки спортсменов, начиная с самого раннего периода их приобщения к спорту, отмечают все без исключения специалисты в области спортивной тренировки и тренеры. Как пишет В. Н. Платонов: «анализ подготовки выдающихся спортсменов современности в подавляющем большинстве случаев свидетельствует о том, что у них на протяжении многих лет создавалась разносторонняя функциональная база, и лишь при ее наличии реализовывались наиболее мощные резервы подготовки…» [3].

Цель исследования: изучить особенности физической подготовки девушек 18-20 лет, специализирующихся в фитнес-аэробике.

Организация исследования: в исследования принимало участие 2 группы спортсменок по 10 человек. 15 из них кандидаты в мастера спорта по фитнес-аэробике и пятеро имеют первый спортивный разряд. А так же 8 спортсменок являются членами сборной России и в составе команды «Джайв» девушки стали Чемпионками мира 2016 и Чемпионками Европы 2018, кроме того, команда является неоднократным победителем областных соревнований и УрФО.

Исследование проходило на базе Федерации фитнес-аэробики г. Челябинска в «Учебно-тренировочном зале ЧГИК» и проводилось с сентября 2020 г. по февраль 2021 г.

Контрольная группа тренировалась по традиционной методике, предложенной Федерацией фитнес-аэробики России, без использования каких-либо новейших технологий и тренажеров, а используя, в основном, собственный вес тела[1; 2]. Тренировалась группа в тех же условиях, что и экспериментальная : тренировки проходили 4 раза в неделю по 2 часа.

Опытно-экспериментальная группа тренировалась по разработанной методике с применением тренажеров «GOFLO». Это новое поколение подвесных тренажеров, которые обеспечивают эффективные тренировки и задействуют все мышцы стабилизаторы. Специальную физическую подготовленность предполагалось развивать с помощью метода круговой тренировки. Спортсменки выполняли все те же упражнения, но опирались на специальный фиксирующий тело пояс, в отличии от контрольной группы, где девушки использовали собственный вес тела. Применение тренажера предполагало улучшить такие качества, как: взрывная сила, скорость, координация и выносливость. То есть те качества, которые особенно важны в виде спорта фитнес-аэробика. Круговая тренировка состояла из 5 станций, направленных на мыщцы верхнего плечевого пояса, пресса, спины, ног и кардио-упражнения. Упражнения объединены в три круга, выполняются по 30 секунд на первом круге и по 45 секунд на втором и третьем. Интервалы отдыха для каждого круга 15 секунд, а между кругами – 1 минута. Главное отличие было в том, что экспериментальная группа выполняла данные упражнения с помощью тренажеров GOFLO, опираясь на специальный фиксирующий тело пояс, а контрольная с помощью собственного веса тела. В основе построения комплексов круговой тренировки осуществлялось использование упражнений в положении стоя, в партере и прыжковые упражнения, поскольку такой характер работы наблюдается при выполнении соревновательной программы.

Физическую подготовленность спортсменок определяли по результатам восьми тестов, где 1, 2, 4 и 5 являются тестами определения общей физической подготовленности, а все остальные – специальной физической подготовки.

Уровень физической подготовленности аэробисток определяли по результатам восьми тестов: в висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног до уровня 90 градусов, прыжки на скакалке за 1 минуту, махи ногами вперед за 60 сек, отжимания, статическая планка, угол ноги вместе, наклон вперед, координационно-двигательная связка (приведенные тесты рекомендованы Федерацией аэробики России для оценки специальной физической подготовки спортсменов).

Результаты исследования. Тестирования на начало эксперимента оказались недостоверными. Так же результаты показали, что обе группы (контрольная и экспериментальная) имеют примерно одинаковый уровень подготовки на начало эксперимента, то есть их можно сравнивать.

Таблица 1 – Результаты тестирования девушек после эксперимента

Тесты (единицы измерения)	КГ M1 ± m1	ЭГ M2 ± m2	p
В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног до уровня 90 градусов (кол-во раз)	22,3 ± 1,34	24,5 ± 0,7	< 0,05
Прыжки на скакалке за 1 минуту (кол-во раз)	190,2 ± 6,73	204,4 ± 4,27	< 0,05
Махи ногами вперед за 60 сек (кол-во раз)	52,5 ± 1,72	56,8 ± 2,66	< 0,05
Отжимания (кол-во раз)	54,1 ± 2,02	61,2 ± 4,18	< 0,05
Статическая планка (время удержания)	2,33 ± 0,17	2,89 ± 0,37	< 0,05
Угол ноги вместе (удержание)	12,1 ± 1,66	15,0 ± 2,05	< 0,05
Наклон вперед (см)	26,6 ± 1,26	27,6 ± 1,51	< 0,05
Координационно-двигательная связка (кол-во ошибок)	1,6 ± 0,97	0,6 ± 0,52	< 0,05

По результатам тестирования после эксперимента представлены в таблице 1 и на рисунке 1. Мы выяснили, что наиболее улучшенными оказались тесты, направленные на выносливость и силу. Это такие тесты, как: прыжки на скакалке и отжимания. А так же уменьшилось количество ошибок при исполнении спортсменками координационной связки.

В тесте на гибкость показатели улучшились, но незначительно. Это связано с тем, что наша методика тренировки не была направлена углубленно на гибкость, но все же, ее показатели стали выше.

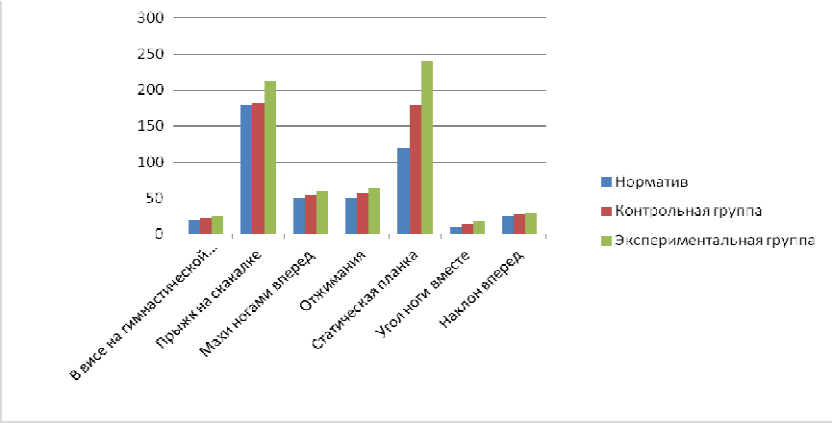


Рисунок 1 – Динамика результатов тестирования

Выводы. Основы физической подготовки девушек 18-20 лет в фитнес-аэробике строятся на общей и специальной подготовке. Строить процесс развития общей и специальной подготовки нужно гармонично, сочетая в упражнениях развитие хотя бы несколько физических качеств одновременно. Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач.

В результате исследования мы определили динамику показателей у спортсменок. На основе анализа данных выявлено, что для спортсменок, занимающихся фитнес-аэробикой наиболее важную роль играют такие физические качества как: скоростно-силовые, выносливость, гибкость и ловкость.

Список литературы

1. Иваненко, О. А. Современные фитнес-технологии и оздоровительный фитнес : учеб. пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура» / О. А. Иваненко. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – 270 с.

2. Лисицкая, Т. С. Фитнес-аэробика : учеб.-метод. пособие / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева.– М : Федерация аэробики России, 2003. – 76 с.

3. Власова, И. А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учеб. пособие / И. А. Власова, Г. Я. Мартынова. – Челябинск : Челябинская академия культуры и искусств, 2014. – 197 с.

4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2018. – 234 с.

5. Электронный доступ: https://ru.wikipedia.org/wiki/Фитнес-аэробика

Воронцов В. В., Карматских А. А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
voron.russia@mail.ru

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Аннотация: Специальная физическая подготовка характеризуется степенью развития двигательных способностей, а также функциональных возможностей внутренних органов и систем энергообеспечения. Работа данных систем во многом определяет успешность выполнения поставленных перед спортсменом задач. Скоростно-силовая выносливость – это возможность поддерживать высокий уровень скорости передвижения по доянгу при неоднократном выполнении разных видов ударов. В статье представлены направления работы по развития скоростно-силовой выносливости тхэквондистов, результаты эффективности предложенных средств развития скоростно-силовой выносливости.

Ключевые слова: скоростно-силовая выносливость, тхэквондисты, тренировочный этап, развитие.

Vorontcov V. V., Karmatskih A. A.
Russia, Cheliabinsk
Ural State University of Physical Education

ANALYSIS OF THE RESULTS OF SPEED ENDURANCE DEVELOPMENT OF TAEKWONDO ATHLETES AT THE TRAINING STAGE

Annotation. Special physical training is characterized by the degree of development of motor abilities, as well as the functional capabilities of internal organs and energy supply systems. The work of these systems largely determines the success of the athlete's tasks. Speed endurance is the ability to maintain a high level of speed of movement on the dojang during repeated performance of different types of strokes. The article presents the directions of work on the development of speed endurance of taekwondo athletes, the results of effectiveness of the proposed means of speed endurance development.

Key words: speed endurance, taekwondo athletes, training stage, development.

Актуальность. В современном спорте существует множество различных методик, техник и способов для повышения скоростно-силовых, координационных и других физических качеств спортсменов. После введения системы электронного судейства в состязательный поединок спортсменов тхэквондо значительно сузился арсенал приемов тхэквондиста. Молодое поколение спортсменов с опаской относится к силовому ведению поединка, заботясь более о количестве очков. Таким образом, подавляющее большинство тхэквондистов предпочитает вести пассивный поединок, не вступая в длительную силовую борьбу [1].

В основе тхэквондо лежат различные двигательные действия, требующие высокого уровня физической и технической подготовленности, способности к проявлению взрывных усилий, умений приспосабливаться к изменяющимся соревновательным условиям. Для успешного освоения данного вида спорта необходимы также способности противостоять утомлению, то есть наличие такого физического качества, как выносливость, чтобы без паде-

ния продуктивности проводить различные как технические, так и тактические действия, и приемы [2]. Специальная выносливость в тхэквондо можно оценить по стабильности выполнения технических, специфических действий во время поединков, а также степенью сохранения скорости при выполнении ускорений и осуществлением целесообразной двигательной активности. Быстрое реагирование на меняющуюся обстановку на доянге и способностью завершения необходимых тактических действий с высоким качеством.

Методика и организация исследования: экспериментальная часть исследования была проведена с привлечением спортсменов МБУ СШОР «Корё» по тхэквондо г. Челябинска. Начало экспериментальной части исследования – сентябрь 2019 года, завершающий этап исследования – март 2020.

В экспериментальных исследованиях приняли участие 20 тхэквондистов в возрасте от 10 до 12 лет, которые составили контрольную и экспериментальную группы по 10 человек в каждой. Контрольная группа тренировалась по стандартной методике обучения тхэквондо, а экспериментальная – по усовершенствованной нами программе с включением разработанных комплексов скоростно-силовой выносливости.

Для выявления исходных характеристик уровня подготовленности испытуемых в контрольной и экспериментальной группах в сентябре 2019 года было проведено предварительное обследование общей физической подготовленности юных спортсменов.

Также наше исследование предполагало выявление скоростно-силовой выносливости тхэквондистов. Для этого было проведено дополнительное обследование спортсменов с помощью тестов, которые представлены и рекомендованы «Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо» (Зарегистрировано в Минюсте России от 19.01.2018 № 49975). Результаты предварительных и итоговых исследований мы представим ниже в таблицах 1 и 2.

Для более дифференцированной диагностики скоростно-силовой выносливости тхэквондистов 10-12 летнего возраста было проведено тестирование следующих физических качеств:

– сгибание-разгибание рук в упоре лежа;

– подтягивания на перекладине;

– прыжок в длину с места;

– бег 2000 м (не менее 11 минут);

– челночный бег 30 × 8 м. (не более 1, 46 с).

Тестирование специальной ударной скоростно-силовой выносливости:

– удары ногами «доли-чаги» №1 и № 2 (соответственно с передней ноги и затем с дальней ноги). Удары наносились сначала с правой, а затем с левой ноги. Спортсмены должны были наносить максимальное количество ударов за 15 секунд.

Полученные в нашем исследовании результаты тестирования юных спортсменов можно сравнить с показателями физической подготовленности спортсменов этого возраста и пола, не занимавшихся по экспериментальной программе. Результаты тестирования показаны в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты комплексного тестирования скоростно-силовой подготовленности тхэквондистов до педагогического эксперимента

Группы / Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	tp	P
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	14,1±0,67	14,2±0,67	1,787	> 0,05
Подтягивания на перекладине, раз	3,3±0,32	3,4±0,31	1,839	> 0,05
Прыжок в длину с места, см	148,8±1,52	145,9±1,47	1,317	> 0,05
Бег 2000 м	12,8±0,16	12,5±013	1,124	> 0,05
Челночный бег 30 × 8, с.	8,3±0,13	8,7±0,17	1,247	> 0,05
«доли-чаги» № 1, (кол-во ударов)	20,5 ± 1,3	20,0 ± 0,9	1,389	> 0,05
«доли-чаги» № 2, (кол-во ударов)	20,7 ± 1,1	19,5 ± 0,7	1,277	> 0,05

Сравнение с результатами комплексного тестирования скоростно-силовой выносливости спортсменов занимающихся в других группах и не задействованных в эксперименте, показывает ту же картину. Общая физическая подготовленность наших испытуемых спортсменов не отличается от таковой у спортсменов смежных групп.

Приведенные результаты тестирования юных тхэквондистов контрольной и экспериментальной групп показывают отсутствие статистически значимых различий между ними. Как видно, результаты тестирования скоростно-силовой выносливости тхэквондистов юношей контрольной и экспериментальной групп практически одинаковы. Это свидетельствует о репрезентативности выбора испытуемых перед началом педагогического эксперимента. Результаты комплексного тестирования скоростно-силовой подготовленности тхэквондистов контрольной и экспериментальной групп показано в таблице 2.

Результаты, приведенные в таблице 2, свидетельствуют, что уровень скоростно-силовой выносливости юных спортсменов экспериментальной группы после педагогического эксперимента стал выше по всем показателям. Причем, по шести из них различия были статистически достоверными.

Таблица 2 – Результаты тестирования скоростно-силовой выносливости тхэквондистов после педагогического эксперимента

группы тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	tp	P
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	21,5±2,2	28,4±2,7	5,942	< 0,05*
Подтягивания на перекладине, раз	6,2±2,1	8,1±2,5	3,431	< 0,05*
Прыжок в длину с места (см)	170,5±1,4	180,1±1,9	5,653	< 0,05*
Бег 2000 м	11,1±2,3	10,1±2,1	3,960	< 0,05*
Челночный бег 30 × 8, с.	7,98±0,2	7,75±0,1	1,198	> 0,05
«доли-чаги» № 1, (кол-во ударов)	23,8 ± 1,3	28,8 ± 0,8	4,241	< 0,05*
«доли-чаги» № 2, (кол-во ударов)	22,4 ± 0,6	26,5 ± 0,9	4,356	< 0,05*

Таким образом, результаты опытно-экспериментальной работы показали, что использование в тренировочном процессе тхэквондистов 10-12 летнего возраста разработанной нами программы целенаправленного развития скоростно-силовой выносливости полностью себя оправдало. Эффективность обоснованной программы получила экспериментальное подтверждение.

Выводы. В результате шестимесячного педагогического эксперимента, на статистически значимом уровне тхэквондисты экспериментальной группы превысили своих сверстников по большинству показателей комплексного тестирования общей физической подготовленности и скоростно-силовой выносливости. В экспериментальной группе два юных спортсмена за 6 месяцев успешно прошли две ступени аттестации и все остальные повысили свою категорию. В контрольной группе лишь 50% детей успешно прошли аттестацию и повысили свою квалификацию. Использование разработанной нами программы в тренировочном процессе целенаправленного развития скоростно-силовой выносливости на основе возрастно-половых особенностей тхэквондистов показало её эффективность.

Список литературы

1. Чин Джуный Оптимизация индивидуальной подготовки тхэквондистов с учетом их психофизиологических качеств : автореф. дис. … канд. пед. наук / Д. Чин. – СПб. : Санкт-Петербург, 2004. – 21 с.

2. Панин, У. Г. Первый «блок» в тхэквондо / У. Г. Панин // Теория и практика спорта. – 2006. – №5. – 90 с.

Вусик Я. О., Калюжин В. Г.
Беларусь, Минск,
Белорусский государственный университет физкультуры
vusik2000@inbox.ru; kvg-med@tut.by

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Целью исследования явилась оценка развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста, которые пришли на секцию по плаванию. Уровень развития гибкости у детей определяется по представленным ниже тестам в нескольких направлениях, а именно в тех звеньях тела, амплитуда подвижности которых очень важна при занятии плаванием. Данные тесты позволят определить уровень развития гибкости детей старшего дошкольного возраста, эффективность средств плавания для развития данного качества и достоверную значимость гибкости для этого вида спорта.

Ключевые слова: гибкость, подвижность суставов, дети старшего дошкольного возраста; тестирование, плавание.

Vusik Ya. O., Kalyuzhin V. G.
Belarus, Minsk,
Belarusian State University of Physical Culture

PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE WITH THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE

Annotation. The aim of the study was to assess the development of flexibility in older preschool children who came to the swimming section. The level of flexibility development in children is determined by the following data in several directions, namely, in those parts of the body, the amplitude of mobility of which is very important when swimming. These tests will determine the level of development of flexibility of children of senior preschool age, the effectiveness of swimming tools for the development of this quality and the reliable significance of flexibility for this sport.

Keywords: flexibility, joint mobility, older preschool children; testing, swimming.

Актуальность. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например, «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела [2].

Гибкость даёт лёгкость, свободу действий, раскрепощённость, непринуждённость движений, умение концентрировать силы своего тела и расслаблять его. Гибкость придаёт грациозность, пластичность, вырази-

тельность движения. У гибкого человека двигательная основа любой деятельности разумна и логически обоснована.

Люди, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к растягиванию и повышенный мышечный тонус. Это приводит к координационным нарушениям в процессе выполнения движения. Негибкий ребёнок тратит гораздо большее количество энергии, а значит у него быстрее наступает утомление [1].

Цель работы – оценка развития гибкости как показателя здоровья у детей старшего дошкольного возраста. Практическая значимость результатов исследования состоит в возможности эффективно использовать тесты на развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

Методы исследования. Оценка уровня развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста проводилась по следующим тестам:

Тесты для определения развития гибкости:

Тест «Выкрут».

Оснащение: верёвка (скакалка), линейка.

Методика: ребёнок находится в и.п. узкая стойка на ногах, верёвка (скакалка) впереди в вытянутых руках, руки разведены на расстоянии 50 см, вытянуты вперед. Испытуемый выполняет выкрут прямых рук назад через голову, при этом ослабляет хват, чтобы он смог сделать полный выкрут прямых рук назад.

Оценка: измеряется расстояние в сантиметрах между кистями рук испытуемого после выполнения выкрута рук назад, а также между локтями и затылком.

Тест «Стрекоза».

Оснащение: 2 гантели для акваэробики из пенополиэтилена размером 30 см, сантиметровая рулетка, гимнастический коврик.

Методика: ребёнок лежит на гимнастическом коврике на животе, гантели в выпрямленных вверх руках соединены. По сигналу исследователя испытуемый разводит прямые руки в стороны, затем отводит их вверх и фиксирует данное положение рук.

Оценка: измеряется расстояние в сантимерах от пола до гантелей и расстояние между гантелями.

Тест «Шпагат».

Оснащение: сантиметровая рулетка.

Методика: ребёнок находится в и.п. ноги в широкой стойке, руки внизу. Испытуемый выполняет наклон вперёд и опирается на кисти рук, затем он максимально широко разводит прямые ноги в стороны и фиксирует это положение.

Оценка: измеряется расстояние в сантиметрах от пола до копчика и расстояние между пятками ног испытуемого.

Тест «Маятник».

Оснащение: гимнастический коврик, сантиметровая рулетка.

Методика: ребёнок стоит боком около стены в и.п. основная стойка: пятки вместе, носки врозь, одна рука опирается о стену, вторая опущена вниз. Испытуемый выполняет мах прямой толчковой ногой вперёд-вверх и фиксирует данное положение на 3 секунды. Таким же образом выполняет мах нетолчковой ногой.

Оценка: измеряется расстояние в сантиметрах от пола до носка поднятой левой и правой ноги испытуемого.

Тест «Мостик».

Оснащение: гимнастический коврик, сантиметровая рулетка.

Методика: ребёнок находится в и.п. лёжа на спине, руки вверху. Испытуемый сгибает ноги в коленях и подводит стопы к ягодицам, руки сгибаются в локтях и опираются на ладони, кисти развернуты к корпусу, затем область таза поднимает вверх, при этом спину прогибает в поясничном отделе. После этого руки и ноги выпрямляются. Ребёнок стремится поставить ноги как можно ближе к рукам. Данное положение фиксируется.

Оценка: измеряется расстояние в сантиметрах от пяток ног до пальцев рук испытуемого и расстояние от поясничного отдела спины до пола.

Тест «Прогнись!».

Оснащение: гимнастический коврик, линейка.

Методика: ребёнок лежит на гимнастическом коврике в и.п. лёжа на спине, руки прямые опущены вниз, ноги вместе. По сигналу исследуемого испытуемый опирается на лопатки и затылок и максимально прогибает спину в поясничном отделе, фиксируя это положение.

Оценка: измеряется расстояние в сантиметрах от пола до поверхности спины испытуемого в положении прогнувшись.

Тест «Наклонись!».

Оснащение: гимнастическая скамейка, линейка.

Методика: ребёнок стоит на гимнастической скамейке в и.п. стойка пятки и носки вместе, руки опущены вниз. По сигналу испытуемый выполняет наклон вперёд, не сгибая ноги в коленных суставах. Наклон выполнять как можно ниже.

Оценка: измеряется расстояние в сантиметрах от кончиков пальцев испытуемого рук до пола.

Тест «Приседания».

Оснащение: линейка.

Методика: ребёнок находится в и.п. стойка (расстояние между стопами 15 см), прямые руки опущены вниз. Испытуемый выполняет глубокое приседание, прямые руки отводит вперёд, при этом пятки не должны отрываться от пола. Это положение фиксируется для измерений.

Оценка: измеряется расстояние в сантиметрах от ягодиц испытуемого до пола.

Заключение. Развитие гибкости в таком виде спорта, как плавание, имеет очень большое значение. Ведь если данное качество недостаточно развито, то плавающий человек совершает много лишних движений, что приводит к уменьшению скорости пловца, а также к излишним затратам энергии. Возраст старших дошкольников является сенситивным периодом развития гибкости, поэтому детей данного возраста стоит отдавать в спортивные секции, где указанное качество будет целенаправленно развиваться и играть немаловажную роль. Посещение подобных секций сделают детей гибкими, пластичными, а, следовательно, здоровыми. Поддерживая хорошую растяжку, дети подготавливают свои мышцы и связки к неожиданным движениям, избыточным нагрузкам и, разумеется, сокращают риск переломов, растяжений и вывихов.

Разработанные нами тесты для определения степени развития гибкости у детей дошкольного возраста надежны в использовании. После их проведения тренер по плаванию может не только оценить развитие гибкости у детей, но и судить об эффективности своей методики преподавания и успехах детей в данном виде спорта. Они также могут быть применены в учреждениях дошкольного образования для контроля за формированием и развитием гибкости у детей.

Список литературы

1. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры / А. М. Максименко. – М., 2002. – 242 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

Габдуллин Р. И.
Россия, г. Москва
Уральский государственный университет физической культуры

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В статье раскрываются особенности формирования профессиональных качеств специалиста по физической культуре и спорту. Анализируются основные направления профессиональной деятельности тренера-преподавателя, направленные на достижение спортивных результатов в процессе спортивной подготовки.

Ключевые слова: профессиональные качества, специалист, тренер-преподаватель, спортсмен, физическая культура и спорт.

Gabdullin R. I.
Russian, Moscow
Ural State University physical culture

FORMATION OF PROFESSIONAL QUALITIES OF SPECIALISTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. The article reveals the features of the formation of professional qualities of a specialist in physical culture and sports. The main directions of professional activity of the trainer-teacher aimed at achieving sports results in the process of sports training are analyzed.

Keywords: professional qualities, specialist, coach-teacher, athlete, physical culture and sport.

Актуальность. Профессиональная деятельность специалиста по физической культуре и спорту направлена на воспитательное и образовательное совершенствование физических, психических и функциональных способностей человека, на реализацию здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта, способствующих всестороннему развитию общечеловеческих ценностей личности как социального индивида.

В настоящее время, современную систему образования можно охарактеризовать как неустойчивый «организм», на котором испытываются всё новые и новые лекарственные препараты, постепенно снижающие иммунитет «организма» и препятствующие его адаптации к глобальным социальным, политическим и экономическим изменениям. Так распорядилась природа, человеку свойственно приспосабливаться к любой ситуации и мотивировать себя на поиск положительного выхода для дальнейшего развития и совершенствования.

Рассмотрим общефилософское понятие мотивации человека с точки зрения отношения человека к социальным изменениям. Мотивацию можно представить как совокупность внутренних и внешних движущих сил, побуждающих человека действовать целенаправленным образом; процесс побуждения самого человека и других людей к деятельности для достижения целей организации или личных целей [2; 3]. То есть способность человека удовлетворять свои внутренние потребности через деятельность, называется мотивацией.

Для того, чтобы специалист в области физической культуры и спорта смог мотивировать обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, а в перспективе на достижение результата, в рамках поставленных задач, он сам должен обладать совокупностью качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Одним из основных признаков мотивации человека на занятия физической культурой и спортом, является стремление удовлетворить свои психологические, физические и экономические потребности, возникающие в процессе жизнедеятельности. Эти мотивы имеют сложную структуру, что отражает многообразие самой физкультурно-спортивной деятельности.

При подготовке специалистов физической культуры и спорта следует учитывать уникальность профессии, которая требует разносторонних познаний, включая знания в области педагогики, психологии, права, спортивной медицины, анатомии, различных видов спорта и методики их преподавания.

К подготовке спортсменов следует подходить комплексно, с учётом, как физических качеств, так и сугубо личностных особенностей обучающихся. Для этого тренер-преподаватель должен уметь установить психологический контакт с воспитанниками. К таким умениям тренера-преподавателя следует условно отнести: коммуникативные, дидактические и ораторские способности и профессиональные навыки.

Коммуникативные способности тренера-преподавателя заключаются в умении устанавливать деловые отношения с администрацией спортивной организации, коллегами и обучающимися.

В педагогике и психологии коммуникативные способности отождествляются с умением грамотно и понятно излагать свои мысли, транслировать свои знания, выражать убеждения и чувства посредством специальных лексических выражений, мимики и пантомимики; умение быстро завоевывать авторитет и оказывать волевое влияние на воспитанников.

Раскрывая дидактические способности тренера-преподавателя, следует отметить, что они тесно связаны с профессиональным педагогическим мастерством. Дидактические способности – это свойства личности, которые вырабатываются в процессе получения профессионального образования, а также в процессе осуществления профессиональной деятельности, по умению качественно передавать учебный материал, делая его доступным. Тренер-преподаватель должен передать воспитанникам учебный материал понятно и интересно, с целью мотивировать обучающихся к активному и самостоятельному воспроизведению физических управлений. Дидактические способности тренера-преподавателя, заключаются в умении так изложить учебный материал, чтобы в сознании обучающегося сложное стало простым и понятным.

Ораторские способности – важнейшее качество тренера-преподавателя как руководителя тренировочного процесса, коллектива и отдельно взятого спортсмена в процессе его спортивной деятельности. Профессиональная деятельность педагога, преподавателя, учителя, тренера, воспитателя непосредственно связана с коммуникативными способностями, которые проявляются через квалифицированное общение, лежащее в плоскости специального образования. Поэтому в данном случае общение выступает не как повседневная категория коммуникации, а как инструмент профессионального воздействия на обучающихся с целью обучения специальным двигательным умениям и навыкам.

Рассмотрим категорию «профессионального педагогического общения». Характерной особенностью данной категории является совокупность связей, направленных на взаимодействие тренера и спортсменов по обмену информацией, познание личности и оказание на личность спортсмена воспитательного воздействия. Здесь тренер выступает инициатором воспитательного и тренировочного процесса, организует его и осуществляет управленческие действия в этом процессе.

Раскроем некоторые признаки базовых ораторских способностей, необходимых тренеру-преподавателю, для успешной реализации тренерской деятельности.

На наш взгляд, к основным признакам следует отнести:

– свободное владение речью – это словесная передача учебного материала без затруднений, которая воспроизводится без задержек и речевых ошибок, имеет стройную и связанную логичную структуру;

– способность к осуществлению педагогической коммуникации – это способность к взаимодействию со спортсменами в ходе учебно-тренировочного процесса, направленное на организацию коллективной работы, формирование взаимоотношений членов коллектива [4].

При взаимодействии тренера с воспитанниками решается несколько задач. Во-первых, решается задача планирования и/или моделирования предстоящего общения с воспитанниками в процессе спортивной подготовки. Данную задачу взаимодействия тренера-преподавателя со спортсменами можно назвать прогностической.

Во-вторых, решается задача организации предстоящего общения с коллективом в момент начального периода общения. Решение этой задачи направлено на реализацию инициативы в общении и коммуникативное преимущество, дающее возможность тренеру-преподавателю управлять процессом спортивной подготовки. На этом этапе оценивается ход и структура будущего общения, анализируется общее состояние спортсменов, их готовность к реализации поставленных задач.

В-третьих, основной целью процесса взаимодействия тренера со спортсменами является налаживание управленческого контакта. Когда у тренера устанавливается уверенность в том, что воспитанники его слышат и хотят решать задачи, поставленные в учебно-тренировочном процессе.

Выбор способа управления общением – это четвёртая задача взаимодействия тренера-преподавателя и спортсмена, которая отнесена к звеньевой задаче управления спортивной организацией [1]. Она решается также самим тренером-преподавателем на основе его профессиональных умений и навыков. Руководящая роль тренера в учебно-тренировочном процессе зависит от педагогически целесообразного общения, которое формирует представления спортсменов о спортивных результатах, задаёт им ценностные ориентиры и обеспечивает достижение цели. В данном случае, ценностные ориентиры выступают как основные элементы структуры социальной личности спортсмена, определяющие основные предпочтения спортсмена для достижения спортивных результатов.

Вывод. Высокий уровень приобретённых профессиональных качеств (умений и навыков) специалиста по физической культуре и спорту, его жизненные установки и позиции, мировоззрение и убеждения, способности к коммуникативному общению со спортсменами и передаче им целевых установок, направлены на достижение высоких спортивных результатов.

Список литературы

1. Захарова, С. А. Тенденции развития кадровой политики в сфере физической культуры и спорта: организационно-правовые и управленческие аспекты / С. А. Захарова, Д. М. Захаров // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных правоотношений (26 апреля 2018 г.) – материалы VIII Междунар. науч.-практич. конфер. (совместный Российско-Белорусский проект) : Челябинск (Россия) – Минск (Республика Беларусь) : отв. ред. от России С. А. Захарова; отв. ред. от Республики Беларусь Т.В. Журавлёва. – Челябинск : Уральская Академия, 2018. – С. 67-67. – 209 с.

2. Кан Калик, В. А. Педагогическое творчество / В. А. Кан Калик, Н. Д. Никифоров. – М. : Педагогика, **1990**. – 140 с.

3. Мелетичев, В. В. Профессиональные склонности и мотивация обучающихся как условие успешности выбора и освоения профессии / В. В. Мелетичев, Е. В. Харитонова // Педагогика : науч.-теорет. журн. РАН, 2020. – № 1. – С. 87-93.

4. Подласый, И. П. Педагогика : учебник для бакалавров: в 2 т. / И. П. Подласый. М. : Юрайт, 2013. – Т. 2: Практическая педагогика. – 2013. – 799 с.

Герман С. И., Борисенкова Е. С.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
germanstas@mail.ru

РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА ПАРТНЕРИНГА У ТАНЦОРОВ-СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЕ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

Аннотация. В данной статье представлены разработки для тренеров квалифицированных спортивных пар, профилирующихся в европейской программе танцевального спорта. Отражено, что на этапе спортивного совершенствования достаточно часто основным недостатком в подготовленности спортсменов определяется неэффективное взаимодействие в паре. При этом продемонстрировано, что партнеринг в оценке соревновательной деятельности танцоров-спортсменов имеет важное значение как в техническом, так и эстетическом аспекте оценки. Обосновано, что развитие чувства партнеринга осуществляется за счет повышения уровня специальной физической подготовленности, поскольку европейская программа требует удержания определенных линий и позиций во время выступления. В этой связи, предлагается авторский комплекс средств специальной физической подготовки для решения заявленной проблемы, где ключевым звеном выступает повышение уровня развития силы мышц плечевого пояса, силовой выносливости и развития амплитуды движения в плечевом суставе.

Ключевые слова: танцевальный спорт, европейская программа, партнеринг, техническая подготовка, специальная физическая подготовка, европейская программа.

German S. I., Borisenkova E. S.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

DEVELOPMENT OF A SENSE OF PARTNERING IN DANCERS-ATHLETES SPECIALIZING IN THE EUROPEAN DANCE SPORT PROGRAM

Annotation. This article presents developments for coaches of qualified sports couples profiling in the European dance sport program. It is reflected that at the stage of sports perfection, the main disadvantage in the general fitness of athletes is often determined by ineffective interaction in a pair. At the same time, it was demonstrated that partnering in the assessment of the competitive activity of dancers-athletes is of great importance both in the technical and aesthetic aspects of the assessment. It has been substantiated that the development of the feeling of partnering is carried out by increasing the level of special physical fitness, since the European program requires keeping certain lines and positions during the performance. In this regard, the author's complex of special physical training means is proposed to solve the stated problem, where the key link is to increase the level of development of the strength of the muscles of the shoulder girdle, strength endurance and the development of the amplitude of motion in the shoulder joint.

Keywords: dance sport, European program, partnering, technical training, special physical training, European program.

Актуальность. Подготовка квалифицированных спортивных пар, выступающих в европейской программе танцевального спорта, достаточно сложный процесс. В нем важным при взаимодействии тренера с воспитанниками является понимание векторов развития танцоров с целью обеспечения спортивного прогресса [2]. Так для пар, имеющих спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», партнеринг (партнерство) выступает ключевым многоаспектным звеном подготовки, гарантирующим повышение спортивных результатов, являясь при этом и значимым критерием оценки.

Организация и методы исследования. Исследование было осуществлено на базе Челябинской областной физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация танцевального спорта», танцевально-спортивного клуба «Максимум». Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ научной литературы, педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждение. Как было определено в ходе проводимой работы, исполнители европейской программы сохраняют необходимые позиции в корпусе и руках в течение всего танца. Это требует соответствующего уровня развития силы мышц плечевого пояса, спины при достаточной подвижности в суставах, амплитудности движения, эластичности мышц. Стоит отметить, что контакт, через который и определяется взаимодействие в заявленной дисциплине, происходит в нескольких точках тел участников танцевально-спортивной пары, являясь, в свою очередь, основой физического партнеринга [1]. Поэтому на начальных ступенях проводимого исследования, нами разработан комплекс упражнений с использованием гимнастических ковриков и палок, эспандер-лент, резинок с целью укрепления мышечного корсета. В качестве примечания необходимо указать, что силовая подготовка актуальна в большей мере для основной части тренировочного занятия.

Таблица 1 – Комплекс средств для развития силы мышц спины и плечевого пояса, подвижности в суставах танцоров-спортсменов, специализирующихся на европейской программе

Содержание	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
Руки опущены перед собой с эспандер-лентой, ноги на ширине плеч – подъем рук вперед на 90 градусов	3 подхода по 10-12 повторений	Спина прямая! Следить за дыханием! Медленно! Осуществлять натяжение эспандера при подъеме!
Стоя на коленях на гимнастических ковриках, руки согнуты в локтях и отведены в стороны – вращение корпуса вправо и влево	2 мин	Спина прямая! Центр собран! Ноги статично!
Лёжа на животе, руки вытянуты вперёд с гимнастической палкой – подъем рук вверх	3 подхода по 10-12 повторений	Следить за дыханием!
Ноги на ширине плеч, руки внизу с гимнастической палкой перед собой, перевод рук из положения впереди в положение за спиной через верх с постепенным уменьшением хвата	2 мин	Следить за осанкой и положением головы!
«Карусель»	2 мин	Сидя на стуле, следить за осанкой!
«Мельница» с гимнастической резинкой	2 мин	Темп не снижать!
«Планка»	2 мин	Статично!

Особо важными представляются наряду с физическими средствами обмена информацией такие подкомпоненты критерия партнеринг, как – выведение из баланса, контрбаланс, поддержки, броски; время и пространство; согласованность действий, постоянство, состояние. С этой целью были усовершенствованы упражнения «Импровизация» (тема задается тренером, при этом используется разнообразное музыкальное сопровождение); «Фишки» (изменение степеней поворота фигур, построения, корпусных наклонов и т. д.); «Новый партнер» и «Смена мест». Их реализация подразумевается в основной части тренировочного занятия, направленного на технико-тактический аспект при условии творческого подхода к применению.

Выводы. Таким образом, в ходе проведенной работы дополнен инструментарий подготовки квалифицированных спортсменов, осуществляющих совершенствование в рамках европейской программы танцевального спорта.

Список литературы

1. Голубков, В. И. Исправление некоторых технико-тактических ошибок у танцоров-спортсменов посредством использования специальных дыхательных упражнений / В. И. Голубков, Е. С. Борисенкова // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии : материалы VIII Всероссийской науч.-практ. конф. магистрантов и молодых ученых, посвященной 50-летию УралГУФК / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – С. 52-55.

2. Найн, А. А. Развитие управленческой компетентности тренеров в системе повышения квалификации / А. А. Найн, С. И. Селещук // Сборник научных трудов международного конгресса 6-9 октября. – Ереван : Ясон, 2015. – С. 368-371.

Гилёв И. А.
Россия, г. Челябинск
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
gilev160190@mail.ru

ЗАНЯТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ И ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА

Аннотация. Пауэрлифтинг (power – сила, lifting – поднятие) или силовое троеборье состоит из трёх упражнений: жим штанги от груди , лёжа на скамье, приседания со штангой на плечах и становая тяга . Эти упражнения являются базовыми, и характеризуют работу практически всех групп мышц тела.

Состязания, в которых атлеты демонстрировали свою силу, существовали уже в древнем Египте и Китае, о чём свидетельствуют сохранившиеся данные.

В своём современном виде, пауэрлифтинг сформировался в 50-60-х годах двадцатого столетия в США, тогда же были сформулированы правила соревнований и стали проводиться чемпионаты национального уровня.

В России пауэрлифтинг обрёл официальный статус спортивной дисциплины в 1987 году, тогда была образована Федерация атлетизма СССР, в её президиуме была создана Комиссия по силовому троеборью. В 1990 году образована самостоятельная Федерация пауэрлифтинга СССР, являющаяся членом Ипф. В настоящее время Россия входит в число стран, где пауэрлифтинг имеет большую популярность.

Большая популярность силового троеборья с каждым годом привлекает в спортивные ряды всё больше молодёжи и взрослых людей. Это вызвано простотой и доступностью пауэрлифтинга, а при грамотно организованном тренировочном процессе, быстрому росту результатов: увеличению мышечной силы, выносливости, гибкости, укреплению суставов и связок и общего повышения работоспособности организма спортсмена.

Для достижения значительных спортивных результатов в силовом троеборье необходимо обладать основой техники упражнений, а также тренироваться по индивидуально подобранной технике и методике, в которой учитываются индивидуальные особенности атлета.

Не последнюю роль играет экипировка и соревновательное оборудование атлета, поскольку большая нагрузка ложится на суставно-двигательный аппарат спортсмена и его сердечно-сосудистую систему.

Серьёзным должен быть подход к соблюдению режима дня: отдых, питание. Последним часто пренебрегают, что отражается на эффективности тренировочного процесса. В каждых восьми-девяти случаях застоя в результативности спортсменов из десяти в качестве причины является крайне неграмотный рацион питания или, как минимум, пренебрежение рациональным ее составом. Влияние качества питания на развитие силовых способностей, занимающихся пауэрлифтингом, подтверждаю работы учёных: Авсиевич В.Н., Ванюк А.И., Дондуковсая Р.Р. и др.

Ключевые слова: питание, пауэрлифтинг, режим дня.

Gilev I. A.
Russia, Chelyabinsk
South Ural State Humanitarian Pedagogical University

POWERLIFTING AND IMPROVING THE PERFORMANCE OF THE BODY

Abstract. Powerlifting (power – strength, lifting – lifting) or power triathlon consists of three exercises: press the barbell from the chest, lying on the bench, squats with a barbell on the shoulders and deadlift. These exercises are basic, and characterize the work of almost all muscle groups in the body.

Competitions in which athletes demonstrated their strength already existed in ancient Egypt and China, as evidenced by the surviving data.

In its modern form, powerlifting was formed in the 50-60s of the twentieth century in the United States, at the same time the rules of the competition were formulated and national-level championships began to be held.

In Russia, powerlifting acquired the official status of a sports discipline in 1987, then the USSR Athletic Federation was formed, and the Powerlifting Commission was created in its presidium. In 1990, an independent Federation of Powerlifting of the USSR was formed, which is a member of the IPF. Currently, Russia is among the countries where powerlifting is very popular.

The great popularity of powerlifting attracts more and more young people and adults to the sports ranks every year. This is due to the simplicity and accessibility of powerlifting, and with a well-organized training process, a rapid increase in results: an increase in muscle strength, endurance, flexibility, strengthening of joints and ligaments and a general increase in the performance of the athlete's body.

To achieve significant sports results in powerlifting, it is necessary to have the basis of the exercise technique, as well as to train according to the individually selected technique and methodology, which takes into account the individual characteristics of the athlete.

Not the least role is played by the athlete's outfit and competitive equipment, since a great load falls on the athlete's articular-motor apparatus and his cardiovascular system.

The approach to compliance with the daily regimen should be serious: rest, nutrition. The latter is often neglected, which affects the effectiveness of the training process. In every eight to nine cases of stagnation in the performance of athletes out of ten, the reason is an extremely illiterate diet or, at least, neglect of its rational composition. The influence of the quality of nutrition on the development of strength abilities engaged in powerlifting, I confirm the work of scientists: Avsievich V.N., Vanyuk A.I., Dondukovsaya R.R. and etc.

Key words: nutrition, powerlifting, daily regimen.

Введение. Можно выделить три группы упражнений по характеру отягощений.

1 Комплексные упражнения задействуют большое количество мышц, суставов, не имеют определённого целевого направления. Упражнения выполняются с большим весом, с высокой скоростью в 5–10 повторов, сопровождаются быстрой утомляемостью.

2 Базовые упражнения задействуют 2–4 сустава, расширенный характер нагрузки, в которой задействованы основные мышцы спортсмена. Такие упражнения хорошо стимулируют мышцы, являются основными в силовых тренировках. В работе, как правило, используются значительные рабочие веса, их диапазон колеблется в 70%–100%, а повторы достигают от 1 до 12–15 раз. К базовым упражнениям относятся различные жимы, приседы, наклоны, тяги, выпады.

3 Локальные упражнения включают в работу один сустав и задействуют малое число мышц, носят изолированный характер. К ним относятся такие упражнения, как «французский жим», разведение рук лёжа, подъёмы рук, подъёмы на бицепс.

Таким образом, положительный тренировочный эффект от применяемых нагрузок в пауэрлифтинге достигается только в том случае, если они адекватны текущему физиологическому состоянию организма юных спортсменов и в то же время являются достаточно сильным стимулом для активации адаптационных изменений организма, т.е. для увеличения силовых показателей в соревновательных упражнениях, что является основной целью в системе организации управления тренировочным процессом.

Список литературы

1. Дворкин, Л. С. Развитие силы юных атлетов в изо-кинетическом режиме / Л. С. Дворкин, С. В. Новаковский, С. В. Степанов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : Научно-методический журнал. – М. – 2003. – 53 с.

2. Коробков, А. В. Атлас нормальной физиологии : пособие для студентов медицинских и биологических спец. вузов / А. В. Коробков, С. А. Чеснокова; под ред. Н. А. Агаджаняна. – М. : Высшая школа, 1996. – 351 с.

3. Курьянович, Е. Н. Особенности питания спортсменов, занимающихся силовым троеборьем / Е. Н. Курьянович // Пауэрлифтинг. – 2009. – № 7. – С. 11.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 543 с.

5. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание : теория, методика, практика. – 2-е издание, переработанное и дополненное / Ю. В. Менхин. – М. : Спорт Академ Пресс : Физкультура и спорт, 2006. – 310 с.

6. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия : учебник для студентов учреждений СПО / С. С. Михайлов. – М. : Советский спорт, 2012. – 348 с.

7. Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко. – М. : Изд-во Меда групп «Актиформула», 2013. – 560 с.

Гилязов Р. Р., Сазонова Е. А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Rinatgilyazov2h@mail.ru

АКТУАЛЬНОСТЬ КООРДИНАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ У БИАТЛОНИСТОВ 10-14 ЛЕТ

Аннотация. Биатлон, вид спорта, совмещающий в себя передвижение на лыжах и стрельбу на огневых рубежах. Биатлон является одним из военно-прикладных видов спорта. На тренировочном этапе юным биатлонистам приходится решать ряд определенных задач, связанных с достижением должного уровня устойчивости систем «стрелок – оружие» и «стрелок – оружие – мишень», а так же совершенствовать технику передвижения на лыжне. Ведущая роль в этом процессе принадлежит координационным способностям. Существует множество факторов, приводящих к координаторным расстройствам, в том числе и у биатлонистов; эти нарушения могут привести к снижению спортивной результативности. Кроме того, на неустойчивость этих процессов могут накладываться ещё и физиологические особенности пре- и пубертатного периода. Для решения этих проблем и их профилактику можно использовать координационную тренировку. При долгосрочном планировании тренировочного процесса, важно учитывать данный вопрос.

Ключевые слова: биатлон, координационные способности, стрелковая подготовка, лыжная подготовка.

Gilyazov R. R., Sazonova E. A.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
Rinatgilyazov2h@mail.ru

THE RELEVANCE OF COORDINATION TRAINING IN BIATHLONISTS 10-14 YEARS OLD

Annotation. Biathlon, a sport that combines skiing and shooting at firing ranges. Biathlon is one of the military-applied sports. At the training stage, young biathletes have to solve a number of specific tasks related to achieving the proper level of stability of the «shooter–weapon» and «shooter – weapon – target» systems, as well as to improve the technique of movement on the ski track. The leading role in this process belongs to the coordination abilities. There are many factors that lead to coordination disorders, including in biathletes; these disorders can lead to a decrease in athletic performance. In addition, the instability of these processes can also be superimposed on the physiological features of the pre-and puberty period. To solve these problems and prevent them, you can use coordination training. In the long-term planning of the training process, it is important to consider this issue.

Keywords: biathlon, coordination skills, shooting training, ski training.

Актуальность. Биатлон – зимний олимпийский вид спорта, который совмещает в себе передвижение на лыжах по пересеченной местности со стрельбой на нескольких огневых рубежах.

К разновидностям (категориям) биатлона относят и ряд производных от него видов состязаний, являющихся чаще всего подготовительными формами тренировочных занятий, в которых вместо передвижений на лыжах используются другие локомоции, такие, как кроссовый бег, передвижения на лыжероллерах. По некоторым дисциплинам проводят Международные старты, хотя они еще не пользуются такой популярностью, как зимний биатлон [3].

Актуальность этого вида спорта началась еще в советские времена. Биатлон является одним из военно-прикладных видов спорта. Многогранный, состоящий из двух видов спорта, биатлон требует вложения значительных усилий для достижения спортивных высот. Занятия в спортивных школах начинаются с 9-10 лет, именно этот возраст является благоприятным для начала тренировочного процесса.

Благодаря тренировкам у ребенка развиваются все группы мышц, кроме того, биатлон укрепляет нервную систему. Не многие понимают, насколько сложно пробежать несколько километров на лыжах, а затем за считанные секунды восстановить дыхание и хорошо отстреляться. Особенно трудно это делать в положении стоя без упора. Но ребенок может всему этому научиться, и даже если не станет спортсменом, у него на всю жизнь останется умение успокаиваться и сосредотачиваться [1].

На тренировочном этапе у юных биатлонистов в возрасте 10–14 лет приходиться решать ряд определенных задач, связанных с достижением должного уровня устойчивости систем «стрелок – оружие» и «стрелок – оружие – мишень», а так же совершенствовать технику передвижения на лыжне. Это требует от юных спортсменов освоения новых методик целенаправленного развития физических качеств. И ведущая роль в этом процессе принадлежат координационным способностям юного спортсмена.

Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение [4].

Спортсмены при передвижении на лыжах большую часть времени находятся в одноопорном скольжении, что предъявляет повышенные требования к уровню развития координационных способностей, которые оказывают влияние, как на длину шага, так и на скорость и качество прохождения дистанции.

В стрелковой подготовке координационные способности являются важнейшим физическим качеством. Вестибулярный анализатор задействован в регуляции изготовки и прицеливания спортсмена. В качестве стрельбы из положения стоя главная роль принадлежит статическому равновесию, представляя собой координационный механизм управления движениями [2]. Вестибулярный анализатор – орган равновесия – обеспечивает определенное положение тела в пространстве и сохранение его равновесия. Изменение и регуляция тонуса в огромной мере зависят от импульсов – сигналов с рецепторов вестибулярного аппарата, органов зрения и с кожной поверхности, которые по центростремительным проводящим нервным путям передаются в различные отделы центральной нервной системы; последние, при участии коры больших полушарий, регулируют тоническую деятельность скелетных мышц [6].

Функция равновесия очень чувствительна к различного рода влияниям (перетренированность, травмы, стрессы, различные заболевания, нарушения сна и т. п.) [5]. Поэтому существует множество факторов, приводящих к координаторным расстройствам, в том числе и у биатлонистов, у которых эти нарушения могут привести к снижению спортивной результативности. Кроме того, на неустойчивость этих процессов могут накладываться ещё и физиологические особенности пре- и пубертатного периода.

Для коррекции возникающих координаторных расстройств и их профилактики можно использовать координационную гимнастику. Изучение влияния ее на показатели спортивной результативности юных биатлонистов очень актуально и является целью нашего дальнейшего исследования.

Список литературы

1. Анохин, А. И. Летний биатлон – основа подготовки подрастающего поколения к военной службе / А. И. Анохин, В. Н. Малиц, А. М. Бураков. – М. : РИЦ «ЦентрАрт», 2003. –24 с.

2. Володин, А. А. Технология воспитания координационных способностей у юных стрелков – винтовочников на этапе спортивной специализации: группы 1-2 года подготовки ДЮСШ : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Володин. – М., 2015. – 24 с.

Зубрилов, Р. А. Стрелковая подготовка биатлониста : монография / Р. А. Зубрилов. – Киев : Олимпийская литература : Книга, 2010. – 293 с.

3. Мякинченко, Е. Б. Сопряженное развитие физических качеств и совершенствование техники бега на лыжах / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2005. – 251с.

4. Скворцов, Д. В. Диагностика двигательной патологии инструментальными методами : анализ походки, стабилометрия / Д. В. Скворцов. – М. : МБН, 2007. – 640 с.

5. Юрьев, А. А. Пулевая спортивная стрельба / А. А. Юрьев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 431с.

Гладковская А. П.
Россия, г. Ростов-на-Дону
Донской государственный технический университет
162616nnn@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация: В статье рассматривается вопрос важности психологической подготовки в спорте. Актуальность темы обусловлена тем, что достижения высокого уровня практически невозможны без определенных психических качеств и свойств организма человека. Результат любой человеческой деятельности зависит не только навыков, умений и их совершенствования, но и от его характера, целеустремленности, видении им смысла своих действий. Чем выше психологическая надежность личности, тем полнее она может использовать свои возможности в спортивной деятельности и не только.

Ключевые слова: спорт, психология, психологическая подготовка, тренер, психологическое сопровождение.

Актуальность. Привлечение психологов к подготовке спортсменов в настоящее время является всё более актуальным, так как тренер, обладающий знаниями и опытом в определённой области спортивной деятельности, не всегда может должным образом оказать психологическую помощь и самостоятельно провести подготовку спортсмена.

Психологическое сопровождение – это комплекс мероприятий, призванных повысить эффективность всех видов подготовки спортсмена и обеспечить его психическую готовность к выступлению, тем самым создавая благоприятные условия к продолжению спортивной карьере и стабильной демонстрации своих результатов и достижений.

На данном этапе совершенствования тренировочного процесса особое внимание уделяется разработке методики подготовки спортсмена, важным аспектом которой является узкая специализация всех участников. В полном объеме с психологической подготовкой спортсмена может справиться только спортивный психолог, задачей которого является разработка подходящей методики тренировки, основываясь на индивидуальных особенностях психики спортсмена, а также подготовка корректирующих мероприятий для поддержания морального духа и повышения стрессоустойчивости.

В отличии от тренера, который настраивает спортсмена на победу, разжигая в нем спортивную злость, психолог смягчает напряжение и при этом не сбивает настрой спортсмена на достижение нужного результата.

На сегодняшний день психология спорта очень сильно отличается от той, что была в СССР. Разработаны новые методики, научно-обоснованные рекомендации. С появлением современной компьютерной техники повысились технические возможности. Несмотря на это, психологи могут, как оказать огромную помощь, так и нанести вред. Поэтому очень важно подобрать компетентных психологов.

Психология спорта – отрасль психологии, направленная на поддержание и формирование мотивации, а также создание эмоционально-благоприятной среды подходящей определенному спортсмену. Исходя из этого, спортивный психолог должен выполнять ряд задач, способствующих достижению поставленных целей [1].

Изучая методы, влияющие на психику спортсменов, психологи могут обозначить набор индивидуальных качеств, способствующих достижению цели. Также в его работу входит оценка программы тренировок и сопутствующие им условия. Проведя полный анализ, исходя из своих исследований, эксперт дает заключение о пригодности или непригодности спортсмена.

Работа психолога напрямую связана с работой тренера. Вместе они моделируют ситуации близкие по атмосфере к соревновательным, создают комфортные условия тренировок, повышают общую эффективность.

Наблюдение, как один из методов исследований, помогает проанализировать подведение, реакцию на те или иные события и ситуации, подобрать наиболее выигрышную позицию для каждого участника команды. Совместно с этим идет работа над устранением слабостей, разработкой возможных сценариев поражения.

Для стабилизации психического состояния и борьбы со стрессом психологи разрабатывают для каждого спортсмена свой метод подготовки к соревнованиям, на основе наблюдений и других методов изучения [2].

Чтобы уменьшить риски переутомления разрабатываются профилактические методы. С их помощью снижается вероятность травм и деформации личности.

Психологическое сопровождение особенно не заменимо, если речь идет о психологическом климате внутри коллектива. Психологами изучается методика межличностного общения спортсмена и тренера. Это также способствует сохранению психологического здоровья всей команды, так как специалистом рассматриваются роли и типы поведения человека в команде.

Методика психологической подготовки имеет свои специфические формы и критерии оценивания, отличающие их от иных направлений тренировки.

Основные этапы деятельности спортивного психолога:

1) оценивание уровня психологической готовности на данный момент;
2) разработка индивидуальной программы спортсмена;
3) секундирование;
4) восстановление.

На первом этапе изучают: потенциал спортсмена, его возможности, и доминирующее состояние психики в период соревнований. Итогом этого исследование становится выявление сильных и слабых сторон, последующее их совершенствование и ликвидация соответственно.

Следующим этапом идет разработка индивидуальной программы спортсмена, на основе собранных психологом данных из предыдущего этапа. Идет разработка задач и упражнений, способствующих развитию необходимых психических качеств, которые впоследствии передаются тренеру для включения их в план тренировок. Задача этого этапа – создание плана психологической подготовки согласно с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

На третьем этапе происходит управление психическим состоянием в период соревнований. В этот период также важно, чтобы спортсмен мог самостоятельно определить своё состояние и применить методы психорегуляции.

В период восстановления происходит компенсация негативных последствий. Наиболее распространённым способом восстановления психического состояния является переключение на другую деятельность.

После завершения соревнований работа психолога не прекращается, а переходит в другую форму [3].

Таким образом, психолог является неотъемлемой частью спортивной деятельности. Но, несмотря на его незаменимость, многие пренебрегают их услугами, из-за чего психологическое сопровождение спортсменов ложится на плечи тренера, который в силу своей профессии и знаний не может полностью решать вопросы психологического характера. Но даже полное взаимодействие тренера с психологом может быть неэффективным.

Список литературы

1. Анохова, А. А. Психологическая подготовка в программах ДЮСШ / А. А. Анохова // Спортивный психолог. – 2014. – №1. – С. 53-58.

2. Ловягина, А. Е. Индивидуализация управления психическим состоянием спортсмена / А.Е. Ловягина // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб. : Изд. СПбГУ, 2011. – С. 95-113.

3. Ловягина, А. Е. Теоретические и прикладные проблемы психологического сопровождения спортсмена / А. Е. Ловягина // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2013. – № 1. – С. 29-39.

Глухова Т. А., Прописнова Е. П., Дегтярева Д. И.
Россия, г. Волгоград
Волгоградская государственная академия физической культуры
propisnova@list.ru

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по определению эффективности применения специально подобранных средств различных танцевальных направлений не входящих в соревновательную программу танцевального спорта в тренировочном процессе спортсменов 12-14 лет на этапе углубленной специализации. Авторами разработана методика, направленная на рост уровня совершенствования координационных способностей у квалифицированных танцоров. Для определения уровня развития координационных способностей использовались специально подобранные тесты для оценки ловкости, равновесия, способности к ориентированию в пространстве, вестибулярной устойчивости и способности к сохранению ритма. В работе экспериментально доказано, что разработанная методика способствует оптимальному решению задач спортивной тренировки.
Ключевые слова: танцевальный спорт, этап углубленной специализации, координационные способности, спортсмены-танцоры 12-14 лет.

Glyhova T. A., Rropisnova E. P., Degtvareva D. I.
Russia, Volgograd
Volgograd State Physical Education Academy

IMPROVEMENT OF COORDINATION ABILITIES IN DANCE SPORT AT THE STAGE OF DEEP SPECIALIZATION

Abstract. The article presents the results of a study to determine the effectiveness of the use of specially selected means of various dance directions not included in the competitive dance sport program in the training process of athletes 12-14 years old at the stage of in-depth specialization. The authors have developed a methodology aimed at increasing the level of improving coordination skills among qualified dancers. To determine the level of development of coordination abilities, specially selected tests were used to assess dexterity, balance, ability to orientate in space, vestibular stability and ability to maintain rhythm. The work experimentally proved that the developed methodology contributes to the optimal solution of the problems of sports training.
Keywords: dance sport, stage of advanced specialization, coordination abilities, sportsmen-dancers 12-14 years old.

Актуальность. Танцевальный спорт – вид спорта, который предъявляет серьезные требования к освоению новых двигательных действий, проявлению спортсменами быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания танцоров. Вышеперечисленные способности в теории физического воспитания связывают с таким физическим качеством, как ловкость, то есть способностью человека быстро, целесообразно, наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Для танцоров важны именно координационные способности, которые составляют основу ловкости [3].

Координационные способности являются важной качественной стороной двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах, отражающей уровень физической подготовленности спортсменов. Целенаправленное развитие и совершенствование координации позволяют тренеру одновременно решать целый ряд задач физической, эстетической и эмоциональной подготовленности спортсмена [2].

На этапе углубленной специализации, в возрасте 12-14 лет, спортсмены переходят в более взрослые категории и классы, в которых предъявляется больше требований к их физической подготовленности.

Главной задачей учебно-тренировочного процесса на этапе углубленной специализации является овладение новыми танцами, элементами и фигурами, которые входят в европейскую и латиноамериканскую соревновательные программы в «С» и «В» классах спортивного мастерства танцоров. Особое внимание тренер уделяет координационным способностям, поскольку именно в этих категориях в соревновательную программу входят уже все 10 танцев, отличающихся друг от друга не только по темпу, ритму, музыкальному сопровождению, но и по характеру исполнения двигательных действий и танцевальных элементов [3].

Для совершенствования координационных способностей спортсменов многие специалисты предполагают, что эффективным будет использование в тренировочном процессе разучивания танцевальных стилей, не входящих в соревновательную программу танцевального спорта. Так как изучение новых направлений поможет танцорам лучше контролировать свои движения во время исполнения соревновательных композиций [2].

Все выше перечисленное и стало целью нашей работы: разработать и экспериментально обосновать методику использования средств различных танцевальных направлений в совершенствовании координационных способностей спортсменов 12-14 лет, занимающихся танцевальным спортом.

В качестве дополнительных танцевальных направлений мы выбрали такие танцы, как сальса, хип-хоп и народные танцы. Данный выбор был связан с тем, что освоение движений сальсы позволяет улучшить музыкальный слух спортсменов и увеличить уровень развития способности ориентироваться на паркете, что очень важно при исполнении соревновательных программ в танцевальном спорте. Народные танцы, особенно вращательные элементы, способствуют улучшению чувства равновесия и вестибулярной устойчивости, тренируя баланс спортсменов. Овладение танцевальным направлением хип-хоп позволяет повысить уровень развития ловкости, за счет изучения неспецифических двигательных действий [1].

В структуре учебно-тренировочного процесса дополнительные танцевальные направления выключались в занятия по хореографии.

В качестве основных методов выполнения предложенных нами упражнений использовались:

– стандартно-повторный метод, поскольку для овладения сложнокоординационными движениями необходимо большое количество их повторений в относительно стандартных условиях;

– метод избирательно-направленного упражнения, с его помощью можно целенаправленно влиять на требуемые физические качества и способности;

– метод вариативного упражнения, за счет изменения параметров выполнения упражнений контролируется исполнение двигательных действий.

Чтобы оценить влияние используемых нами танцевальных направлений на развитие координационных способностей, способности ориентироваться в пространстве и сохранять ритм, равновесие мы провели тестирование.

Таблица 1 – Сравнительные результаты контрольной и экспериментальной групп после эксперимента (по t-критерию Стьюдента)

Статистические показатели / Тесты	Экспериментальная группа (M ±m)	Контрольная группа (M ±m)	P	t-критерий
Челночный бег 3*10 (сек)	8,3 ± 0,1	8,7 ± 0,2	> 0,05	1,78
Бег к степ-платформам (сек)	8,5 ± 0,1	9,0 ± 0,2	< 0,05	2,24
Комбинация на скакалке (бал)	3,5 ± 0,3	2,8 ± 0,1	< 0,05	2,21
Проба Ромберга (сек)	13,9 ± 0,5	11,7 ± 0,5	< 0,05	3,11
Проба Яроцкого (сек)	40,6 ± 1,3	36,6 ± 0,9	< 0,05	2,53
Сохранение ритма и темпа	34,4 ± 2,6	26,8 ± 2,3	< 0,05	2,25
Примечание: $t_{табл} = 2,101$ при p =0,05				

Сравнительный анализ контрольной и экспериментальной групп показал, что 5 тестов из 6 явились статистически различными по критерию Стьюдента, эти тесты преимущественно связаны с развитием качеств, составляющих координацию.

«Бег к степ-платформам» показал статистически достоверный результат при t-критерии 2,24, выявив улучшение способности ориентироваться в пространстве. Импровизационный стиль сальсы и непривычные направления танцевальных связок хип-хопа способствовали тому, что танцоры научились успешнее перемещаться на паркете, избегая столкновения с другими парами, находя выгодное место для исполнения своих соревновательных композиций.

Тест «Комбинация на скакалке» явился статистически достоверным при t-критерии 2,21, что определило увеличение уровня развития ловкости. Изучение разнообразных движений сальсы, хип-хопа и народных танцев, особенности исполнения их хореографии и специфичность элементов данных танцевальных стилей содействовали тому, что спортсмены смогли более быстро усваивать новые двигательные действия.

Результаты проб Ромберга и Яроцкого статистически достоверны при t-критерии 3,11 и 2,5 соответственно, что говорит о развитии равновесия и вестибулярной устойчивости. Полагается, что этому способствовало освоение базовых шагов народного танца, преимущественно его вращательных элементов.

Тест «Сохранение ритма и темпа» также статистически достоверен при t-критерии 2,25, это указывает на усовершенствование способности к сохранению ритма. Элементы сальсы, хип-хопа и народных танцев способствовали тому, что танцоры экспериментальной группы, изучая новые двигательные действия, которые отличались ритмом и техникой, смогли показать результаты намного лучше, чем до изучения этих танцевальных направлений.

Результаты «Челночного бега 3х10» статистически не достоверны при t-критерии 1,78, мы предполагаем, что это могло произойти поскольку при выполнении данного теста задействуются не только координационные способности, но и преимущественно скоростные.

Таким образом, разучивание выбранных нами танцевальных направлений, не входящих в соревновательную программу танцевального спорта, способствовало совершенствованию ловкости по показателям координационных способностей, равновесия, вестибулярной устойчивости, способности к сохранению ритма и ориентированию на паркете.

Список литературы

1. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – М. : Издательство «Лань», «Планета музыки», 2007. – 192 с.

2. Ильин, Е. П. Координационные способности : определение понятия, классификации форм проявления / Е. П. Ильин // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. – 2008. – Вып. 1. – С. 35-38.

3. Орлова, С. В. Теория и методика танцевального спорта : учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов / С. В. Орлова, Е. Г. Салимгареева. – Иркутск : ООО «Мегапринт», 2011. – 94 с.

Горновитова А. А., Антоненко М. Н.
Россия, г. Красноярск
Сибирский государственный университет
науки и технологий имени М. Ф. Решетнёва
agornovitova12@gmail.com

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные аспекты влияния физической культуры на всестороннее развитие студента. Проанализировано влияние спорта на формирование здорового образа жизни, психологического здоровья студента, а также рассмотрена роль преподавателя в развитии у студентов желания формирования здорового тела и духа. Главная цель данного исследования – изучение и анализ влияния спорта на жизнь студента, пути приобщения каждого из студентов к здоровому образу жизни. В результате данной работы определить степень влияния здорового образа жизни на дальнейшую жизнь студента и рассмотреть роль преподавателя в формировании здорового всестороннего развития студента.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, спорт, физическая культура, всестороннее развитие личности, здоровье.

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE FOR COMPREHENSIVE STUDENT DEVELOPMENT

Gornovitova A. A., Antonenko M. N.
Russia, Krasnoyarsk
Siberian State University
Science and Technology named after M. F. Reshetnyova

Annotation. This article discusses the main aspects of the influence of physical culture on the comprehensive development of the student. The influence of sport on the formation of a healthy lifestyle, psychological health of the student is analyzed, and the role of the teacher in the development of students ' desire to form a healthy body and spirit is considered. The main purpose of this study is to study and analyze the impact of sport on the life of a student, the ways of initiation each of the students to a healthy lifestyle. As a result of this work, to determine the degree of influence of a healthy lifestyle on the further life of the student and to consider the role of the teacher in the formation of a healthy comprehensive development of the student.

Keywords: healthy lifestyle, sports, physical culture, comprehensive personal development, health.

Введение. Студенческие годы – самые яркие и запоминающиеся годы в жизни любого человека. Именно в это время у студента происходит всестороннее развитие личности. В институте человек проводит достаточное количество своего времени. Можно сказать, что институт становится частью жизни любого студента. Он знакомится с новыми людьми, каждый день контактирует с преподавателями и одногруппниками, изучает различные науки, при этом студент в высшем учебном заведении развивается как умственно, так и физически. Актуальность данной темы заключается в том, что всестороннее развитие личности студента происходит, не только во время учебного процесса, когда он познает различные науки, но и во время формирования здорового тела и духа [1]. Нельзя недооценивать роль физической культуры в жизни человека, так как сейчас зачастую многие люди ведут «сидячий» образ жизни, а это в свою очередь сказывается на здоровье. Поэтому современное образование, дабы обеспечить не только умственное и профессиональное развитие студентов, уделяет внимание именно физическому развитию личности, формированию здорового тела и духа [4]. Целью данной работы является изучение влияния физической культуры на всестороннее развитие студента, а также изучение роли преподавателя и непосредственно самого учебного заведения в заинтересованности студентов поддерживать свое здоровье и заниматься спортом. Решение поставленных в работе задач будет осуществляться на основе применения таких методов как: сравнение, наблюдения, анализа.

Стоит отметить, что студента как личность могут характеризовать с таких сторон как:

1) Психологической. Это сторона, которая характеризуется единством психологических процессов в организме человека.

2) Социальной. Это сторона, которая характеризуется воплощением общественных отношений, качеств, порождаемых принадлежностью студента к той или иной социальной группе.

3) Биологической. Это сторона, которая характеризуется физической силой, инстинктами, рефлексами и т.д. [2].

Таким, образом можно сказать, что в процессе обучения студента в высшем учебном заведении у него формируется наивысшая степень достижения результатов, также стоит отметить, что физическая культура является важным составляющим в развитии личности студента. Главной целью физического воспитания студента в высшем учебном заведении является формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной задачи необходимы непосредственно знания, опыт и структурный подход преподавателя к обучению студентов. Поэтому перед преподавателем физической культуры и студентом стоит ряд общих задач:

1) Формирование осознанного понимания роли физической культуры в развитии личности студента.

2) Овладение системы знаний, которые способствуют к безопасным и результативным занятиям спортом.

3) Формирование мотивации для развития здорового тела и духа студента.

4) Овладение системой физических навыков для укрепления как физического здоровья, так и психологического.

5) Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей физическую готовность студента к будущей профессии [5].

Роль преподавателя в развитии у студента физических знаний и умений достаточно высока, так как поступление в высшее учебное заведение укрепляет веру молодого человека в собственные силы и, безусловно, главной задачей преподавателя физической культуры является именно поддержание желания студента заниматься спортом и укреплять здоровье.

Учебный процесс – процесс нелегкий, при наличии неблагоприятных факторов умственная работоспособность ухудшается, а это в свою очередь приводит к утомлению студента. Регулярные тренировки активизируют физиологические процессы организма и способствуют восстановлению нарушенных функций у студента, что благоприятно влияет на его общую успеваемость. Поэтому можно сказать, что регулярные тренировки обеспечат студенту не только здоровое тело и дух, но и внутреннюю гармонию и активное устойчивое состояние всего организма. Научные исследования доказывают, что студенты, которые редко занимаются спортом, ведут малоподвижный образ жизни, быстрее выматываются, менее творческие, у них снижается мозговая активность, а это ведет к низкой успеваемости. Поэтому роль физической культуры в жизни и в всестороннем развитии личности студента довольна высока.

Физическое воспитание студентов строго регламентируется учебными планами, которые постоянно усовершенствуются. Программа физического развития студента в высшем учебном заведении основывается на трех разделах: теоретический, практический и контрольный. Теоретический раздел характеризуется овладением профессионально-научными званиями, эти знания необходимы для того, чтобы студент смог сформировать мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре. Лекционная часть необходима именно для углубления своих знаний относительно того, как занимаясь спортом, не наводив себе и добиться пестованных целей. Практическая часть характеризуется именно тренировками на основе ранее поученных знаний. Контрольная часть характеризуется подведением итогов процесса обучения, контрольная часть осуществляется путем сдачи нормативов, тесты и тд. Итак, мы видим, что современное

образование основано на систематическом подходе к развитию физических навыков студентов, так как помимо получения знаний в области физической культуры он практикуется на занятиях физической культуры под наблюдением преподавателя [5].

Правильно выполненные физические упражнения на занятиях физкультуры под наблюдением преподавателя воздействуют на все группы мышц. При регулярных занятиях мышцы становятся более крепкими и их объём увеличиваются, также регулярные физические упражнения благоприятно валяют на легкий, сердце и другие органы человека, тем самым делая человека более выносливым и здоровым [6].

При выполнении физических упражнений усиливается поток крови, что приносит мышцам человека кислород и питательные вещества, которые итоге распределяются по организму и выделяют энергию. Также во время тренировок, при движениях мышц у человека дополнительно открываются капилляры, и циркуляция крови увеличивается, а это в свою очередь ведет к усилению обмена веществ и улучшению кровообращения. Если человек ведет малоподвижный образ жизни, то у человека уменьшается объём мышц и их сила, снижается упругость [2].

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что формирование здорового тела и духа играет одну из главных ролей во всестороннем развитии студента. Также стоит отметить, что немаловажную роль в развитии спортивных навыков играет преподаватель физической культуры, так как именно он является наставником, который на протяжении всего обучения в высшем учебном заведении контролирует процесс формирования у студента знаний, касаемых физической культуры, а также правильность выполнения упражнений.

Список литературы

1. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А. А. Бишаева. – М. : КноРус, 2017. – 160 с.

2. Потапов, А. В. Воздействие физкультуры и спорта на организм человека / А. В. Потапов. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 51 (289). – С. 477-479. – URL : https://moluch.ru/archive/289/65606/ (дата обращения: 11.03.2021).

3. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник / Н. В. Решетников. – М. : Academia, 2015. – 480 с.

4. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / Под ред. В. Я. Кикотия, И. С. Барчукова. – М. : Юнити, 2017. – 288 с.

5. Методика преподавания физической культуры : краткий курс лекций / сост. В. Г. Шпак. – Витебск : ВГУ имени П. М. Маше-рова, 2019. – 84 с.

6. Практическая подготовка студентов факультета физической культуры в системе высшего педагогического образования : учеб.-метод. пособие / сост. : Н. В. Зайцева, Т. В. Железная, А. М. Киптик. – Мозырь : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2017. – 203 с.

Григорьева У. Б., Ковригин В. Е.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
ulyana10grigoreva1997@mai.ru

РАЗВИТИЕ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД С УЧЕТОМ ИГРОВОГО АМПЛУА

Аннотация. В статье был проведен анализ развития свойств внимания у волейболисток студенческих команд с учетом игрового амплуа. Были применены методики для выявления уровня объема, устойчивости, переключения и концентрации внимания у волейболисток. На основе полученных данных разработаны упражнения для повышения основных свойств внимания с целью улучшить игровую деятельность волейболисток в зависимости от игрового амплуа.

Ключевые слова: волейбол, свойства внимания, оценка свойств внимания.

Grigorieva U. B., Kovrigin V. E.
Russia, Chelyabinsk
The Ural State University of Physical Culture
ulyana10grigoreva1997@mai.ru

RESEARCH OF ATTENTION PROPERTIES IN VOLLEYBALL PLAYERS OF STUDENT TEAMS TAKING INTO ACCOUNT THE PLAYING ROLE

Annotation. The article analyzes the development of attention properties in female volleyball players of student teams, taking into account the playing role. Methods were applied to identify the level of volume, stability, switching and concentration of attention in female volleyball players. Based on the data obtained, exercises have been developed to improve the basic properties of attention in order to improve the playing activity of volleyball players, depending on the playing role.

Key words: volleyball, properties of attention, the evaluation of the properties of attention.

Актуальность. В настоящее время проблема изучения внимания становится всё более актуальной. Внимание – это процесс сознательного или бессознательного (полубессознательного) отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой. В спортивной деятельности внимание имеет огромное значение, и волейбол в этом плане не является исключением. Специфические особенности волейбола определяют значимость уровня внимания, отдельных его специфических проявлений, позволяющих игроку эффективно действовать на площадке во время напряженного спортивного поединка. Так как современный волейбол постоянно прогрессирует и растут спортивные результаты, тренерам необходимо совершенствовать и систему подготовки, внедрять новые средства и методы в тренировочный процесс.

Цель исследования – повысить уровень развития внимания у волейболистов студенческих команд с учетом их игрового амплуа.

Организация и методы исследования. С целью развития свойств внимания у волейболистов нами были разработаны комплексы специальных упражнений с учетом игровых амплуа. Для любого амплуа в во-

лейболе важна концентрация внимания, устойчивость, объём переключение, т.к. они требуются при решении определенных тактических задач. Отдельные технические приемы также требуют от игрока предельной концентрации внимания, особенно при контакте с мячом. Для апробации данных комплексов был проведен формирующий эксперимент. В нем приняли участие ведущие студенческие женские команды г. Челябинска: УралГУФК, ЮУрГУ и ЧелГУ в общем количестве 30 человек, которые были поделены на контрольную и экспериментальную группы. В тренировочный процесс экспериментальной группы были внедрены разработанные комплексы упражнений.

Для оценки развития свойств внимания были использованы следующие методики: «методика Мюнстерберга», «Объём внимания по Шульте», «Корректурная проба» и «Красно-черные таблицы». Всего было проведено два контрольных тестирования в начале и в конце педагогического эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение.

Согласно первому тестированию проведенному в педагогическом эксперименте студенты контрольной и экспериментальной группы не имеют достоверных различий (>0,05). Данные тестирований приведены в таблице 1.

Таблица 2 – Результаты оценки уровня внимания

Тесты	Группы	1 тестирование			2 тестирование			W
		X1±m1	t	p	X2±m2	t	p	
«Методика Мюнстербергера»	К	12,61±0,28	0,31	>0,05	12,77±0,28	5,02	<0,05	1,2
	Э	12,73±0,27			14,39±0,16			13,0
«Корректурная проба»	К	8,02±0,26	0,11	>0,05	8,13±0,26	4,69	<0,05	1,3
	Э	8,06±0,27			9,67±0,20			20,0
«Объем внимания по Шульте»	К	8,92±0,18	0,43	>0,05	9,02±0,17	5,62	<0,05	1,1
	Э	9,03±0,18			10,19±0,12			12,8
«Красно-черные таблицы»	К	94,97±0,91	0,13	>0,05	94,65±0,94	79,17	<0,05	0,1
	Э	94,81±0,89			91,22±0,53			3,9

Для оценки уровня развития свойств внимания у волейболистов в результате применения разработанных нами комплекса упражнений, было проведено повторное тестирование.

Согласно методике «Мюнстерберга» уровень концентрации внимания в экспериментальной группе повысился на 13% и составил 14,29 балла, что соответствует уровню концентрации выше среднего, в то время как в контрольной группе повысился всего на 1,2% , что составляет 12,77 балла, различия между группами достоверны.

Согласно методике «Корректурная проба» уровень устойчивости внимания в экспериментальной группе повысился на 20% и составил 9,67 балла, в то время как в экспериментальной группе уровень незначительно повысился всего на 1,3%, и составляет 8,13 балла, что говорит о том, что различия между группами достоверны.

Согласно методике «Объём внимания по Шульте» уровень объёма внимания в экспериментальной группе повысился на 12,8% и составил 10,19 балла, в то время как в контрольной группе повысился на 1,1% и показал 9,02 балла. Эти показатели говорят о том, что различия между группами достоверны.

Согласно методике «Красно-черные таблицы» уровень переключения внимания в экспериментальной группе повысился на 3,9% , а в экспериментальной группе повысился всего до 0,1%, это говорит о том, что различия между группами достоверны.

Выводы.

1) Для развития свойств внимания у волейболистов нами были разработаны комплексы упражнений, которые были подобраны с учетом каждого амплуа.

2) В ходе проведения эксперимента нами были внедрены комплексы упражнений в экспериментальную группу. После проведения повторного тестирования у группы были выявлены статистически достоверные улучшения, что говорит об эффективности обеих применяемых упражнений.

Девятовский В. А., Борисенкова Е. С.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
devyatovskiy97@inbox.ru

РАЗВИТИЕ БАЛАНСА У ТАНЦОРОВ-СПОРТСМЕНОВ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Аннотация. Особенно актуальным в настоящее время определяется поиск новых форм, средств и методов подготовки танцоров-спортсменов, исполняющих латиноамериканскую программу. Это нашло отражение в представленном исследовании по проблеме повышения уровня баланса у возрастной категории «юноши и девушки 12-13 лет». Статическое и динамическое равновесие в танцевальном спорте, являющиеся разновидностями координационных способностей, в значительной мере обеспечивают результативность пары. Так, в работе показано, что только при сохранении устойчивости возможно эффективное взаимодействие участников танцевально-спортивной пары, проявляемое через такие категории, как самовыражение, творчество, эмоциональность и т. д. С этой целью предложены упражнения на специальных тренажерах, обеспечивающие развитие, свойственного, в том числе, и спортивной хореографии, апломба. Показана необходимость творческого подхода тренеров по танцевальному спорту к использованию выбранных технических средств при соблюдении правил техники безопасности.

Ключевые слова: латиноамериканская программа танцевального спорта, баланс, средства развития, тренажеры.

Devyatovsky V. A., Borisenkova E. S.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

DEVELOPMENT OF BALANCE IN DANCERS-ATHLETES AT THE TRAINING STAGE

Annotation. The search for new forms, means and methods of training dancers-athletes performing the Latin American program is especially relevant at the present time. This is reflected in the presented study on the problem of increasing the level of balance in the age category «boys and girls 12-13 years old». Static and dynamic balance in dance sports, which are varieties of coordination abilities, largely ensure the effectiveness of the couple. Thus, the work shows that only with the preservation of stability is effective interaction of participants in a dance-sports couple possible, manifested through categories such as self-expression, creativity, emotionality, ect. For this purpose, exercises are proposed on special simulators that ensure the development of aplomb, which is characteristic, among other things, of sports choreography. The necessity of a creative approach of dance sport coaches to the use of the selected technical means in compliance with safety rules is shown.

Keywords: Latin American dance sport program, balance, development tools, simulators.

Актуальность. Танцевальный спорт довольно активно наполняется за счет детального анализа процесса подготовки спортсменов и внедрения инновационных технологий, ключевой целью которого определяется достижение высоких результатов на соревнованиях. Так, обогащается его методическая база, расширяется арсенал технических средств подготовки, создаются необходимые условия для обеспечения спортивного долголетия танцевальным парам. Очевидно, поиск путей набора спортивной формы остается во внимании многих практиков постоянно. Все чаще, предлагаются такие подходы к тренировочному процессу, при которых квалифицированные воспитанники осуществляют прогнозирование результатов на основе самоанализа спортивной деятельности, выявляют причинно-следственные связи между деталями подготовки и развиваемыми способностями, подбирают пути приращения последних путем творческого подхода [1]. Однако наше исследование затрагивает контингент тренировочного этапа, специализирующихся на латиноамериканских танцах, где перед наставником стоят совершенно иные задачи. В спортивном танце основой движения выступает баланс, упоминаемый наряду с такими синонимами, как равновесие, устойчивость и даже апломб. Поэтому именно этот вопрос и получил рассмотрение в данный момент. Качественный баланс позволяет показывать танец насыщенный как эмоционально, так и с точки зрения технических элементов.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в несколько этапов. Так для разработки необходимого инструментария по развитию баланса танцоров-спортсменов был использован метод мозгового штурма ведущими тренерами танцевально-спортивных клубов Челябинской области «Триумф» и «Дансфил», где в последствие и осуществлялось применение новшества. Кроме того, в решении научной проблемы были задействованы преподаватели кафедры теории и методики танцевальных видов спорта ФГБОУ ВО «УралГУФК».

Результаты и их обсуждение. Согласно правилам вида спорта «танцевальный спорт» (с изм. от 07.10.2020 г.), баланс при исполнении латиноамериканской программы рассматривается как равновесие, стабильность пары в статике и динамике, являясь значимым техническим компонентом. Поэтому, расширяя инструментарий технической подготовки в спорте, были разработаны упражнения с усложнением условий – использованием тренажеров босу (полусферы). Их применение нашло отражение на специально-подготовительных этапах при сдвоенной форме годичного макроцикла. Происходило сочетание развития координации, как ключевого качества танцевального спорта, скоростно-силовых и силовых способностей. Применение тренажера происходило в основной части занятия. Кроме того, перед осуществлением танцевально-спортивных действий на тренажере, танцорам-спортсменам предоставлялась возможность апробировать платформу и найти устойчивое положение на ней.

Среди упражнений на полусфере следующие: приседания на двух ногах до образования угла в 90 градусов между бедром и голенью, а также «пружинные» движения танца Самба; «батукада»; приседания с последующим выпрыгиванием вверх; наскоки на тренажер одной или двумя ногами (с разворотом и без); перенос веса с ноги на ногу в вертикальном положении при выполнении «восьмерки» в бедрах и руках; выполнение «шассе» танцев Ча-ча-ча и Джайв; перепрыгивания с ноги на ногу; отведение работающей ноги вперед, в сторону и назад (крестом) на 45 градусов; подъем на полупальцы с акцентированным движением рук вверх и последующим их опусканием, свойственным танцам Румба и Пасодобль; твист повороты.

Все эти средства сначала осваиваются в стандартном положении тренажера. Затем, по мере развития устойчивости, устройство переворачивают куполом вниз. Кроме того, обеспечивается музыкальное сопровождение.

Выводы. В настоящий момент ведется апробация разработанных упражнений на указанных экспериментальных площадках нашего региона. Стоит отметить, что главными аспектами при их использовании являются системный и творческий подход, а также обеспечение техники безопасности.

Список литературы

1. Найн, А. А. Формирование проектной деятельности студентов вуза физической культуры как фактор развития творческого мышления обучающихся / А. А. Найн, Л. Н. Петров // Педагогическая наука и образование : темат. сб. научных тр. Выпуск 20 / отв. ред. А. Я. Найн. – Челябинск : УралГУФК, 2020 – С. 103-111.

Димура И. Н., Пугачева Д. В.
Россия, г. Санкт-Петербург
Национальный Государственный Университет физической культуры
спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта
pdv2499@mail.ru

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЛИЧНОСТНОЙ ПОЗИЦИИ

Аннотация. Научный интерес к развитию эмоциональной культуры современного человека несомненен, поскольку позволяет достаточно полно репрезентировать особенности современного общества, в том числе, и с точки зрения его проблем. Традиционно в педагогике под коррекцией эмоциональных явлений понимается деятельность, ориентированная на устранение дефектов поведения и развития личности с помощью средств психологии. В нашем исследовании мы акцентируем внимание на техниках коррекции, обусловленных физической активностью человека.

Ключевые слова: коррекция, эмоциональная устойчивость, профилактика негативных социальных явлений, эмоциональный интеллект, личностная позиция.

Dimura I. N., Pugacheva D. V.
Russia, St. Petersburg
National State University of Physical Culture
sports and health named after P. F. Lesgaft.

CORRECTION OF PSYCHOEMOTIONAL STABILITY AS A COMPONENT OF A PERSONAL POSITION

Annotation. Scientific interest in the development of the emotional culture of modern man is undeniable, since it allows us to fully represent the features of modern society, including from the point of view of its problems. Traditionally, in pedagogy, the correction of emotional phenomena is understood as an activity aimed at eliminating defects in behavior and personal development using the means of psychology. In our study, we focus on correction techniques that are conditioned by a person's physical activity.

Keywords: correction, emotional stability, prevention of negative social phenomena, emotional intelligence, personal position

Актуальность. Проблемы в личной жизни, сложности в общении с родителями, трудности в профессиональной деятельности подталкивают молодых людей к неадаптивному социальному поведению, даже суициду. Поколение «зуммеров» характеризует внутренняя ориентация, когда потребности удовлетворяют представления молодых людей о самих себе, как максимально интенсивно проживающих собственную жизнь. И проблемы у этого поколения возникают специфические, зачастую определяющиеся именно развитостью эмоциональной сферы. Например, сложности осознания мотивации собственных поступков, целеполагания и пр. Поэтому так важно обучать будущих специалистов помогающих профессий навыкам психокоррекции эмоциональной сферы.

Цель данного исследования: в исследовании психоэмоциональной устойчивости как составляющей личностной позиции будущих специалистов помогающих профессий акцентируем внимание о техниках коррекции, обусловленной физической активности человека.

Теоретическая значимость исследования заключается в нехватке актуальных исследований, посвященных психоэмоциональной устойчивости молодых людей, как фактора их личностной позиции по отношению к негативным социальным явлениям.

Практическая значимость исследования заключается в необходимости разработки широкого круга средств эффективной профилактики негативных социальных явлений у молодых людей.

Материалы и методы исследования: в проведенном ранее исследовании [2] (анкетный опрос) участвовали 55 студентов Вузов (четыре пятых из них девушки). Средний возраст 23 года.

Результаты исследования и их обсуждение: в сфере эмоциональности многократно взаимодействуют культура, общество, и экономика. Обученный сложному эмоциональному репертуару профессионал предпочтителен на рынке труда. Поколение «зуммеров», занятых в исследовании, характеризует изменение логики социального поведения, характерным признаком, которого, становится смена внешней ориентации на внутреннюю (по Г.Шульце). То есть это поколение, важной целью своего проживания жизни, видит в интенсификации эмоциональной жизни («жить интенсивно, ярко, глубинно»). Молодые люди, в большей степени стремятся не к достижению отложных целей, а к максимальной интенсивности своей повседневности, что может объяснять высокую социальную мобильность, номадизм, дауншифтинг, мотивы создания отношений, выбор образования и профессии, отсутствия привязанности к стабильному месту жительства работе, группе. Все более популярным становится включенность в «летучие», флюидные социальные объединения «community». Это поколение репрезентирует специфические трудности, новые для других типов социума, что связано с неосознаваемой мотивацией их выбора жизненного пути. Например, наша выборка свидетельствует о том, что среди психогенных воздействий, влияющий на них, преобладают: многозадачность (54% опрошенных), звуки (музыка, голоса, вибрация), при нашей перенасыщенности аудиальной информацией (36%); картины массовых разрушений (18%).

Под эмоциональной устойчивостью понимается процесс адаптации в ситуации столкновения с негативным воздействием, травмой, трагедией, угрозой жизни и здоровью или с сильным источником стресса [4]. Тогда как эмоциональная неустойчивость — склонность личности воспринимать окружающую реальность как угрожающую физическому существованию или самооценке; испытывать страх, тревогу перед барьерами на пути к достижению цели, недооценивать свою индивидуальность и способность к преодолению жизненных трудностей [6].

Полученные в исследовании данные свидетельствуют о том [2], что группа молодых людей под «эмоциональной неустойчивостью» понимает, «колебания настроений» (76% респондентов), «легкую возбудимость» 18%, «пессимистичность» и «озабоченность» по 4%. Большинство респондентов высоко оценивают

свою эмоциональную устойчивость, треть низко, однако при сравнении полученных данных, отметим, что у молодых людей преобладают амбивалентные отношения к жизненному дискомфорту и негативным социальным явлениям, у них нет четкой позиции по отношению к ним: собственную эмоциональную устойчивость они оценивают высоко, но при этом источником их раздражения служат примитивные обыденные ситуации. Каждый пятый респондент в течение суток не в состоянии справиться с негативными эмоциями. Оценку ими собственного функционального состояния нельзя признать оптимальной: так половина из них констатируют неустойчивость настроения; 40% вспыльчивость, у каждого четвертого нарушаются познавательные функций (внимание, память, мышление). 44% имеют вредные привычки.

Интересно, что к средствам работы с собственной эмоциональной неустойчивостью наши респонденты относят «создание положительного эмоционального настроя и позитивное мышление (по 47%), к ним также относится «разговор с самим собой» (31%). Помогает так же «противостоять психической напряженности»: отвлечение внимания (85%); вопросы к самому себе (27%); простые аффирмации: «Сейчас я чувствую себя лучше. Я справлюсь и т.д.») (16%), а к дыхательным упражнениям прибегают всего 7%. Их репертуар невелик, и они не являются самыми оптимальными. Преобладают пассивные способы одоления, как варианты защитных реакций. Вообще важно отметить у них отсутствие, так называемого, «терапевтического нарратива», они немногословно говорят о своих чувствах, не видят за констатацией проблемы способов ее решения.

Мишени коррекции эмоциональной напряженности у нашей выборки – сенсорная возбудимость (неумение контролировать и корректировать собственные ощущения); зависимость от мнения других; колебания настроения характеризуют 76% респондентов; вспыльчивость, возбудимость; неадекватность оценок и самооценки; сниженные функции адаптации. Что провоцирует эмоциональную нестабильность? – По нашим данным: конфликты, монотония и потребность в ярких эмоциях, страхи, неудовлетворяющее физическое состояние, неуверенность в себе.

Отметим также, что к вышеуказанным особенностям поколения зуммеров, относится «новая чувственность», показателем которой в нашем исследовании служит осознание невозможности достижения цели, как параметр, разрушающий позитивный настрой молодых людей. При этом именно способность контролировать аффект, по их мнению, характеризуют эмоционально устойчивого человека. Ей способствует, как разговор с другом, так и занятия спортом. При этом у них преобладают достаточно примитивные способы справляться с собственной эмоциональной неустойчивостью.

Происходящая интенсификация скорости получения информации, быстрые смены культурного ландшафта, ускорение темпов устаревания информации нарастает с начала XX века. Освоение транс-пространств, сжатия их, благодаря мобильности перемещений, скоростей, ведёт к ощущению овладения данными пространствами. Все это сопровождается у молодежи поиском моментов трансовых состояний, «сотрясения чувств», использованием стимуляторов. Вероятно, это ускоряет внутренний поток, интенсифицирует пограничные состояния, расширяя спектр ощущений.

Заключение. Таким образом, проведенный анализ вызывает беспокойство. Поэтому следует усилить профилактику негативных социальных явлений, путем овладения техник и практик коррекции негативных состояний. Ранее, описанные нами группы молодежи, имеющие особенности в психоэмоциональной устойчивости, требуют коррекции своих техник работы с эмоциями, не ограничиваясь только, анализом эмоциональной жизни, но применяя активные техники изменения собственного эмоционального состояния с помощью телесных практик и физических упражнений. Будущие специалисты в области коммуникации должны не только использовать свой интеллектуальный ресурс, но и приобретать все новые компетенции, осваивая своё эмоциональное пространство, т.е. занимаясь созданием самого себя.

Какие идеи и ситуации можно использовать для повышения психоэмоциональной устойчивости средствами телесно-ориентированных практик [1]?

1) Представляется оптимальным в коррекции психоэмоциональных состояниях ориентироваться на когнитивные средства, меняющие направленность того, как мы мыслим.

2) Воздействия на тело (например, использование техник глубокого дыхания или мышечного напряжения для снятия тревожности), работа над выражением эмоций, с помощью жестов и мимики, и осознавания, меняют эмоциональный статус личности.

3) Так же для нашей работы представляется исключительно важным термин «эмоциональная работа» предложенный Арли Хохшильд (1983г.). По ее мнению, эта работа предполагает управление чувствами, изображение персоны в социуме и демонстрацию тела. Это позволяет рассматривать профессии сферы «человек – человек» в качестве осуществления «эмоционального труда». Поэтому наше исследование важно для студентов, осваивающих профессии, предполагающие коммуникативную компетентность, основанную на управлении человека своей речью и эмоциями (Э. Иллуз) [3]. Поэтому, крайне важно, для профессии сферы обслуживания, в широком смысле, обучать своих сотрудников коммуникативной компетенции с точки зрения владения техниками создания впечатлений и переживаний. Компетентный профессионал обладает навыком эмпатии, и в любой момент может адекватно истолковать эмоциональное состояние своего клиента, подопечного, собеседника. Так эмоции становятся не только элементом профессиональной позиции, но и инструментом создания имиджа, представления себя, позволяя специалисту обозначить свой социальный статус.

Список литературы

1. Димура, И. Н. Психологическое консультирование : основы / И. Н. Димура. – СПб. : Спецпроект, 2009. – 200 с.

2. Димура, И. Н., Пугачева Д. В. Психоэмоциональная устойчивость как фактор личностной позиции. Человек в мире спорта : материалы Всерос. с международ. участием науч.-практич. конф., Санкт-Петербург, 2020 г. : в 2 ч. Вып. 16, ч. 1 / Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; гл. ред. С .Е. Бакулев. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – С.24-29.

3. Иллуз, Е. Почему любовь ранит? Социологическое объяснение / Е. Иллуз; пер. с англ. С. В. Сидоровой. – М. ; Берлин : Директмедиа Паблишинг, 2020. – 400 с.

4. Капустина, К. О. Эмоциональная устойчивость личности в юношеском возрасте / К. О. Капустина, Е. Н. Азлецкая // Педагогика : история, перспективы. – 2020. – № 5. – URL : https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-ustoychivost-lichnosti-v-yunosheskom-vozraste (дата обращения: 21.03.2021).

5. Посохова, С. Т. Предрасположенность к скуке как признак психологической уязвимости личности / С. Т. Посохова, Е. В. Рохина // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2015. – № 4. – 53 с.

6. Эмоциональная стабильность и устойчивость| декабря 2014 URL : https://ривенделл.рф/krepkaya-nervnaya-sistema-emotsionalnaya-stabilnost-i-ustojchivost/ (дата обращения: 17.12.2019)

Дубровская В. Л., Кожедуб М. С.
Республика Беларусь, г. Гомель
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины
marina.888.k@yandex.ru

РЕАЛИЗАЦИЯ ОСНОВНЫХ АСПЕКТОВ МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы здоровья и физического воспитания учащихся, причины их низкой двигательной активности. Представлены основные направления учебно-воспитательной деятельности, средства и формы, способствующие существенно повысить уровень мотивационных аспектов младших школьников к физической культуре и спорту.

Ключевые слова: формирование мотивации, двигательная активность, физическая культура, младшие школьники.

Dubrovskaya V. L., Kozhevub M. S.
Republic of Belarus, Gomel
Gomel State University named after Francis Skorne

Abstrac. The article deals with the problems of health and physical education of students, the reasons for their low physical activity. The main directions of educational activities, means and forms that contribute to significantly increase the level of motivational aspects of junior schoolchildren to physical culture and sports are presented.

Keywords: motivation formation, motor activity, physical culture, primary school children.

Актуальность. Здоровье подрастающего поколения является одним из приоритетных направлений социальной политики развития нашего государства. Изменившиеся условия жизни, вызванные эпидемиологической ситуацией в стране и мире, актуализируют изучение и поиск новых подходов к сохранению и укреплению состояния здоровья детей [1; 9; 11].

Весной 2020 года, когда началась пандемия коронавируса, в социуме произошли глобальные перемены во всех сферах деятельности, в том числе и в системе образования. Эпидемиологическая ситуация естественным образом повлияла на наш образ жизни, а самое главное – на наше здоровье. Ограниченная свобода, в первую очередь двигательной активности, отсутствие физических нагрузок на молодой растущий организм обусловливают снижение его сопротивляемости, что влечет ухудшение состояния здоровья. Педагогическая деятельность, в процессе которой осуществляется не только обучение, но воспитание и подготовка подрастающего поколения к жизни и труду в стремительно изменившихся условиях, требует новых подходов по всем направлениям.

Проанализировав научную и специальную методическую литературу, мы пришли к выводу о том [1; 2; 4], что в ней достаточно освещены следующие аспекты: применение ведущими педагогами фитнес-технологий на уроках физической культуры; развитие межпредметных связей посредством интегрированных комплексов упражнений, игр и уроков; релаксационная направленность учебного процесса; реализация теоретической части программы.

Следует отметить, что двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти в два раза, продолжая снижаться от младших классов к старшим. В зависимости от времени года она меняется и зимой достигает своего минимума. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85% дневного времени большинство учащихся проводит в статическом положении (сидя) [5; 11].

Ежегодное ухудшение психофизического здоровья школьников, увеличение количества детей с различными заболеваниями сигнализируют обществу о необходимости реорганизации современного образовательного процесса в целом и физического воспитания в частности с целью формирования у детей мотивации к двигательной активности и ценностных установок к ведению здорового образа жизни, а также приобщение к спорту [3; 6; 7; 8; 10].

При этом учащиеся продолжают пассивно присутствовать на уроках физической культуры и здоровья, зачастую это происходит с равнодушного одобрения учителя. Никого уже не удивит треть класса, сидящая на скамейке спортзала и «коротающая» 45-минутный урок, развлекаясь играми или «листанием страничек» всевозможных соцсетей в смартфонах. Интерес, мотивация и потребность к любой двигательной активности утрачиваются [6]. Возрастной интерес смещается в сторону виртуальной жизни, где дети выплескивают неиспользованные эмоциональные переживания побед и поражений. Следовательно, если у детей начальной школы мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности базируется на основе первичной потребности ребенка в движении, то с возрастом первичная потребность в движении, являющемся источником здоровья, замещается вторичными, приобретенными потребностями, сформировавшимися в соответствии с развитием высокотехнологического социума (интернета) [2].

Цель работы состояла в обосновании эффективности использования комплекса форм и средств, способствующих формированию мотивации младших школьников к двигательной активности.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в течение школьного учебного года на базе ГУО «Детский сад – начальная школа № 63 г. Гомеля». В процессе проведённой работы было исследовано 50 детей одного возраста 7-8 лет, разделенных на 2 группы. В группе № 1 (контрольная) обучение осуществлялось в обычном режиме. В группе № 2 – (экспериментальная) – обучение и внеклассная работа были организованы с применением предложенного нами комплекса.

Результаты исследования и их обсуждение. Практическая реализация разработанного комплекса заключалась в том, что учащимся экспериментальной группы наряду со стандартной учебно-воспитательной программой, были рекомендованы дополнительные средства и методы. В учебный процесс мы внедрили интегрированные уроки: физическая культура и здоровье с математикой; физическая культура и здоровье с рисованием; физическая культура и здоровье с русским языком.

По нашим наблюдениям сегодня практически исключены подвижные игры на переменах, во избежание травматизма. Именно поэтому следует искать другие пути увеличения объема и интенсивности двигательной активности учащихся. В связи с этим мы организовали конкурсы физкультминуток среди параллельных классов, которые проводились еженедельно.

С целью повышения мотивации у младших школьников к двигательной активности и восполнению знаний по этому направлению во внеклассные мероприятия были включены:

– встреча детей с медицинским работником на тему здорового образа жизни; тематические классные часы по олимпийскому и паралимпийскому образованию; тематические дни здоровья, праздники; посещение детьми спортивных секций по избранному виду спорта; экскурсия в спортивную школу № 7; самостоятельная двигательная активность (утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки и активный отдых с родителями в выходные дни). И заключительным этапом были встречи с серебряным призером Олимпийских игр и дефлимпийским чемпионом [7; 8].

О том, что проведенная опытно-экспериментальная работа оказала своё влияние на мотивационные предпосылки учащихся к физической культуре и спорту свидетельствует и тот факт, что после экскурсии в ГУ «СДЮШОР № 7 г. Гомеля», встреч с призером Олимпийских игр 2016 года М. Мамошук и обладателем 14 золотых, 8 серебряных, 6 бронзовых медалей, около 60 наград с чемпионатов мира и Европы, Дефлимпийской чемпионкой О. Петрушенко школьники записались в различные спортивные секции.

В качестве доказательства эффективности проведенной работы можно привести следующее. Так, если при первичном анкетировании было выявлено, что физической культурой и спортом вне школы занималось всего лишь 28,5% учащихся, то по окончании эксперимента их количество увеличилось до 67,4%.

Важно, что у учащихся изменилось отношение к уроку физической культуры и здоровья: первоначально 20,5% школьников вынесли его на первое место, а при повторном проведении анкеты уже 37,8% детей назвали любимым предметом. 54,3 % стали ходить на урок с удовольствием. Интересными уроки физической культуры и здоровья стали для 88,2%, и это значительная динамика, в сравнении с 28,5% опрошенных, ответивших положительно на соответствующий вопрос в начале эксперимента.

Выводы: Можно заключить, что предлагаемые нами формы интеграции учебных предметов и внеурочных занятий на основе физкультурно-спортивной ориентации и мотивации к двигательной активности позволили создать благоприятные условия для развития не только физических способностей, но и нравственных качеств младших школьников, сформировать потребность в регулярных занятиях физической культурой.

Список литературы

1. Абрамишвили, Г. А. Современный взгляд на проблемы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста / Г. А. Абрамишвили, В. Ю. Карпов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11 (117). – С. 7–12.

2. Завьялов, Д. А. Теория ключевой двигательной компетенции / Д. А. Завялов // Теория и практика физической культуры. – М. – 2002. – № 12. – С. 21-23.

3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер : Питер бук, 2002. – 508 с.

4. Карпов, В. Ю. Потребностно-мотивационные характеристики физической культуры младших школьников новых типов учебных заведений / В. Ю. Карпов, Г. А. Абрамишвили // Известия Сочинского государственного университета. – 2011. – № 2. – С. 124-126.

5. Кожедуб, М. С. Значение индивидуализации в построении тренировочного процесса легкоатлетов / М. С. Кожедуб, С. В. Севдалев // Спорт и физическая культура: теоретические и прикладные аспекты научных знаний : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. – 2016. – С. 9-11.

6. Кожедуб, М. С. Исследование физической подготовленности юных легкоатлетов. / М. С. Кожедуб // Актуальные проблемы физической культуры спорта, туризма и рекреации : сборник трудов конференции. – Томск, 2017. – С. 43–46.

7. Кожедуб, М. С. Развитие олимпийского образования младших школьников как средство повышения мотивации к двигательной активности / М. С. Кожедуб, В. Л. Дубровская // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта : актуальные вызовы и ответы : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвященной памяти профессора В. Н. Зуева. – Тюмень : «Вектор Бук», 2020. – 187 с.

8. Кожедуб, М. С. Роль семьи в формировании мотивации к двигательной активности у детей младшего школьного возраста / М. С. Кожедуб, В. Л. Дубровская // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. статей XXII Всерос. науч.-практ. конф. – Иркутск : Восточно–Сибирский институт МВД России, 2020. – 347 с.

9. Маркова, И. А. Основы двигательного режима младших школьников / И. А. Маркова, Е. П. Врублевский, С. А. Севдалев // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса : сб. матер. межд. науч.-практ. конф. – Липецк : ЛГПУ, 2015. – С. 69-71.

10. Осипенко, Е. В. Научно-методические подходы к организации спортивного часа в группах продлённого дня / Е. В. Осипенко, С. В. Севдалев. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 414 с.

11. Севдалев, С. В. Индивидуализация тренировочного процесса легкоатлеток, специализирующихся в беге на разные дистанции, на основе учета биоритмики их организма / С. В. Севдалев, М. С. Кожедуб, Е. П. Врублевский, Е. Д. Митусова // Теория и практика физической культуры. – 2020 – № 5. – С.83–85.

Егоров И. В., Шарипов М. Ф.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
girewik1987@bk.ru

УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Аннотация. Статья посвящена предмету внедрения комплекса методических рекомендаций, направленных на повышение эффективности управления психологической подготовкой велосипедистов-шоссейников, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе. Автор проводит мониторинг преобладающих предстартовых состояний спортсменов контрольной и экспериментальной групп в течение одного спортивного сезона по велоспорту-шоссе. Также автор отражает в статье динамику распределения частоты преобладания и степени преобладания предстартового состояния у велосипедистов-шоссейников, на основании анализа автор описывает необходимость внедрения соответствующих методических рекомендаций и производит оценку данного внедрения в ходе педагогического эксперимента.
Ключевые слова: тренировочный этап, велоспорт-шоссе, предстартовые состояния, психологическая подготовка.

Egorov I. V., Sharipov M. F.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

MANAGEMENT OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ROAD BIKES AT THE TRAINING STAGE

Abstract. The article is devoted to the subject of introducing a set of methodological recommendations aimed at increasing the effectiveness of psychological training management of road cyclists who are undergoing sports training at the training stage. The author monitors the prevailing pre-start states of athletes in the control and experimental groups during one sports season in highway cycling. The author also reflects in the article the dynamics of the distribution of the prevalence frequency and the degree of prevalence of the pre-start state among road cyclists, on the basis of the analysis, the author describes the need to implement the appropriate methodological recommendations and assesses this implementation during the pedagogical experiment.
Keywords: training stage, highway cycling, pre-start states, psychological preparation.

Актуальность. Велосипедный спорт является олимпийским видом спорта и входит в программу с первых Олимпийских игр современности [2; 4; 5]. Популярность велосипедного спорта растет, изменяются как дисциплины, так и выполняемые нормативы, что усиливает высокую спортивную конкуренцию и часто решающим фактором оказывается недостаточная психологическая подготовка [2; 6]. В данном направлении необходим научно-методический поиск.

Цель исследования – выявить содержание психологической подготовки велосипедистов-шоссейников на тренировочном этапе и сформулировать комплекс методических рекомендаций, способствующий эффективному управлению данным процессом.

Организация и методы исследования. Экспериментальной базой стало Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Юность-Метар». Применялись методы педагогического эксперимента, психологического тестирования. В эксперименте приняли участие две группы по 18 человек, относящихся к тренировочному этапу спортивной подготовки. Для оценки предстартовых состояний применялся опросник, основанный на самооценивании, наблюдение тренера и оценка самого спортсмена [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Исходя из анализа содержания психологической подготовки и его конечной цели – выхода на оптимальное предстартовое состояние спортсмена, а также руководствуясь содержанием и задачами тренировочного этапа спортивной подготовки вида спорта «велоспорт-шоссе», мы сформулировали комплекс методических рекомендаций, включающий следующие положения: подбор валидных диагностических методики, направленных на оценку готовности велосипедиста-шоссейника к спортивным соревнованиям; мониторинг преобладающих предстартовых состояний в течение соревновательного периода; выявление индивидуальных свойств спортсмена на основании проведенного мониторинга; подбор наиболее предпочтительных средств психологического воздействия на спортсменов при том или ином предстартовом состоянии; реализация подобранных средств с учетом данных наблюдения за спортсменом в процессе подготовки к соревнованиям.

Из предлагаемого достаточно широкого круга средств индивидуально подбирались наиболее подходящие к конкретной ситуации, по мнению тренера и самого спортсмена, средства оптимизации предстартового состояния.

В ходе непосредственной реализации формирующего эксперимента параллельно осуществлялся повторный мониторинг предстартовых состояний с постоянной оперативной коррекцией применяемых средств. В контрольной группе велосипедистов средства оптимизации предстартовых состояний выбирались без учета склонности конкретного спортсмена к тому или иному предстартовому состоянию и без изначальных рекомендаций тренеру к выбору того или иного средства. Эксперимент продолжался в течение одного спортивного сезона.

Обработанные результаты проведенного повторного мониторинга преобладающих предстартовых состояний велосипедистов, составляющих экспериментальную и контрольную группу, представлены ниже в таблице 1.

В таблице 1 мы можем видеть, что в экспериментальной группе после реализации в ходе формирующего эксперимента разработанных методических рекомендаций в 59 % случаев стало преобладать состояние оптимального возбуждения.

Что касается велосипедистов контрольной группы, то и частота и сила преобладания того или иного предстартового состояния осталась практически такой же, как и по результатам начального мониторинга.

Проведенные расчеты показали, что произошедшие благоприятные изменения (средний балл) носят статистически достоверный характер (таблица 2).

Таблица 1 –Динамика распределения частоты предстартового состояния у велосипедистов-шоссейников (экспериментальная группа, контрольная группа)

Степень выраженности предстартового состояния	Группы	Степень	Частота	Степень	Частота
		До эксперимента %		После эксперимента %	
		I	II	I	II
Оптимальное возбуждение	ЭГ	38,68	17,65	54,41	58,82
	КГ	38,04	21,43	37,5	21,43
Перевозбуждение	ЭГ	40,15	35,29	38,24	11,76
	КГ	40,71	41,25	21,43	21,43
Недостаточное возбуждение	ЭГ	40,15	11,76	38,09	23,53
	КГ	33,93	7,14	33,21	14,29
Торможение вследствие возбуждения	ЭГ	35,74	35,29	33,09	5,88
	КГ	48,21	50	46,25	42,86

Таблица 2 – Результаты математической обработки данных эксперимента

Степень выраженности предстартового состояния (средний балл)	Группы	До эксперимента (M±m)	После эксперимента (M±m)	P
Оптимальное возбуждение	ЭГ	38,68±0,78	54,41±1,07	<0,05
	КГ	38,04±0,92	37,5±0,87	>0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Перевозбуждение	ЭГ	40,15±0,81	38,24±0,67	>0,05
	КГ	40,71±0,76	41,25±0,93	>0,05
	P	>0,05	>0,05	–
Недостаточное возбуждение	ЭГ	40,15±1,02	38,09±0,65	>0,05
	КГ	33,93±0,92	33,21±0,59	>0,05
	P	<0,05	<0,05	–
Торможение вследствие возбуждения	ЭГ	35,74±0,96	33,09±0,87	>0,05
	КГ	48,12±1,08	46,25±0,79	>0,05
	P	<0,05	>0,05	–

Проведенная опытно-экспериментальная работа позволяет констатировать, что сформулированные нами методические рекомендации, направленные на повышение эффективности управления предстартовыми состояниями велосипедистов действительно обеспечивают психологическую готовность к спортивным соревнованиям в шоссейных видах гонок и являются достаточно эффективным в процессе обеспечения нужного предстартового состояния.

Выводы. Проведенное исследование позволяет сделать выводы, что внедрение опытно-экспериментального комплекса методических рекомендаций и скомплектованные для участия в эксперименте группы в основном не проявляли склонности к состоянию оптимального возбуждения – по данному показателю группы до начала эксперимента были статистические однородные. При этом склонность групп к неблагоприятным предстартовым состояниям показывала, что необходимо внедрение соответствующих методических рекомендаций коррекционного воздействия. Следует отметить, что указанные данные особенно значимы именно в шоссейном велоспорте, так как условия длительной контактной борьбы предполагают определенные сложности с точки зрения психологии.

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. Быков, А. Ю. Велоспорт в программе Олимпийских игр / А. Ю. Быков, М. Д. Лагутина // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2019. – № 1. – С. 15-22.

3. Гребенков, И. П. Психопедагогика спортивной тренировки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / И. П. Гребенков. – М. : РГУФК, 2014. – 58 с.

4. Демидова, А. Д. Перспективы развития маунтинбайка как олимпийского вида спорта / А. Д. Демидова, И. В. Тарасевич // Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность) : сборник материалов XXXII Всеуральской олимпийской научной сессии (конференции) молодых ученых и студентов. – 2021. – С. 18-21.

5. Егоров, И. В. История и перспективы развития олимпийской велотрековой программы / И. В. Егоров, М. Ф. Шарипов // Физическая культура и спорт : наука, образование, технологии. : материалы VIII Всерос. науч.-практич. конф. магистрантов и молодых ученых, посвященной 50-летию УралГУФК. – 2020. – С. 368-371.

6. Ковылин, М. М. Тактические основы управления спортивной деятельностью на примере велоспорта / М. М. Ковылин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 10. – С. 66-70.

Егорова Л. Д., Иваненко О. А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
lyuda.egorova.9896@mail.ru

ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ДЕВУШЕК 13-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы повышения работоспособности девушек 13-15 лет. Разработанная методика с применением бокс-аэробики, TRX, Табаты, зумбы и функциональной тренировки может рассматриваться как один из путей повышения работоспособности и развития необходимых качеств: скоростной и силовой выносливости, равновесия, гибкости, баланса, ловкости и координации. В статье приведены результаты исследования, что экспериментально обоснованная методика может применяться в учреждениях дополнительного образования и повышения работо-

способности подростков. Результаты полученные в ходе исследования подтверждают, что направления оздоровительной аэробики способствуют повышению физического, функционального и умственного состояния девушек.
Ключевые слова: физическая работоспособность, умственная работоспособность, девушки 13-15 лет, бокс-аэробика, TRX, Табата, зумба, функциональная тренировка.

Egorova L. D., Ivanenko O. A.
Russia, Chelyabinsk
Ural state university of physical culture

METHODS OF IMPROVING THE PERFOMANCE OF GIRLS 13-15 YEARS, OF HEALTH AEROBICS

Annotation. The article discusses the issues of increasing the efficiency of girls 13-15 years old. The developed methodology using boxing aerobics, TRX, Tabata, zumba and functional training can be considered as one of the ways to improve performance and develop the necessary qualities: speed and strength endurance, balance, flexibility, balance, agility and coordination. The article presents the results of the study that the experimentally substantiated methodology can be applied in institutions of additional education and increasing the working capacity of adolescents. The results obtained in the course of the study confirm that the directions of health-improving aerobics contribute to the improvement of the physical, functional and mental state of girls.
Keywords: physical performance, mental performance, girls 13-15 years old, boxing aerobics, TRX, Tabata, zumba, functional training.

Актуальность исследования. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации примерно у 70% девушек подросткового возраста отмечается дефицит физической нагрузки в течение дня. При детальном рассмотрении структуры заболеваемости девушек 13-15 лет, лидирующие позиции занимают проблемы в репродуктивной функции, сердечно-сосудистой системой, лишний вес и дисгармоничное телосложение [4]. Проблемы со здоровьем оказывает отрицательное влияние на работоспособность девушек. Научное обоснование методики массовых видов спорта с целью повышения двигательной активности, работоспособности и укрепления здоровья детей и молодёжи сохраняют лидирующие позиции в политике нашего государства, подчеркивает Федеральная целевая программа «Развития физической культуры и спорта в Российской федерации на 2016-2020 годы» [5]. По мнению ряда авторов, ведущим средством сохранения и повышения работоспособности остается физическая нагрузка. А наиболее актуальным направлением для повышения работоспособности девушек 13-15 лет является оздоровительная аэробика. Упражнения аэробной и смешанной направленности являются оптимальным средством для повышения функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также укрепления опорно-двигательного аппарата подростков.

Анализ литературных источников показывает наличие большего числа работ, содержащих теоретическое обоснование и методические рекомендации к занятиям оздоровительной аэробикой разных возрастных групп с целью всестороннего развития личности [1, 2, 3]. Вопросам повышения уровня физической подготовленности и работоспособности девушек 13-15 лет и взрослых средствами аэробики посвящены работы некоторых авторов (В. Г. Тристан, О. В. Верхорубова, И. Ю. Якуб, А. И. Пьянзин, В. К Таланцев).

Организация и методы исследования. Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе кафедры теории и методики гимнастики и водных видов спорта УралГУФК с девушками 13-15 лет, занимающимися оздоровительной аэробикой в СШОР № 5 по боксу г. Златоуст, из которых была сформирована экспериментальная группа.

Занятия по аэробике проводились по традиционной методике Л. В. Сидневой, Т. С. Лисицкой, имели трехчастную структуру, включали общеразвивающие гимнастические упражнения, базовые шаги, соединенные в связки, выполняющие под музыкальное сопровождение. Тренировки проводились 3 раза в неделю по 1 часу, кроме одного направления Табаты. Так как эта тренировка является высокоинтенсивной и проводится в течение 20-30 минут. Продолжительность эксперимента составила 6 месяцев. В процессе тренировки с девушками 13-15 лет применялось различное оборудование: перчатки, скакалки, мешки с песком, степ-платформы, гантели, бодибары, резиновые амортизаторы, TRX. Особенностью методики является включение в содержание занятий различных направлений: бокс-аэробика, Табата, функциональная тренировка, TRX и зумба.

В экспериментальном исследовании применялись следующие методы: теоретический анализ литературных источников проводился с целью изучения степени разработанности теоретических и методических аспектов повышения работоспособности девушек 13-15 лет; педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, контрольные испытания для оценки физической, умственной работоспособности и функционального состояния девушек 13-15 лет; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Апробация методики оздоровительной аэробики позволила получить следующие результаты. Уровень общей выносливости повысился, что выражается в достоверном повышении результатов теста Купера с 1520,0 до 1730,0 м, ($p<0,05$), значения ЧСС достоверно снизились с 77,0 до 70,0 уд/мин,($p<0,05$), величины индекса Руфье также снизились с 10,5 до 7,0 усл. ед., ($p<0,05$), что соответствует хорошему состоянию сердца, значения Гарвардского степ-теста повысились с 65,0 до 95,0 баллов, ($p<0,05$), что указывает на отличный уровень работоспособности.

Подобная динамика отмечалась и в показателях дыхательной системы. Так, время удержания проб Генче и Штанге достоверно улучшилось с 34,0 до 40,5 сек ($p<0,05$) и с 39,0 до 45,0 сек ($p<0,05$) соответственно, что свидетельствует о повышении способности организма переносить состояние гипоксии. Данные изменения сопровождались достоверным повышением значений ЖЕЛ с 2000,0 до 2410,0 мл, ($p<0,05$). Статистически значимая динамика отмечена и по результатам оценки уровня выносливости, подвижности и лабильности нервной системы. Так, значения теппинг-теста повысились с 7,5 до 10,0 н. ед., ($p<0,05$), что свидетельствует об отличном состоянии умственной работоспособности. Кроме того, в результате исследования представлены следующие результаты, которые отражены на рисунке 1.

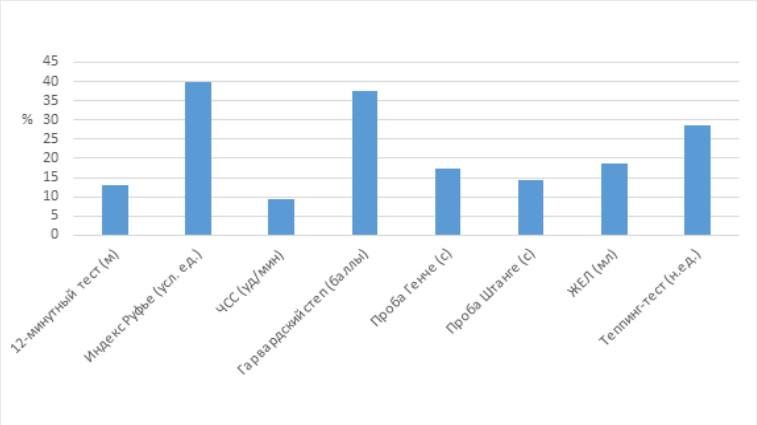


Рисунок 1 – Гистограмма динамики показателей Работоспособности девушек 13-15 лет за период эксперимента

Выводы. Анализ литературных источников показывает, что оздоровительная аэробика благодаря своей аэробной направленности позволяет развивать в первую очередь функциональные возможности кардиореспираторной системы, которые лежат в основе работоспособности человека.

Результаты полученные в ходе исследования свидетельствуют, что разработанная методика по оздоровительной аэробике, направленная на повышение работоспособности девушек 13-15 лет. На основе динамики показателей можно говорить об эффективности применения методики.

Список литературы

1. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учеб. пособие / Л. С. Алаева; СибГУФК. – Омск : СибГУФК, 2019. – С. 43.

2. Иваненко, О. А. Оздоровительный фитнес : учеб. пособие / О. А. Иваненко, И. А. Власова, Челяб. гос. ин-т культуры. – Челябинск : ЧГИК, 2017. – С. 47.

3. Иваненко, О. А. Современные фитнес-технологии и оздоровительный фитнес : учеб. пособие / О. А. Иваненко; УралГУФК. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – 216 с.

4. Муц, Е. Ю. Состояние здоровья девочек пятнадцатилетнего возраста / Е. Ю. Муц // Смоленский медицинский альманах. – 2017. – № 7. – С. 98-101.

5. Постановление Правительства РФ от 21 января 2015 г. N 30 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» (с изменениями и дополнениями).

Екимова А. И., Домогашев О. С.
Россия, г. Абакан
Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова
Aleksandra.ekimova00@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ОТСУТСВИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ

Аннотация. В данной статье рассмотрено распространённое в современном обществе явление – гиподинамия. Повествование идёт о причинах снижения двигательной активности людей и последствиях, к которым они ведут. Также указано на пользу физических нагрузок и способах повышения активности у людей. Предложены некоторые виды упражнений при малоподвижном образе жизни.

Ключевые слова: гиподинамия, двигательная активность, физические нагрузки, физические упражнения.

Ekimova, A. I., Domogashev O. S.
Russia, Abakan
Khakass State University. N. F. Katna

IMPACT OF LACK OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE BODY

Resume. This article examines a phenomenon widespread in modern society - physical inactivity. The story is about the reasons for the decrease in the physical activity of people and the consequences to which they lead. It is also indicated on the benefits of physical activity and ways to increase activity in people. Some types of exercise are suggested for sedentary lifestyle.

Key words: hypodynamia, motor activity, physical activity, physical exercise.

Введение. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества в целом. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а также справляться с перегрузками. Человек, заботящийся о своём здоровье, и ведущий активную жизнь может прожить большое количество лет. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни.

В век технического прогресса, когда новые изобретения позволяют существенно упростить жизнь человека, освободив его от физических нагрузок, все чаще люди проводят свое время за компьютером или, глядя в телефон, а прогулке предпочитают просмотр телевизора. Такая деятельность называется малоподвижным образом жизни и характеризуется минимальной и нерегулярной физической активностью. Всем известно, что отсутствие физических нагрузок негативно влияет на организм каждого человека. К сожалению, полностью отказаться от пассивного образа жизни получается не всегда. Однако нивелировать его негативное воздействие на организм можно.

Актуальность данной темы объясняется значимостью физических нагрузок в повседневной жизни людей.

Целью исследования будет являться поиск методов, способных преодолевать негативное воздействие сидячего образа жизни на человека. Исходя из цели, можно выделить следующие **задачи:**

1 Рассмотреть гиподинимаю, как распространённое явление в современной мире;

2 Выявить причины снижения двигательной активности у людей;

3 Обозначить последствия, связанные с отсутствием физических нагрузок;

4 Объяснить пользу физических нагрузок на организм человека;

5 Найти способы повышения активности у людей;

6 Предложить виды упражнений при малоподвижном образе жизни.

Малоподвижный образ жизни или иначе сказать гиподинамия - нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.

Гиподинамия – это одна из наиболее острых проблем в современном мире, которая негативным образом сказывается на состоянии человека и может стать причиной множества серьезных заболеваний. Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему, так как ослабевает сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Отрицательное влияние оказывается и на метаболизм (обмен веществ и энергии), уменьшается кровоснабжение тканей. Вследствие неполноценного расщепления жиров кровь становится «жирной» и медленнее течёт по сосудам – снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз [2].

Гиподинамия – это весьма распространенное состояние, которое можно наблюдать не просто у большого, а у огромного количества людей. Гиподинамию называют «болезнью цивилизации». По оценкам ВОЗ, во всем мире физическая инертность является основной причиной примерно 21–25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и примерно 30% случаев ишемической болезни сердца [1].

Причины снижения двигательной активности обусловлены неправильными поведенческими установками, а зачастую и обычной ленью. Отсутствие физической активности и пребывания на свежем воздухе объясняется протяжённым рабочим днем, наличием личного транспорта, усталостью и стрессами. На распространенность малоподвижности влияет урбанизация: вследствие развития системы городского транспорта у людей нет необходимости в пеших прогулках. Среди других причин выделяют: специфические условия труда, патологические состояния, развитие компьютерных технологий, избыточная масса тела.

Главными симптомами гиподинамии считаются: общая сильная слабость, учащённое сердцебиение, высокая утомляемость при небольших физических нагрузках, высокая нервозность. Что касается физиологических последствий, то уменьшение физической активности вызывает ослабление распада и окисления питательных веществ, ведёт к снижению биосинтеза, а также к нарушению всех видов обмена в организме. Кости теряют кальций, рыхлеют. Больше всего от малоподвижного образа жизни страдает сердце, поэтому у людей, которые мало двигаются и не занимаются спортом, возрастает риск развития заболеваний органов сердечно-сосудистой системы, например, ишемической болезни или гипертонии. Даже отказ от самой простой утренней зарядки ухудшает кровоснабжение органов и систем организма.

Результатом ухудшения кровоснабжения является снижение активности ферментов, которые отвечают за сжигание жировой прослойки и разрушение триглицеридов в составе крови, что провоцирует образование на стенках сосудов налета. Он может стать причиной развития атеросклероза и даже сердечного приступа. Только активные занятия спортом помогут восстановить работу сердца и кровеносной системы, и окажет благоприятное влияние на общее состояние человека [4].

Нельзя поспорить с тем, что физические нагрузки приносят невероятную пользу человеческому организму. Физическая активность оказывает следующее влияние: даёт значительные преимущества для поддержания здоровья сердца, мозга и всего организма человека; вносит свой вклад в профилактику и лечение заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет; уменьшает симптомы депрессии и тревоги; улучшает навыки мышления, обучения и критической оценки;

Предотвратить появление вышеперечисленных проблем вследствие отсутствия малоподвижности помогут регулярные занятия спортом или хотя бы выполнение элементарных гимнастических упражнений. Даже при сидячей работе можно найти способы предотвратить негативное влияние пассивного образа жизни – чаще вставать и ходить по кабинету, офису, сидеть не на стуле, а на фитболе, делать зарядку для конечностей, спины, шеи, ног и так далее.

Помимо зарядки организму не помешает дополнительная физическая нагрузка. Рекомендуется больше ходить пешком вне офиса, ездить на велосипеде. Если это возможно, то ежедневно – на работу, учебу. Подъемы и спуски по лестнице тоже обеспечивают хорошую физическую нагрузку. Не стоит пользоваться лифтом, если есть возможность и силы добраться до нужного этажа пешком. Результаты физических нагрузок, которые можно увидеть уже через месяц повышения двигательной активности: тонизирование мышц; устранение застоя в тканях; сжигание калорий, снижение веса; улучшение кровообращения, дыхания; ускорение обмена веществ; повышение работоспособности; устранение стресса.

Я бы хотела предложить комплекс физических упражнений, который рекомендуется выполнять при сидячей работе и пассивном образе жизни:

1 Наклоны головой в стороны, вперед-назад;

2 Вытягивание сомкнутых в замок рук вперед и одновременное округление спины;

3 Прогиб спины с сомкнутыми за спиной руками;

4 Потягивание с поднятием прямых рук вверх;

5 Наклоны корпуса с опорой на спинку стула

6 Боковые наклоны

7 Обратная планка с опорой на стол

Для ликвидации последствий гиподинамии в тренировки необходимо включать упражнения на растягивание, например, на тренажёрах. Хороший эффект дают гидрокинезотерапия и вибрационный массаж спины с игольчатыми вибратодами [3].

Заключение. Подводя итог, хотелось бы сказать, что физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

Здоровье – великое благо, недаром народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова!». Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Ни одно лекарство не поможет человеку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой.

Нельзя не сказать, что последнее время отмечается огромный рост популярности оздоровительных физических упражнений, никогда люди так не увлекались различными формами оздоровительной физкультуры всей семьей, как это происходит сегодня. Это не может не радовать.

Список литературы

1. Влияние гиподинамии на развитие соматопсихических нарушений / С. А. Салехов, Н. Н. Максимюк, М. П. Салехова // Вестник Новгородского государственного университета. – 2016. – 125 с.

2. Гришан, М. А. Физиологические последствия гиподинамии для организма человека / М. А. Гришан. – М. : ФГБОУ ВО Российский государственный социальный университет, 3 с.

3. Информационный бюллетень ВОЗ «Физическая активность. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья».

4. Смирнов, В. Н. Физиология физическое воспитание и спорт. Учебник для студентов средних и высших заведений / В. Н. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : Владос-пресс, 2002. – 364 с.

Еланский П. О., Новичкова Н. Г.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
p.elansky@yandex.ru, novichkova.82@mail.ru

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С УЧЕТОМ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ВОДНОЛЫЖНИКОВ

Аннотация. Статья посвящена исследованию индивидуализации в спорте, повышению эффективности тренировочного воздействия посредствам дифференциации спортсменов по их физическим способностям.

Ключевые слова: Индивидуальность, индивидуальный подход, дифференциация, тренировочный процесс, воднолыжный спорт, физические способности.

Elansky P. O., Novichkova N. G.
Russia, city of Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

CONSTRUCTION OF THE TRAINING PROCESS TAKING INTO ACCOUNT THE PHYSICAL ABILITIES OF WATER SKIERS

Annotation. The article is devoted to the study of individualization in sports, improving the effectiveness of training effects through the differentiation of athletes according to their physical abilities.

Keywords: Personality, individual approach, differentiation, training process, water skiing, physical abilities.

Актуальность. В последнее время наблюдается тенденция к развитию экстремальных видов спорта. Молодежь активно заниматься сноубордом, сёрфингом, скалолазанием и другими спортивными направлениями, популяризируя эти виды спорта, некоторые из которых включены в программу Олимпийских игр. Воднолыжный спорт тоже является экстремальным, необычным, экзотическим видом спорта.

Организовать тренировочный процесс в воднолыжном спорте является непростой задачей. Это обусловлено сложным техническим оснащением, непредсказуемостью погодных условий и короткой продолжительностью основного соревновательного периода [3].

В воднолыжном спорте тренировочные занятия в соревновательный период делятся на тренировки на воде – за катером, и имитационные упражнения на берегу.

Тренировки на берегу на этапе начальной специализации предполагают под собой всестороннее развитие спортсмена (развитие силовых качеств, быстроты, выносливости, теоретические аспекты и закаливание). В процессе тренировочного занятия тренер присматривается к спортсменам, определяет, кто из них имеет предрасположенность к данному виду спорта, обращает внимание на преимущества различных качеств. На основе полученной информации делает анализ. Так как в тренировочных группах занимается достаточно большое количество детей (12-16 человек), реализовать индивидуальный подход в полной мере не представляется возможным и на начальном этапе спортивной специализации его применение будете нецелесообразным.

В реальных условиях подготовки спортсменов индивидуальный подход может осуществляться на различных количественных и качественных уровнях. В связи с этим необходимо различать индивидуализацию групповую и индивидуальную.

Групповая индивидуализация (дифференциация) предусматривает учёт наиболее важных факторов, характерных для какой-либо группы занимающихся.

Персональная индивидуализация ориентирована на учёт наиболее значимых личностных особенностей [2].

На этапе совершенствования спортивного мастерства, на наш взгляд, является более эффективным использование групповой индивидуализации. Многолетние исследования проблемы индивидуализации спортивного резерва (В. Н. Губа, В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук) позволили констатировать, что в юношеском спорте индивидуализация подготовки сопряжена с объективными трудностями. Во-первых, в настоящее время не представляется возможным точно оценить адаптационный резерв организма юного спортсмена; во-вторых, невозможно полностью оградить талантливого юного спортсмена от воздействия социальных факторов, во многом формирующих его психический статус и поведенческие реакции. Таким образом, при обсуждении проблемы совершенствования системы подготовки юных спортсменов более корректно говорить не столько об индивидуальном, сколько о дифференцированном подходе к построению тренировочного процесса [4].

В практике спорта дифференцированный подход является способом объединения спортсменов в тренировочные группы с учетом их физических и психических особенностей, что позволяет использовать для каждой группы определенные средства и методы тренировки, соответствующие их типологическим признакам (полу, возрасту, свойствам темперамента, уровню тренированности и т. д.) [5].

Начинать использовать дифференцированный подход на спортивных занятиях рекомендуется в младшем школьном возрасте, это обусловленно тем, что в этом возрастном периоде формируется сфера интересов, мотивов и потребностей, происходит становление двигательных способностей, создаётся фундамент двигательного опыта, закладываются основы функциональных резервов организма [1].

Применение дифференцированного подхода при занятиях воднолыжным спортом на этапе начальной подготовки является одним из рациональных способов повышения эффективности тренировочного процесса, обеспечивает целостное развитие каждого обучающегося с учетом его индивидуальных особенностей, возможностей и потребностей.

Организация индивидуального подхода при групповой форме занятий в воднолыжном спорте осуществляется по средствам распределения спортсменов на несколько подгрупп, исходя из индивидуальных особенностей, мотивации, предрасположенностей к определенному виду деятельности, способностей переносить физические нагрузки.

Применение дифференцированного подхода помогает тренеру значительно увеличить рост результатов у ведущих спортсменов и создать более комфортные условия для физического развития и укреплении мотивации и интереса к занятиям у отстающих спортсменов [4].

Для повышения эффективности тренировочного процесса у спортсменов-воднолыжников имеет место использование на тренировочных занятиях групповой индивидуализации. Производить дифференциацию спортсменов мы будем по уровню развития физических способностей. В соответствии с развитием физических качеств спортсменов можно дифференцировать на три подгруппы:

1 Спортсмены с развитой общей выносливостью.

2 Спортсмены с преобладающими силовыми качествами.

3 Спортсмены с относительно равным развитием всех качеств.

Для распределения спортсменов по трем разным подгруппам мы использовали ряд тестов: бег 60 м, подтягивание на высокой перекладине, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кросс 3 км, плаванье на дистанцию 50 м, наклон вперед из положения стоя на скамье. По результатам тестирования была произведена дифференциация спортсменов в соответствии с их превалирующими физическими качествами.

Таблица 1 – Результаты тестирования уровня физических качеств у спортсменов-воднолыжников 11-12 лет

Название теста	КГ (n=8) (M±n)	ЭГ(n=12) (M±n)	Достоверность
Бег 60 м., сек	10,39±0,84	10,17±1,65	p<0,05
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз.	6,13±5,4	7,33±5,85	p<0,05
Прыжок в длину с места, см.	190,75±25,59	188,03±18,74	p<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	25±10,11	27±12,78	p<0,05
Кросс 3 км., мин, с	19,29±2,13	18,03±2,03	p<0,05
Плаванье 50 м. мин. с.	1,23±0,15	1,12±0,21	p<0,05
Наклон вперед из положения стоя на скамье, см	7,75±3,95	9,17±3,63	p<0,05
Примечание. КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа; n – количество человек, M – средний результат группы, m – ошибка средней арифметической.			

Поле проведенного анализа результатов развития физических качеств у спортсменов-воднолыжников можно сделать вывод о том, что испытуемые из опытных групп имеют схожие данные по своему физическому развитию. Это в позволяет нам использовать программу по воднолыжному спорту для дальнейшего исследования.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт – 2003. – 208с.

2. Врублевский, Е. П. Методические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е. П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 21–26.

3. Жуков, Ю. И. Водные лыжи / Ю. И. Жуков, О. Ф. Громыко. – М. : Физкультура и спорт – 1977. – 101 с.

4. Квашук, П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки : дис. … док. пед. наук / П. В. Квашук. – М., 2003. – 226 с.

5. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М. : Советский спорт, 2005. – 230 с.

Епишев С. Ю. , Соколова И. А.
Россия, г. Курск
Курский государственный университет
bhbyfc46@mail.ru

К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация. Совершенствование точности ударов по мячу имеет ключевое значение в технической подготовке футболистов. Разработан комплекс упражнений по совершенствованию точности ударов у юных футболистов на этапе начальной специализации. В ходе педагогического эксперимента проверена его эффективность.

Ключевые слова: футбол, удар, мяч, техническая подготовка, комплекс упражнений.

Epishev S. Yu., Sokolova I. A.
Russia, Kursk
KurskStateUniversity

ON THE ISSUE OF IMPROVING THE TECHNICAL TRAINING OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Annotation. Improving accuracy of kicking a ballis most significantlyin the technical training of football players.A set of exercises has been developed to improve the precision of kicking the ballin young football players at the stage of initial specialization.Its effectiveness was tested in the course of the pedagogical experiment.
Keywords: football, kick, ball, technical training, set of exercises.

Актуальность. Развитие игры в футбол обусловливает необходимость постоянного повышения уровня технической подготовки юных футболистов, где центральное место занимает проблема совершенствования точности ударов по мячу. Среди различных технических приемов футбола удары по мячу занимают наиболее важное место, так как большая часть игры в техническом отношении ведется при помощи самых различных ударов ногами или головой.

Под ударом в футболе понимают сознательную передачу мяча (ногой, головой) или его посыл в цель [1].

Удары по мячу являются основным средством ведения игры в футболе, они подразделяются на короткие, средние и длинные передачи мяча, а также на удары по воротам, и от того, насколько эффективно (точно и своевременно) используют их футболисты в игре зависит её положительный результат [2; 3].

Точность же является способностью человека выполнять движения в точном соответствии с пространственными характеристиками, детерминированными в двигательной задаче, а, следовательно, её можно развивать и совершенствовать.

Проблема совершенствования точности ударов у футболистов на этапе начальной специализации остаётся недостаточно изученной, это и определило выбор темы данного исследования.

Предмет нашего исследования – процесс совершенствования точности ударов по мячу у футболистов на этапе начальной специализации в ДЮСШ с применением в учебно-тренировочном процессе футболистов 11-12 лет специально разработанного комплекса средств.

Проверка эффективности разработанного комплекса проводилась в ходе педагогического эксперимента на базе футбольной школы «Авангард» г. Курска. В эксперименте приняли участие две группы футболистов 11–12 лет этапа начальной специализации четвёртого года обучения.

Учебно-тренировочные занятия в группах проводились в соответствии с программой, рекомендованной для ДЮСШ. В учебно-тренировочный процесс по технической подготовке футболистов экспериментальной группы был включён разработанный нами комплекс упражнений для совершенствования точности ударов.

Комплекс состоит из упражнений, которые подразделяются на три группы:

– в первую группу вошли упражнения с ударами по неподвижному мячу в цель;

– вторую группу составили упражнения с ударами по катящемуся мячу (с левой, с правой стороны, спереди, после ведения мяча);

– третья группа содержит упражнения с ударами по мячу в игровой ситуации: на лицевой линии расположено двое маленьких ворот (ширина 1,5 м).

Упражнения по совершенствованию точности ударов у юных футболистов применялись в каждом тренировочном занятии на протяжении четырёх месяцев. По продолжительности им отводилось от 20 до 40 минут. Некоторые упражнения из первой группы входили в содержание подготовительной части тренировки. Большая часть упражнений комплекса проводилась в основной части занятия в зависимости от задач, решаемых в конкретной тренировке.

Сравнительная оценка результатов тестирования футболистов экспериментальной и контрольной групп в начале опытной работы достоверных различий не выявила. Данные педагогического эксперимента представлены в таблице.

Таблица 1 – Результаты тестирования точности ударов у футболистов контрольной и экспериментальной групп до и после опытной работы

Контрольные испытания	До эксперимента		После эксперимента	
	К.Г.	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.
Удар на точность по неподвижному мячу (кол-во)	6,2±0,4	6,1±0,3	6,5±0,3	7,0±0,2*
Удар на точность по катящемуся мячу с боку (кол-во)	3,6 ± 0,3	3,5 ± 0,4	3,9 ±0,4	4,6 ±0,3*
Удар на точность после обводки фишек (кол-во)	4,3 ± 0,3	4,4 ± 0,4	4,8 ±0,4	5,7 ±0,3*
Удары по мячу на дальность и точность (КДТ=усл.ед)	3,44±0,06	3,36±0,05	3,68±0,07	4,50±0,06*
*Примечание. Достоверность различий: * - при P < 0,05; (t – критерий Стьюдента)*				

Динамика средних результатов в тестах у футболистов выглядит следующим образом. В контрольно-педагогическом испытании «Удар на точность по неподвижному мячу» средний результат в экспериментальной группе вырос с 6,1 до 7,0, в контрольной группе – с 6,2 до 6,5 точных попаданий. В процентном выражении прирост составил 14,7 и 4,8% соответственно.

В контрольном испытании «Удар на точность по катящемуся мячу с боку» средний результат в экспериментальной группе улучшился с 3,5 до 4,6; в контрольной группе – с 3,6 до 3,9 точных попаданий. В процентном выражении прирост составил 31,4 и 8,3% соответственно.

В контрольном испытании «Удар на точность после обводки фишек» средний результат в экспериментальной группе улучшился с 4,4 до 5,7; в контрольной группе – с 4,3 до 4,8 точных попаданий. В процентном выражении прирост составил 29,5 и 11,6% соответственно.

Необходимо отметить существенное увеличение среднего показателя коэффициента дальности и точности (КДТ), который в экспериментальной группе вырос на 33,9%, а в контрольной группе – на 7%.

Анализ полученных данных свидетельствует об эффективности разработанного комплекса упражнений для повышения точности ударов у футболистов 11-12 лет этапа начальной специализации в ДЮСШ и возможности его внедрения в учебно-тренировочный процесс.

Список литературы

1. Алексеев, С. В. Педагогические условия совершенствования начального обучения технике футбола с учетом общего и частного в ее содержании: автореф. дис. … канд. пед. наук / С. В. Алексеев. – Чебоксары, 2010. – 22 с.
2. Ашибоков, М. Д. Футбол : учебное пособие / М. Д Ашибоков. – Майкоп : Изд-во АГУ, 2012. – 28 с.
3. Пименов, М. П. Футбол : специальные упражнения / М. П. Пименов. – Киев, 2013. – 188 с.

Ершов Н. О., Крученко А. А.
Москва, Россия
Институт естествознания и спортивных технологий ГАОУ ВО МГПУ
nik.ershov63@mail.ru
kruchenkoa@mgpu.ru

РАЗВИТИЕ СЛЕДЖ-ХОККЕЯ КАК ПАРАЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА

Аннотация. Статья знакомит с развитием следж-хоккея, одного из самых зрелищных видов спорта на зимних Паралимпийских играх. Описывает то, как развивался и продолжает свое развитие детский следж-хоккей в России. Рассказывает о возникновение первых команд. Поясняет правила и принцип игры. Так же она показывает, на сколько этот вид спорта важен для людей с ограниченными возможностями здоровья, как в физическом плане, так и в психологическом.

Ключевые слова: следж-хоккей, паралимпийский вид спорта, адаптивный спорт, люди с ограниченными возможностями здоровья.

Ershov N. O., Kruchenko A. A.
Moscow, Russia
Institute of Natural Science and Sports Technologies, GAOU VO MGPU

DEVELOPMENT OF SLEDGE HOCKEY AS A PARALYMPIC SPORT

Annotation. The article introduces the development of sledge hockey, one of the most spectacular sports at the Winter Paralympics. She talks about how children's sledge hockey has developed and continues its development in Russia. Tells about the emergence of the first teams. Explains the rules and principle of the game. It also shows how important this sport is for people with disabilities, both physically and psychologically.

Keywords: sledge hockey, Paralympic sport, adaptive sports, people with disabilities.

Актуальность. Отечественный и зарубежный опыт работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья показал, что в реабилитации физическая культура и спорт хорошо влияют, как на физическое, так и на социальное состояние. Людям с ограниченными возможностями здоровья необходимо заниматься физическими упражнениями для решения задач социальных физических и медицинских. Определенное развитие среди инвалидов получил и спорт.

Главным для людей с инвалидностью являются не спортивные результаты, а непримиримость с болезнью. Спорт является психологическим мостом для восстановления связи с обществом. Адаптивный спорт помогает максимально отвлечься от своих болезней и проблем в процессе соревновательной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы здоровой жизни [2].

Спортивная деятельность помогает с социализацией личности человека с ограниченными возможностями здоровья, спорт помогает включению его в общество. Во Всемирной программе действий в отношении инвалидов отмечено: «все большее признание получает важность спорта для инвалидов. Поэтому государства должны поощрять все виды спортивной деятельности инвалидов, в частности, путем предоставления надлежащих средств и правильной организации этой деятельности» [3].

Огромными темпами развивающийся в наших реалиях паралимпийский спорт, есть ни что иное, как спортивно-педагогико-психологический вид реабилитации людей с инвалидностью. Так же паралимпийский спорт в виде массового спортивного движения, берет на себя важную роль в создании инклюзивного общества [1].

Большой толчок в развитии адаптивный спорт получил в России, в тот момент, когда результаты спортсменов с ОВЗ начали оценивать на ровне со здоровыми людьми. Все большее количество стран, принимающих участие в Паралимпийских играх, наглядно демонстрирует то, что адаптивный спорт получает огромное признание всего мира.

В 1994 году на Зимних Паралимпийских играх в Лиллехаммере следж-хоккей был впервые включен в программу, и с этого момента быстро стал одним из наиболее эффектных и зрелищных зимних видов паралимпийского спорта.

Игра проходит по правилам Международной федерации по хоккею с шайбой с небольшими изменениями. Следж-хоккеисты играют так же, как в обычном хоккее на поле находятся по шесть игроков из каждой команды, и они должны наибольшее количество раз забросить шайбу при помощи клюшек в ворота противоположной команды и не пропустить шайбу в свои ворота.

В Российской Федерации следж-хоккей начал зарождаться в начале XXI века. Город Ижевск стал первым городом России, в котором появилась следж-хоккейная команда, это произошло в 2008 году. Проект получил хороший отклик результатом которого стало развитие следж-хоккея в Москве, Московской области, Оренбурге и Ханты-Мансийске. 6 декабря 2009 года в Подольске стартовал первый чемпионат страны, победу в котором одержала команда «Феникс».

Эта команда и стала основной базой сборной России, которая в 2012 году заняла первое место на Чемпионате мира в лиге В. Далее сборная России продолжала показывать высокие результаты на чемпионатах мира (в 2013 и 2015 годах, сборная России – бронзовые призеры Чемпионата мира). На знаковых для нашей страны Паралимпийских зимних играх в Сочи в 2014 году сборная команда России завоевала серебряные медали, а уже в 2016 году победила на чемпионате Европы.

В настоящее время в Российской Федерации существует шесть клубов и одна команда по следж-хоккею. Активно в России развивается и детская следж-хоккейная лига, целью которой является создание условий для развития и популяризации следж-хоккея и повышения его роли в социальной реабилитации детей и молодежи с различными нарушениями здоровья, но её работа ведётся больше в реабилитационно-рекреационной направленности.

Благодаря международной классификации спортсменов-инвалидов с церебральным параличом, в соответствии с требованиями CP-ISRA, построенной на основе медицинской классификации двигательных нарушений и предполагающей анализ сохраненных двигательных возможностей, создается объективная исходная точка соревнований.

Так, в 2016-2017 годах в городах России стартовал ряд спортивных проектов, в качестве реабилитационных программ для детей и подростков с различными нарушениями здоровья:

– детско-юношеская следж-хоккейная команда «Открытые сердца» (структурное подразделение детской следж-хоккейной лиги). Осенью 2016 года Красноярская региональная общественная организация родителей по защите прав детей с ограниченными возможностями «Открытые сердца» запустила спортивный проект по развитию следж-хоккея, в котором дети в возрасте от пяти лет с различными нарушениями в развитии занимаются следж-хоккеем. Лучшие дети-спортсмены в декабре побывали в Московской области на финальном турнире Кубка «Добрый лёд – от Мурманска до Сахалина», а спустя всего полтора месяца стали участниками спортивного события международного уровня;

– детская следж-хоккейная команда «Снегири» (структурное подразделение детской следж-хоккейной лиги). В команде тренируются дети в возрасте от 5 до 12 лет с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, аутизмом, детским церебральным параличом и другими;

– секция по детско-юношескому следж-хоккею «Умка» (структурное подразделение детской следж-хоккейной лиги). Открылась на базе хоккейного клуба «Одинцово». Осуществляет учебно-тренировочную деятельность, а также реабилитационные занятия для детей с различными нарушениями в развитии;

– отделение по детско-юношескому следж-хоккею «Крылья Советов» (структурное подразделение Детской следж-хоккейной лиги). Открылось на базе хоккейного клуба «Крылья Советов». Осуществляет учебно-тренировочную деятельность и проводит реабилитационные занятия для детей с различными нарушениями в развитии;

– детско-юношеская команда по следж-хоккею «Аврора» открылась в октябре 2017 года в Санкт-Петербурге;

– отделение детского следж-хоккея открылось в апреле 2018 года в Бердске (Новосибирская обл.);

– проект развития детского следж-хоккея стартовал в мае 2018 года в Чебоксарах.

Особым проектом детской следж-хоккейной лиги РФ стал проект «Детская сборная», целью которого является формирование спортивного резерва для сборной команды, повышение профессионального уровня игроков и передача полученного опыта командам. «Сборная ждет тебя!», так называется первый развивающий лагерь по следж-хоккею, он был организован в середине 2017 года и его посетило 18 юных спортсменов.

Десять дней следж-хоккеисты оттачивали и улучшали свое мастерство по новейшим технологиям отечественным и зарубежным методикам. Сборы проходили на базе «Юг-Спорт» Минспорта РФ, которую полностью адаптировали для людей с ОВЗ.

Список литературы

1. Банаян, А. А. Психофизиологические факторы успешности спортивной деятельности паралимпийцев высокой квалификации (на примере хоккея-следж) : автореф. дис. … канд. психол. наук / А. А. Банаян. – Санкт-Петербург, 2020. – 23 с.

2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учебное пособие / С. П. Евсеев. – М. : Советский спорт, 2014. – 298 с.

3. Организация Объединенных Наций [Электронный ресурс] // Официальный сайт Организации Объединенных наций, раздел конвенции и соглашения. – URL: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/prog3.shtml. – Дата обращения 15.09.2020.

Забелина Л. Г.
Россия, г. Новосибирск
Новосибирский государственный технический университет
laraz56@yandex.ru

ПРОФИЛЬ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА ПЕРВОКУРСНИКА ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Аннотация: Эффективность процесса передачи и усвоения знаний во многом зависит от умения педагога дифференцировать педагогические методы и приемы обучения сообразно индивидуальным психологическим особенностям студента. В этой связи, познание интеллектуальных, эмоционально-волевых и коммуникативных свойств личности студентов, непосредственно вовлеченных в педагогический процесс, позволит педагогу определить и в дальнейшем ориентироваться на определенный профиль личности слушателей.

Ключевые слова: психологические особенности личности студента, профиль личности, опросника Кеттела.

Zabelina L. G.
Russia, Novosibirsk
Novosibirsk State Technical University

PERSONALITY PROFILE STUDENT TECHNICAL UNIVERSITY

Abstract. The effectiveness of the process of knowledge transfer and assimilation largely depends on the teacher's ability to differentiate pedagogical methods and teaching techniques according to the individual psychological characteristics of the student. In this regard, the knowledge of the intellectual, emotional-volitional and communicative personality traits of students directly involved in the pedagogical process will allow the teacher to determine and further focus on a certain personality profile of students.

Key words: psychological features of the student's personality, personality profile, Kettel questionnaire.

Актуальность. Согласно теории личностных черт Кеттелла, личность описывается как состоящая из стабильных, устойчивых, взаимосвязанных элементов (свойств, черт), определяющих ее внутреннюю сущность и поведение [2]. Различия в поведении людей объясняются различиями в выраженности личностных черт [1].

Анализ особенностей характера, склонностей и интересов личности один из достаточно важных определяющих факторов при выборе человеком будущей профессии и его самоопределения в обществе и в жизни [3]. Вместе с тем, знание особенностей характеристик личности современного студента может помочь педагогу в выстраивании более гармоничного образовательного процесса, ориентированного на присущие современному молодому человеку потребности, особенности реакции, свойства коммуникации и т.д. В этом случае посыл информации будет более «адресным», а педагогический процесс максимально эффективным.

Цель исследования – определить профиль личности студента первокурсника, а именно, психологическое своеобразие основных подструктур его темперамента и характера. Выявить качественную и количественную оценку «внутренней природы», а также дать характеристику со стороны межличностных отношений.

В исследовании приняли участие студенты первого курса Новосибирского государственного технического университета, в составе: 137 юношей и 125 девушек, всего испытуемых – 262 человека.

В качестве основного инструмента исследования, использовался электронный вариант анкетного опросника Кеттела. Опросник Кеттела включает в себя различные виды испытаний: оценку, решение теста, отношение к какому-либо явлению и т.д. Вопросы сгруппированы по содержанию вокруг определенных черт, выходящих в конечном итоге к тем или иным факторам. Полученные результаты были подтверждены с помощью другой формы данного теста.

Результаты исследования и выводы. В результате оценки индивидуально-психологических особенностей личности студента мы получили 16 относительно независимых первичных факторов. Каждый фактор образует несколько поверхностных черт, объединенных вокруг одной центральной черты личности.

Полученные в ходе исследования ведущие факторы профиля мы объединили в блоки по трем направлениям:

1 Интеллектуальный блок: B – общий уровень интеллекта; **M** – уровень развития воображения; **Q1** – восприимчивость к новому радикализму.

2 Эмоционально-волевой блок: C – эмоциональная устойчивость; **O** – степень тревожности; **Q3** – наличие внутренних напряжений; **Q4** – уровень развития самоконтроля; **G** – степень социальной нормированности и организованности.

3 Коммуникативный блок: A – открытость, замкнутость; **H** – смелость; **L** – отношение к людям; **E** – степень доминирования – подчиненности; **Q2** – зависимость от группы; **N** – динамичность.

Распределение девушек и юношей по 10-ти бальной шкале проявления основных психологических особенностей личности представлено на рисунке 1 и 2, соответственно.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
A	Замкнутость						■					Общительность
B	Низкий интеллект						■					Высокий интеллект
C	Эмоц. неустойчивость			■								Эмоц. устойчивость
E	Приспособляемость					■						Самоуверенность
F	Сдержанность				■							Импульсивность
G	Безответственность							■				Ответственность
H	Робость, нерешительность						■					Смелость, предприимчивость
I	Мужественность					■						Мягкость, нежность
L	Доверчивость				■							Подозрительность
M	Практичность				■							Мечтательность
N	Прямолинейность				■							Дипломатичность
O	Беспечность						■					Обеспокоенность
Q1	Консерватизм						■					Радикализм
Q2	Зависимость от группы				■							Самостоятельность
Q3	Небрежность					■						Самолюбие
Q4	Расслабленность			■								Собранность

Рисунок 1 – Психологические особенности личности девушек 18-19 лет

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
A	Замкнутость					■						Общительность
B	Низкий интеллект						■					Высокий интеллект
C	Эмоц. неустойчивость					■						Эмоц. устойчивость
E	Приспособляемость						■					Самоуверенность
F	Сдержанность				■							Импульсивность
G	Безответственность							■				Ответственность
H	Робость, нерешительность						■					Смелость, предприимчивость
I	Мужественность			■								Мягкость, нежность
L	Доверчивость				■							Подозрительность
M	Практичность				■							Мечтательность
N	Прямолинейность				■							Дипломатичность
O	Беспечность				■							Обеспокоенность
Q1	Консерватизм						■					Радикализм
Q2	Зависимость от группы				■							Самостоятельность
Q3	Небрежность					■						Самолюбие
Q4	Расслабленность		■									Собранность

Рисунок 2 –Психологические особенности юношей 18-19 лет

Из анализа полученных данных можно сделать ряд **выводов**.

Выходящими за рамки типичного распределения особенностей можно считать у исследуемой выборки девушек – эмоциональную неустойчивость и расслабленность. Эмоциональная неустойчивость проявляется в слабости позиции «Я», переменчивости, ранимости, неустойчивости в интересах, в выраженном беспокойстве, уклонения от общественности, частой уступчивости своих интересов, не конфликтности, повышенной утомляемости и т.д. Расслабленность характеризуется вялостью, апатичностью повышенным спокойствием, низкой мотивацией, леностью, невозмутимостью, излишней удовлетворенность.

Однако низкая целеустремленность и выраженная расслабленностью, свойственна и юношам. Вместе с тем, юношам свойственна слегка гипертрофированная мужественность. А именно, отсутствие иллюзий, суровость, жесткость, самоуверенность, низкая чувствительность в отношениях, практичность в поступках.

При сравнительной характеристики профиля личности девушек и юношей следует отметить некоторую идентичность по значительному количеству психологических характеристик: уровень интеллекта, сдержанность, робость, практичность, прямолинейность, зависимость от группы, небрежность, консерватизм, уровень безответственности. И лишь, замкнутостью, эмоциональной неустойчивостью, уровнем мужественности и беспечности отличаются девушки и юноши данной выборки.

Также следует отметить выраженный уровень ответственности и сдержанности молодых людей, однако данной возрастной группе еще характерна доверчивость, прямолинейность и зависимость от группы.

Таким образом результаты, полученные в ходе данного исследования, весьма информативны и полезны не только с позиции выявления психологических черт личности современного поколения молодых людей, но и могут служить весомым ориентиром при выборе методов педагогической и иных сфер деятельности.

Список литературы

1. Болотова, А. К. Прикладная психология / А. К. Болотова, И. В. Макарова – М. : Аспекс Пресс, 2002. – 383 с.

2. Выбойщик, И. В. Личностный многофакторный опросник Р. Кэттелла : учебное пособие / И. В. Выбойщик, З. А. Шакурова. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2000. – 54 с.

3. Пряжников, Н. С. Профориентация в системе управления человеческими ресурсами / Н. С. Пряжников. – М. : Академия, 2018. – 972 с.

Заулина О. А., Кожедуб М. С.
Республика Беларусь, Гомель
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь
marina.888.k@yandex.ru

ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМУ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Аннотация. В статье рассмотрена эффективность использования фитнес-технологий в качестве одного из современных способов формирования потребности детей дошкольного возраста в регулярной двигательной активности и занятиях физической культурой, что непосредственно влияет на состояние их здоровья.

Ключевые слова: фитнес-технологии, дети дошкольного возраста, здоровье.

Zaulina O. A., Kozhevub M. S.
Republic of Belarus, Gomel
Gomel State University. F. Skirina, Belarus

THE INTRODUCTION OF FITNESS TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION AND RECREATIONAL ACTIVITIES INSTITUTIONS OF PRE-SCHOOL EDUCATION AS A WAY TO PRESERVE AND STRENGTHEN THE HEALTH OF CHILDREN

Abstract. The article discusses the effectiveness of using fitness technologies as one of the modern ways of educating the needs of preschool children for regular physical activity and physical education, which directly affects their health.

Keywords: fitness - technologies, preschool children, health.

Актуальность. Республика Беларусь, в особенности город Гомель и Гомельская область – территории, которые были сильно загрязнены в результате аварии на Чернобыльской атомной станции в 1986 году. Несмотря на то, что прошло уже более 34 лет с момента трагедии, последствия этой катастрофы по-прежнему напоминают о себе. Ученые и врачи регулярно проводят исследования и утверждают, что радиоактивные изотопы продолжают поступать в организмы с воздухом и едой. Сегодня мы имеем тяжелейшие последствия в виде онкологических заболеваний, врожденных пороков развития, нарушений сердечной деятельности, серьезных нарушений обмена веществ [2; 7; 10].

В современном мире все чаще озвучиваются проблемы экологии, изучаются последствия экологических катастроф. Ученые и медики обсуждают влияние неблагоприятных условий окружающей среды на жизнь и здоровье людей, проживающих на загрязненных территориях. Особое беспокойство вызывает состояние здоровья подрастающего поколения. Ведь дети – это будущее нации, а здоровая нация – это сильное процветающее государство [8].

В Республике Беларусь предпринимаются все возможные меры, чтобы укрепить здоровье будущих поколений и минимизировать последствия катастрофы на ЧАС, которые и в нынешних реалиях напоминают о себе многочисленным перечнем заболеваний, которые, к величайшему сожалению, диагностируют медики нашей страны у детей, начиная с самого раннего возраста. Система дошкольного образования вносит весо-

мый вклад в систематическую и целенаправленную работу по укреплению здоровья подрастающего поколения. Для решения данной задачи ученые и педагоги- новаторы занимаются поиском современных средств, которые смогли бы заинтересовать и вовлечь родителей в активный процесс их реализации [4; 5].

В связи с этим сейчас как никогда остро стоит вопрос о возможности поиска способов повышения иммунитета и укрепления здоровья детей с самого раннего возраста, в том числе и современными средствами физической культуры.

Цель работы: обоснование эффективности регулярного использования фитнес-технологий, как средств, способствующих улучшению состояния здоровья детей дошкольного возраста.

Материалы и методы исследования. Изучение теоретических материалов, анализ методической литературы, педагогическое исследование.

Результаты исследования и обсуждение. В последние годы в работе учреждений дошкольного образования все чаще используются фитнес–технологии для решения задач в образовательной области «Физическая культура», где в приоритете укрепление здоровья детей [1; 4; 5]. Фитнес – доступная форма физической активности, реализуя которую люди различного возраста с абсолютно разными физическими возможностями выполняют упражнения под музыку, стремясь с каждым разом усовершенствовать свои двигательные умения [3, 4, 9]. На фоне повышения общего эмоционального фона, так как на занятиях используется яркий инвентарь, тренажеры, различные виды аэробики, элементы художественной гимнастики и акробатики, воспитанников все больше привлекает двигательная активность.

Посильные задания способствуют укреплению всех функций и систем организма. Также повышается общая сопротивляемость организма негативным факторам внешней среды. Детский фитнес – это «движение в радость».

В связи с вышесказанным, на базе Государственного учреждения образования «Ясли-сад № 137 г. Гомеля» после предварительно проведенной агитационной работы среди родителей, чьи дети достигли возраста трех лет и более, был открыт кружок «Детский фитнес», где 120 воспитанников посещают занятия по фитнесу. В начале открытия кружка «Детский фитнес» число ребят, чьи родители изъявили желание записать своих детей на занятия, было около 60 человек. Но уже спустя два месяца желающих стало в два раза больше.

Так как занятия проводятся во второй половине дня, все родители, могли наблюдать как, после занятий фитнесом воспитанники возвращаются в группу в приподнятом настроении и с восторгом сообщают друзьям и родителям о том, чему научились. Кроме того, для всех желающих взрослых были проведены открытые занятия по фитнесу с детьми, а также мастер- классы, где родители могли сами попробовать выполнить элементы фитбол-гимнастики или степ-аэробики. На мастер-классах были подробно раскрыты все вопросы, интересующие родителей: безопасность для здоровья, польза или вред тех или иных фитнес-технологий для детей с различными диагнозами, возможность индивидуального подхода к каждому конкретному воспитаннику.

Для педагогического исследования была выбрана группа в количестве 13 человек. Исследование, данные которого отражены в таблице 1 и представлены на рисунке 1, проводилось в течение двух лет.

Таблица 1 – Динамика заболеваемости детей в экспериментальной группе

№	Имя ребенка	2018-2019 учебный год		2019-2020 учебный год	
		Пропущено дней по болезни	%	Пропущено дней по болезни	%
1	Даниил	21	5,7	18	4,9
2	Михаил	26	7,1	14	3,8
3	Мила	16	4,4	7	1,9
4	Макар	29	7,9	25	6,8
5	Александр	13	3,6	7	1,9
6	Кира	10	2,7	6	1,6
7	Егор	24	6,6	12	3,3
8	Кирилл	41	11,2	24	6,6
9	Кира	39	10,7	15	4,1
10	Евгения	57	15,6	20	5,5
11	Семен	28	7,7	14	3,8
12	Виталий	49	13,4	12	3,3
13	Арсений	53	14,5	16	4,4
Всего пропущено детодней за год		406	111	162	44,5

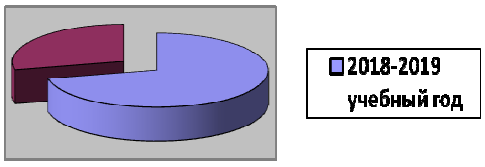


Рисунок 1 – Динамика заболеваемости детей

Так, в 2018-2019 учебном году дети пропустили по причине болезни 406 дней, что составило 111%. В 2019-2020 учебном году, когда в учреждении образования «Ясли-сад №137 г. Гомеля» был организован кружок «Детский фитнес», количество пропущенных дней по болезни значительно снизилось с 406 до 162 дней, что на 244 дня меньше. В процентном соотношении положение улучшилось на 66,5%.

Из наблюдений за детьми, посещающими занятия по фитнесу, видно, что у них возросла общая выносливость организма, снизилось количество пропущенных дней по болезни более чем в два раза как всей группы, так и каждого ребенка.

Выводы. По результатам проведенного исследования можно заключить следующее. Регулярное использование фитнес-технологий в работе с детьми дошкольного возраста открывает новые горизонты в физкультурно-оздоровительной работе учреждений дошкольного образования, обусловливает формирование потребности у детей в ведении здорового образа жизни, что в целом положительно влияет на улучшение состояния здоровья воспитанников и снижение количества заболеваний.

Список литературы

1. Власенко, Н. Э. Фитнес для дошкольников / Н. Э. Власенко – 3-е изд. Мозырь : Содействие, 2012. – 118 с.

2. Зацепин, А. В. Исследование динамики физической подготовленности школьников Гомельского региона / А. В. Зацепин, С. В. Севдалев, Е. В. Гусинец // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2014. – № 5 (86). – С. 22-25.

3. Кожедуб, М. С. Воздействие физкультурно-оздоровительных занятий на компонентный состав тела женщин среднего возраста / М. С. Кожедуб, С. В. Севдалев, Е. П. Врублевский // Наука 2020. – 2016. – № 3 (9). – С. 46-53.

4. Кожедуб, М. С Изменение компонентного состава тела женщин среднего возраста под воздействием оздоровительных занятий / М. С. Кожедуб, Е. П. Врублевский // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы IV Междунар. науч.-практич. конф. – Чебоксары : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2014. – С. 64-67.

5. Кожедуб, М. С. Развитие олимпийского образования младших школьников как средство повышения мотивации к двигательной активности / М. С. Кожедуб, В. Л. Дубровская // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта : актуальные вызовы и ответы: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Тюмень : «Вектор Бук», 2020. – 187 с.

6. Кожедуб, М .С. Роль семьи в формировании мотивации к двигательной активности у детей младшего школьного возраста / М. С. Кожедуб, В. Л. Дубровская // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сб. статей XXII Всерос. науч.-практ. конф. – Иркутск : Восточно–Сибирский институт МВД России, 2020. – 347 с.

7. Лин, Д. Г. Демографические и социально-медицинские последствия Чернобыльской аварии на территории Беларуси / Д. Г. Лин, С. В. Севдалев, Н. А. Бабурова;– Гомель : Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины, 2011. – 196 с.

8. Маркова, И. А. Основы двигательного режима младших школьников / И. А. Маркова, Е. П. Врублевский, С. А. Севдалев // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса : сб. матер. межд. науч.-практ. конф. – Липецк : ЛГПУ, 2015. – С. 69-719.

9. Скидан, А. А. Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания / А. А. Скидан, С. В. Севдалев, Е. П. Врублевский // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 6. – С. 56-62.

10. Шахнович, Т. Профессор Ю. Бандажевский о Чернобыле и пандемии [Электронный ресурс] / kp.by : электронная версия газ. – 2020. – 4 апреля. – Режим доступа: https://www.kp.by/daily/27112.3/4188320/. – Дата доступа: 27.02.2021.

Зимина А. С., Воловода А. В.
Россия, г. Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский Государственный Экономический университет
zimina.989898@mail.ru

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ В САНАТОРНО-КУРОРТНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Аннотация. В статье обоснована важность медико-педагогических аспектов реабилитации и предоставлении психологической помощи детям, находящимся на лечении, в том числе продолжительном. Выявлены возможные психологические аспекты и расстройства, которые могут возникнуть у детей в процессе реабилитации в санаторно-курортном учреждении. Доказано, что у детей, имеющих различные заболевания и патологии, есть проблемы с центральной нервной системой, которыми нужно заниматься. Ведь дети не должны ощущать, что находятся на особом положении из-за своей болезни, не должны чувствовать себя неполноценно, а наоборот должны верить в свои силы и возможности восстановления утраченных физических возможностей, и именно педагоги им в этом помогут. В статье рассматривается, насколько сильно положительные эмоции влияют на процесс восстановления и лечения ребенка. Приведен список специалистов, чье участие необходимо для грамотного процесса реабилитации. Обозначены дальнейшие направления деятельности педагогов и врачей в санаторно-курортных учреждениях.

Ключевые слова: реабилитация, медико-педагогическое исследование, дети, здоровье.

Zimina A. S, Volovoda A. V.
Russia, Saint-Petersburg
Federal State Budget Educational Institution of Higher Professional Education «Saint-Petersburg State Economic University»

MEDICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE REHABILITATION OF CHILDREN IN SANATORIUMS

Annotation. The article confirms the importance of medical and pedagogical aspects of rehabilitation and the provision of psychological assistance to children who doe treatment, including long-term treatment. Possible psychological aspects and disorders that may arise in children during rehabilitation in a sanatorium are identified. It has been proven that children with various diseases and pathologies have problems with the central nervous system that need to be dealt with. After all, children should not feel that they are in a special position because of their illness, should not feel inferior, but on the contrary should believe in their strength and the ability to restore lost physical capabilities, and there are the teachers who will help them with this. The article examines how strongly positive emotions affect on the process of recovery and treatment of a child. There is a list of specialists whose participation is necessary for a competent rehabilitation process. Are outlined some further directions of the activity of teachers and doctors in sanatorium-resort institutions are outlined.

Key words: rehabilitation, medical and pedagogical research, children, health.

Актуальность проблемы. На сегодняшний день лечебные учреждения, в большей мере ориентированы на оказание медицинской помощи. Необходимая педагогическая и психологическая помощь детям, которые находятся на лечении в санаторно-курортных организациях, не осуществляется в полном объеме, психоэмоциональное состояние ребенка учитывается в малой степени. Также, в учреждениях данного типа существует проблема нехватки квалифицированных специалистов, обладающих необходимыми знаниями и навыками.

Материалы и методы исследования: метод группировки, анализ и синтез, индукция и дедукция, восхождение от абстрактного к конкретному, обобщения.

Результатом исследования являются сформулированные рекомендации по направлениям дальнейшей работы педагогов с детьми, приезжающими на лечение в санаторно-курортные учреждения.

Здоровье и счастье детей – это первостепенная задача семьи, государства и общества в целом. Результаты клинических наблюдений и эпидемиологических исследований последних лет указали на значительно возросшую группу психосоматических функциональных заболеваний как первопричину риска хронизации патологии. Здоровье детей и подростков становится предметом высокой тревоги общества.

Детский санаторий в наше время – это медико-педагогическое учреждение. Лечение коррелируется с воспитательно-образовательным процессом, и организация процессов содержит в себе много особенностей, в отличие от других организаций для детей. Здесь осуществляются реабилитация детей, имеющих различные заболеваниями, а также прививается физическое, нравственное, эстетическое воспитание [3].

Если главной задачей врачей является восстановление здоровья, то задача педагогики – сформировать социально полноценную личность.

Во-первых, у всех детей разный уровень здоровья. Для каждого ребенка необходим специальный подход, с учетом заболевания; подбор процедур, занятий и игр в соответствии с их физическим и психологическим развитием. Ориентируясь на индивидуальный подход к каждому ребенку, должны учитываться возрастные и половые критерии, лечебно-педагогические условия, различные процессы воспитания, развития и оздоровления.

Во-вторых, важно понимать, что для адаптации ребенка к новым условиям и людям, необходимо определенное время, ведь дети, приезжая в санаторий не знакомы друг с другом.

Были проведены наблюдения за психологическим состоянием детей, приехавшим на лечение в санаторий, и выявлены такие факторы как:

– проявление отдаленности при смене социальной среды;

– проявление агрессии к другим детям (драки травмирование друг друга, были случаи побега из санатория;

– проявление замкнутости из-за ограничения дееспособности;

– проявление негативных реакций (капризы, нежелание что-либо делать и т. д.) [4].

Важно понимать, что различные расстройства могут повлиять на социально-психологическое становление ребенка и сломать его как личность в социуме на всю оставшуюся жизнь.

В то же самое время у детей с проявлениями основной патологии (гастродуоденит, бронхиальная астма, нарушение опорно-двигательного аппарата и др.), часто отмечаются нарушения функций центральной нервной системы. Коррекционная работа и педагогическая реабилитация направлены на устранение имеющихся у детей дефектов, в том числе психосоматических: эмоциональной неустойчивости, повышенному восприятию ситуаций, давлению, головных болей, болей в животе психогенного характера, синдром дефицита внимания с гиперреактивностью, быстрой утомляемости [1]. Все вышесказанное подтверждает необходимость методически грамотного построения **в**оспитательного процесса и знания педагогами медицинских основ заболеваний с учетом индивидуальных психофизических особенностей детей. Медики и педагоги в обязательном порядке должны проходить специальную подготовку.

Важно понимать, что работа с детьми требует от педагогов не только педагогических навыков, но и определенных медицинских знаний по профилям заболевания. Сотрудничество педагогов с врачами, медсестрами и другим персоналом обеспечивает наиболее глубокий процесс и индивидуальный подход к ребенку. Первостепенно по необходимости создание единого медико-психолого-педагогического процесса, в который войдут не только лечебно-оздоровительных процедуры и действия, но и психологическая работа.

Особое внимание уделяется детям дошкольного возраста. Данная работа осуществляется в процессе игровой, учебной, трудовой, художественной деятельности. Формирование представлений, умений, навыков на такого рода занятиях, их закрепление и совершенствование в повседневной жизни способствует реабилитации ребенка, его интеграции в обществе, раскрытию творческих способностей и развитию активной личности. Очень важно, чтобы у детей, имеющих какие-то серьезные заболевания или дефекты, не вырабатывалось чувства неполноценности, очень важно сформировать грамотное отношение ребенка к своей болезни. Дети должны верить в свое выздоровление и в то, что они необходимы другим, таким образом будет происходить процесс интеграции многих детей в социум. Со всем вышесказанным детям обязательно должны помочь специалисты.

Условия и возможности, созданные в санаториях, обеспечивают спокойный и интересный, увлекательный и полезный отдых. Организация воспитательной работы направлена на укрепление здоровья, на создание и поддержание у детей хорошего настроения, что способствует быстрейшему выздоровлению [2]. Динамика выздоровления напрямую зависит от внимательного и чуткого отношения к ребенку.

Радость выздоровления – это основная цель воспитательных работ. Трудно оценить эффективность лечения, вызванную чувством радости, восторга надежды на выздоравление, что положительно влияет на организм, на состояние здоровья человека.

Вызванные тем самым эмоции влияют на улучшение всех жизненных функций организма, благодаря чему повышается его сопротивляемость различным заболеваниям и ускоряются процессы реабилитации. Положительные эмоции-огромная целительная сила, помогающая победить недуг. «Тело надо лечить душою», об этом нужно никогда не забывать.

В диагностическом и лечебном процессе при функциональных помимо педагога должны участвовать и другие психиатр, психотерапевт, психолог, логопед. Процесс, начатый в оздоровительном учреждении, не

должен останавливаться на этом, а должен развиваться, и, в дальнейшем, практиковаться в других учреждениях как школа и т.д. [5].

Все вышесказанное подтверждает, что работы с детьми, в особенности с теми, кто, к сожалению, имеет различные физические или психологические дефекты, требуется особое внимание, терпение, чуткость. Нужно прививать ребенку веру в себя и нескончаемый оптимизм. Безусловно, необходимо, чтобы специалисты продумывали свои действия наперед, разрабатывали индивидуальный и особый подход, оптимальную методику к каждому ребенку, приезжающему на лечение в санаторно-курортное учреждение. Для этого нужно нужна специализированная подготовка как педагогов, так и медиков, глубокое изучение всех тонкостей. Врач и педагог совместными усилиями могут справиться с задачей, путем объединения обучения, реабилитации и воспитательной работы в одно целое, где в центре внимания стоит ребенок, его важность, здоровье и становление его личности. Очень важно соединять воспитательную работу с психологией больного ребенка. Все это обязательно приведет к положительному результату.

Список литературы

1. Выготский, Л. С. Вопросы детской психологии/ Л. С. Выготский. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – С. 52-55. – (Антология мысли).

2. Голубова, Т. Ф. Новые медицинские технологии в санаторно-курортном лечении и медицинской реабилитации детей / Т. Ф. Голубова // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2017. – Т. 23. – № 1. – С. 77а.

3. Ерина, И. А. Комплексная психологическая служба в санаторно-курортных учреждениях как фактор повышения эффективности оздоровления детей, находящихся на продолжительном лечении / И. А. Ерина, О. В. Мельник // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 3 (70). – С. 377.

4. Ковальчук, Л. В. Медицинская реабилитация детей в условиях санатория / Л. В. Ковальчук, И. Л. Канина // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2016. – № Т. 93. – № 2-2. – С. 87-88.

5. Разумов, А. Н. Актуальные проблемы детской курортологии и санаторно-курортного лечения детей / А. Н. Разумов, М. А. Хан // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2016. – № Т. 93. – № 1. – С. 42-47.

Зотова С. С., Котляров А. Д.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Ad_kotlar@mail.ru

ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЕ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ

Аннотация. Исследование посвящено проблеме поиска эффективных средств обучения плаванию детей 6-7 и 7-8 лет в условиях глубокого бассейна. Разработанная программа была апробирована на базе СШОР №7 по водным видам спорта г. Челябинска, в условиях «глубокой» части бассейна «Строитель». В эксперименте приняло участие по 20 мальчиков в возрасте 6-7 лет и 7-8 лет. Занятия с детьми проводились два раза в неделю. Исследование осуществлялось в три этапа, в период с 2019 по 2021 годы. На каждом этапе, в зависимости от поставленных задач, применялись соответствующие методы исследования. Для детей 6-7 и 7-8 лет были предложены программы, рассчитанные на 72 занятия, состоящие из пяти блоков для юных пловцов в возрасте 6-7 лет и восьми блоков для детей в возрасте 7-8 лет. На основе анализа научной и методической литературы, проведенных исследований обобщены и систематизированы данные, позволяющие осуществлять дифференцирование средств обучения плаванию юных пловцов в возрасте 6-8 лет.

Разработанная программа с использованием дифференцированных средств обучения плаванию детей 6-7 и 7-8 лет, повышает уровень общей и специальной подготовки и способствует созданию основных двигательных навыков, необходимых для занятий плаванием у детей на начальном этапе подготовки. Результаты, полученные в работе, могут быть использованы тренерами по спортивному плаванию в их практической деятельности при подготовке спортсменов в спортивных школах и других физкультурно-спортивных организациях, имеющих плавательные бассейны.

Ключевые слова: обучение плаванию, юные пловцы 6-8 лет, дифференцирование средств.

Zotova S. S., Kotlyarov A. D.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

DIFFERENTIATION OF MEANS IN THE PROCESS OF TEACHING SWIMMING TO CHILDREN AGED 6-8 YEARS

Annotation. The research is devoted to the problem of finding effective means of teaching swimming to children 6-7 and 7-8 years old in a deep pool. The developed program was tested on the basis of the SSHOR No. 7 for water sports in Chelyabinsk, in the conditions of the «deep» part of the «Builder» pool. The experiment involved 20 boys aged 6-7 years and 7-8 years. Classes with children were held twice a week. The study was carried out in three stages, in the period from 2019 to 2021. At each stage, depending on the tasks set, the appropriate research methods were applied. For children 6-7 and 7-8 years old, programs were offered for 72 classes, consisting of five blocks for young swimmers aged 6-7 years and eight blocks for children aged 7-8 years. Based on the analysis of the scientific and methodological literature, the conducted studies, the data that allow differentiating the means of teaching swimming to young swimmers at the age of 6-8 years are summarized and systematized.

The developed program, using differentiated means of teaching children 6-7 and 7-8 years of age to swim, increases the level of general and special training and contributes to the creation of basic motor skills necessary for swimming lessons in children at the initial stage of training. The results obtained in the work can be used by sports swimming coaches in their practical activities when training athletes in sports schools and other sports organizations that have swimming pools.

Keywords: swimming training, young swimmers of 6-8 years, differentiation of means.

Актуальность проблемы. О возможностях использования плавания или купания с детьми раннего возраста известно давно. Вместе с тем, большое количество детей не умеет плавать, что часто приводит к трагическим последствиям. По данным Госкомстата России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет, причем значительное их количество приходится на возраст 5-9 лет [1].

Если рассматривать многолетнюю подготовку пловцов как целостный педагогический процесс, то прослеживается зависимость успешности выступления на соревнованиях на этапе наивысших спортивных ре-

зультатов от качества освоенных плавательных навыков, полученных начинающими пловцами в период начальной подготовки [2; 3].

Известно также, что согласно программе по плаванию для спортивных школ, набор на спортивно-оздоровительном этапе подготовки может осуществляться как в 6-7 летнем возрасте, так и в возрасте 7-8 лет. Но, в тоже самое время, практическая деятельность требует обоснования учета возрастных особенностей освоения двигательных навыков, и в данном случае плавательных навыков. До настоящего времени попыток научного обоснования дифференцирования средств обучения навыкам плавания детей 6-7 и 7-8 летнего возраста было крайне недостаточно.

Цель исследования – обосновать дифференцирование средств при обучении плаванию детей 6-7 и 7-8 лет.

Методика и организация исследования. Разработанная программа была апробирована на базе СШОР №7 по водным видам спорта г. Челябинска, в условиях «глубокой» части бассейна «Строитель». В эксперименте приняло участие по 20 мальчиков в возрасте 6-7 лет и 7-8 лет. Занятия с детьми проводились два раза в неделю.

Для детей 6-7 лет была предложена программа, рассчитанная на 72 занятия. На первом этапе дети знакомятся со свойствами водной среды, учатся выполнять вдох над поверхностью воды и выдох непосредственно в воду, с закрепленными 5-6 поплавками на спине пытаются выполнять попеременные движения руками и ногами в положении на груди или на спине. Данный этап продолжается 12 занятий. На втором этапе – 12 занятий выполняются те же упражнения, но количество поплавков сокращается до трех-четырех. На третьем этапе – 12 занятий – выполняются упражнения для освоения способов кроль, но в согласовании с дыханием. На четвертом этапе – 20 занятий – дошкольники пробуют плавать без поддерживающего пояса. На пятом этапе – продолжительностью 16 занятий – проводится совершенствование техники плавания кроля на груди и на спине.

Для детей 7-8 лет была предложена программа, также рассчитанная на 72 занятия. Ее отличия заключались в том, что были выделены восемь этапов. Первые пять этапов по шесть занятий (содержание их такое же, как и у детей 6-7 лет), а начиная с шестого по восьмой – юным пловцам предлагалась для освоения способы баттерфляй и брасс.

Результаты исследования и их обсуждение. Первичное обследование детей в ходе педагогического эксперимента показало (таблица 1), что принципиальных различий по показателям плавательной подготовленности у детей контрольных групп не обнаружено. В конце года, после проведения курса обучения плаванию с детьми 6-7 и 7-8 лет было проведено контрольное тестирование по ряду показателей. Оценивалось – длина скольжения в положении лежа на груди; время преодоления контрольного отрезка (25 метров) способами кроль на груди, на спине; расстояние проплываемое детьми без остановки.

Было выявлено (таблица 1), что на контрольном занятии дети из контрольной группы 6-7 лет смогли выполнить упражнение скольжение на груди на расстояние равное 1,9 ± 0,3 метра, а юные пловцы 7-8 лет на расстояние равным 4,1 ± 0,4 метра. Между данными показателями отмечаются статистически значимые различия ($P<0,05$).

Таблица 1 – Расстояние, преодолеваемое юными пловцами 6-7 и 7-8 лет после выполнения скольжения на груди

Показатель	Группы		
	Пловцы 6-7 лет (M± m)	P_o	Пловцы 7-8 лет (M± m)
Скольжение на груди (м)	1,9 ± 0,3	< 0,05	4,1 ± 0,4
Примечание: M – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m– стандартная ошибка среднего арифметического значения; p– уровень значимости.			

На последнем занятии детьми контрольных групп определялось и время преодоления отрезка 25 метров дошкольниками 6-7 и 7-8 лет любым способам плавания (кроль на груди, плавание на спине или сочетания данных способов). Так было выявлено (таблица 2), что дети 6-7 лет преодолели указанное расстояние за 68,4 ± 4,5 с. Юные пловцы 7-8 лет проплыли этот же отрезок за 54,8 ± 1,4 с, что значительно быстрее ($P<0,05$).

Таблица 2 – Время преодоления отрезка 25 метров дошкольниками 6-7 и 7-8 лет после курса обучения плаванию

Показатель	Группы		
	Пловцы 6-7 лет (M± m)	P_o	Пловцы 7-8 лет (M± m)
Время преодоления отрезка 25 метров при плавании способом кроль (с)	68,4 ± 4,5	< 0,05	54,8 ± 1,4
Примечание: M – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m– стандартная ошибка среднего арифметического значения; p– уровень значимости.			

Как указывалось ранее, дети в возрасте 7-8 лет обучались также способам плавания способам брасс и «давались» основы плавания способом «дельфин». Дети, в возрасте 6-7 лет, не могут освоить в полной мере способы плавания «дельфин» и брасс, в связи с большими требованиями к силовым показателям. Это в большей мере это основано к требованию для освоения способом «дельфин» и к координационным способностям (согласование движений при плавании способом «дельфин» и разворотом стоп при плавании способом брасс), поэтому они обучались способам плавания кроль на груди и кроль на спине.

Таблица 3 – Расстояние преодолеваемое дошкольниками 6-7 и 7-8 лет различными способами плавания после курса обучения плаванию

Показатель	Группы		
	Пловцы 6-7 лет (M± m)	P_o	Пловцы 7-8 лет (M± m)
Длина проплываемого отрезка (кол-во м)	25,1 ± 3,4	< 0,05	104,2 ± 4,4
Примечание: M – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m– стандартная ошибка среднего арифметического значения; p– уровень значимости.			

Оценивая расстояние, которое смогли проплыть дети опытных групп, было определено, что на последнем занятии юные пловцы 6-7 лет преодолели в среднем – 25,1 ± 3,4 м, а пловцы 7-8 лет – 104,2 ± 4,4 м. В

рассматриваемом тесте также отмечаются статистически значимые различия (P<0,05). Результаты теста отражены в таблице 3.

Выводы. Таким образом, проведенные исследования позволяет утверждать, что применение средств и методов при обучении плаванию необходимо дифференцировать, в зависимости от возраста занимающихся детей. Детей в возрасте 6-7 лет необходимо ориентировать на первоначальное освоение таких способов плавания как кроль на груди и плавание на спине. Юные пловцы в возрасте 7-8 лет в «грубой» форме могут осваивать способы плавания «дельфин» и брасс.

Список литературы

1. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. – М. : Академия, 2014. – 320 с.

2. Авдиенко, В. Б. Методологические основы подготовки пловцов / В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов. – М. : Советский спорт, 2018. – 480с.

3. Всероссийская федерация плавания [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.russwimming.ru/.

Иванушкин М. В., Шарманова С. Б.,
Россия, Челябинск,
Уральский государственный университет физической культуры

ТРЕНЕР КАК СУБЪЕКТ УПРАВЛЕНИЯ ДЕТСКОЙ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДОЙ

Аннотация. Стратегией развития футбола в Российской Федерации на период до 2030 г. запланировано внесение в федеральный стандарт спортивной подготовки по футболу изменений, предусматривающих последовательное развитие навыков групповых взаимодействий и навыков командной игры с учётом ведущих мировых практик. В этой связи важная роль в управлении спортивной командой отводится тренеру, его педагогическим воздействиям на игроков с целью формирования эффективного игрового взаимодействия и взаимоотношений между ними.

Эффективность управленческой деятельности тренера обусловлена, тремя группами факторов:

– особенностями тренера как субъекта управления;

– особенностями спортивной команды как объекта управления;

– особенностями взаимодействия субъекта и объекта управленческой деятельности и, в частности, стилем руководства тренера.

В этой связи изучение некоторых особенностей тренера как субъекта управления детской футбольной командой представляет определенный интерес.

Цель работы состояла в изучении индивидуального стиля педагогической деятельности и приоритетных целей и тренеров детских футбольных команд.

Ключевые слова: тренер детской футбольной команды, субъект управления, индивидуальный стиль педагогической деятельности тренера, приоритетные цели тренера.

Ivanushkin M. V., Sharmanova S. B.,
Russia, Chelyabinsk,
Ural State University of Physical Culture

THE TRAINER AS THE SUBJECT OF MANAGEMENT OF THE CHILD FOOTBALL TEAM

Annotation. The strategy for the development of football in the Russian Federation for the period up to 2030 is to make changes to the federal standard of sports training in football, providing for the consistent development of group interaction skills and team play skills, taking into account the world's leading practices. In this regard, an important role in the management of a sports team is assigned to the coach, his pedagogical influences on the players in order to form effective game interaction and relationships between them.

The effectiveness of the managerial activity of a trainer is due to three groups of factors:

– the characteristics of the coach as a subject of management;

– the peculiarities of the sports team as an object of management;

– the peculiarities of the interaction between the subject and the object of management activity and, in particular, the style of the coach's leadership.

In this regard, the study of some of the features of a coach as a subject of management of a children's football team is of certain interest.

The purpose of the work was to study the individual style of pedagogical activity and the priority goals and coaches of children's football teams.

Key words: a coach of a children's football team, a subject of management, an individual style of a coach's pedagogical activity, a coach's priority goals.

Актуальность исследования. Стратегией развития футбола в Российской Федерации на период до 2030 г. запланировано внесение в федеральный стандарт спортивной подготовки по футболу изменений, предусматривающих последовательное развитие навыков групповых взаимодействий и навыков командной игры с учётом ведущих мировых практик [3]. В этой связи важная роль в управлении спортивной командой отводится тренеру, его педагогическим воздействиям на игроков с целью формирования эффективного игрового взаимодействия и взаимоотношений между ними.

Эффективность управленческой деятельности тренера обусловлена, тремя группами факторов:

– особенностями тренера как субъекта управления;

– особенностями спортивной команды как объекта управления;

– особенностями взаимодействия субъекта и объекта управленческой деятельности и, в частности, стилем руководства тренера.

В этой связи изучение личностных особенностей тренера как субъекта управления детской футбольной командой представляет определенный интерес.

Цель работы состояла в изучении индивидуального стиля педагогической деятельности и приоритетных целей и тренеров детских футбольных команд.

Методика и организация исследования. Для достижения поставленной цели использовали методы психолого-педагогической диагностики. В исследовании на базе МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва по футболу «Сигнал» города Челябинска приняли участие 19 тренеров детских футбольных команд.

Для диагностики индивидуального стиля педагогической деятельности тренеров использовали методику «Индивидуальный стиль педагогической деятельности тренера» Е. В. Мельник, Е. В. Силич [1], учитывающую: содержательные характеристики стиля (преимущественная ориентация на процесс или результат труда); динамические характеристики стиля (гибкость, устойчивость, переключаемость и др.); результативность (уровень навыков, а также интерес).

Для выявления приоритетных целей тренеров использовали методику «Задачи тренера» Р. Мартенса [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Диагностика индивидуального стиля педагогической деятельности тренеров выявила следующее: эмоционально-методический стиль характерен для 36,8 % тренеров, рассуждающе-импровизационный стиль – для 31,6 %, рассуждающе-методический стиль – для 21,1 % и эмоционально-импровизационный стиль – для 10,5 % (рисунок 1).

Следует отметить, что каждый из названных стилей педагогической деятельности тренеров имеет свои достоинства и недостатки (таблица 1), знание которых позволит тренерам усилить положительные стороны своей профессиональной деятельности и ослабить отрицательные.

Изучение приоритетных целей тренеров по методике «Задачи тренера» Р. Мартенса показало следующее: большинство тренеров – 52,6 % отдают приоритет развитию спортсменов, 36,9 % – достижению победы и лишь у 10,5 % преобладает стремление обеспечить удовольствие от занятий спортом (рисунок 2).

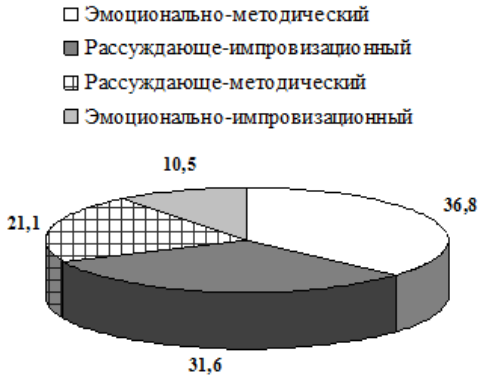


Рисунок 1 – Индивидуальный стиль педагогической деятельности тренеров детских футбольных команд

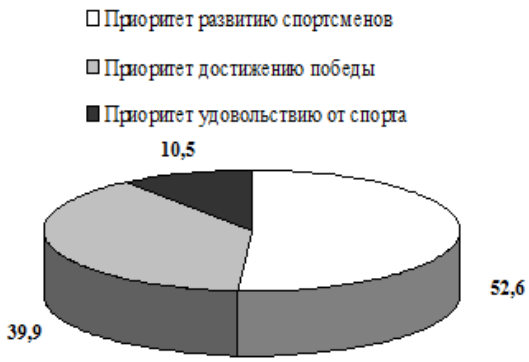


Рисунок 2 – Приоритетные цели тренеров детских футбольных команд

Таблица 1 – Характеристика индивидуальных стилей педагогической деятельности тренеров [1]

Достоинства	Недостатки
Эмоционально-импровизационный стиль	
Логичность, интересная подача нового материала. Разнообразие средств и методов обучения, богатый арсенал методических приемов. Высокий уровень знаний, контактность, оперативность, интуитивность. Умение интересно организовать тренировку, создать благоприятный психологический климат	Ориентация на «сильных» спортсменов, недостаточное внимание «слабым». Недостаточное внимание закреплению упражнений, контролю их выполнения. Отсутствие методичности. Недостаток требовательности, демонстративность, чрезмерная зависимость от ситуации на тренировке
Эмоционально-методический стиль	
Адекватное планирование процесса подготовки, высокая оперативность. Ориентация на развитие всех игроков. Богатый арсенал методических приемов, форм и средств обучения. Высокий уровень знаний, контактность, методичность, требовательность, умение интересно преподать материал, активизировать спортсменов	Несколько завышенная самооценка, некоторая демонстративность, повышенная чувствительность, обусловливающие излишнюю зависимость от ситуации на тренировке, настроения и подготовленности спортсменов
Рассуждающе-импровизационный стиль	
Ориентация на процесс и результаты обучения, адекватное планирование. Мало говорит сам, предпочитает воздействовать на спортсменов косвенно (подсказками, уточнениями и т. д.). Высокий уровень знаний, контактность, проницательность, требовательность, умение ясно и четко преподать материал, внимательное отношение к уровню развития всех спортсменов, объективная самооценка, сдержанность	Меньшая изобретательность в подборе и варьировании методов обучения, неспособность обеспечить высокий темп работы, реже практикует коллективные формы работы. Недостаточно широкое варьирование форм и методов обучения, недостаточное внимание к постоянному поддержанию дисциплины на тренировке. Много времени отводится выполнению упражнений каждым спортсменом, что обусловливает замедление темпа тренировки
Рассуждающе-методический стиль	
Ориентируется, преимущественно, на результаты обучения. Адекватно планирует тренировочный процесс. Высокая методичность, систематичность закрепления учебного материала, контроля навыков и умений. Внимательное отношение к уровню развития всех спортсменов, высокая требовательность	Консервативность в использовании тренировочных средств и способов их применения. Малый, стандартный набор используемых методов обучения, предпочтение репродуктивной деятельности спортсменов. Редкое проведение коллективных обсуждений. Неумение поддерживать у спортсменов интерес к виду спорта, создавать благоприятный психологический климат

Вероятно, столь незначительное число тренеров (два человека из 19), у которых преобладает стремление обеспечить удовольствие от занятий спортом, можно объяснить тем, что тренеры – участники исследования – работают в спортивной школе олимпийского резерва, где значимыми критериями эффективности профессиональной деятельности являются итоги участия спортсменов в официальных спортивных соревнованиях, а также выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Заключение. При обосновании содержания различных форм повышения профессиональной компетенции тренеров по футболу к управлению детской спортивной командой необходимо учитывать полученные нами данные психолого-педагогической диагностики, характеризующие тренера как субъекта управления спортивной командой.

Список литературы:

1. Мельник, Е. В. Психология тренера: теория и практика : метод. пособие / Е. В. Мельник, Е. В.Силич, Н. В.Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2014. – С. 27–30.

2. Райнер, М. Успешный тренер : учеб.-метод. пособие / М. Райнер ; пер. с англ. агентства «Effektiff». – М. : Человек, 2014. – 440 с.

3. Общенациональная стратегия развития футбола в Российской Федерации на период до 2030 года. – М. : Российский футбольный союз, 2017. – 55 с.

Ивашиненко Ф. М., Крайнюков И. П., Алимсултанов И. И., Майдан В. А.
Россия, г. Санкт-Петербург
Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова
fedoremissaria@gmail.com

ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

Аннотация. Занятия спортом в настоящее время требуют от спортсменов предельных усилий на соревнованиях и максимальных напряжений на тренировках. Эти обстоятельства вместе с рядом других причин способны повлечь за собой спортивный травматизм, причины которого могут быть как общими для спорта вообще, так и частными – для отдельных видов спорта. Любая полученная травма лишает человека не только способности заниматься спортом, но и возможности продолжать свою трудовую деятельность. А если речь идет о профессиональном спорте – то и основного источника заработка.

Наиболее частыми спортивными травмами являются ушибы, вывихи, переломы, раны, растяжения и разрывы.

Информационно-профилактическая работа и профилактика травматизма – одна из важнейших задач современного общества. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из приоритетных задач ученых и преподавателей, медицинских работников, администрации вузов. Однако не все и не всегда проводят эту работу регулярно и последовательно. Поэтому имеет место множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера, которые приводят к травмам и ухудшению здоровья.

Ключевые слова: травматизм, спорт, профилактика, организация профилактических мероприятий.

Ivashinenko F. M., Krainyukov I. P., Alimsultanov I. I., Maidan V. A.
Russia, St. Petersburg
Military Medical Academy. CM. Kirov

PREVENTION OF SPORTS INJURIES

Annotation. Sports nowadays require athletes to exert the utmost effort in competition and the utmost stress in training. These circumstances, together with a number of other reasons, can lead to sports injuries, the causes of which can be both general for sports in general, and specific sports. Any injury received deprives a person not only of the ability to play sports, but also of the opportunity to continue his work activity. In addition, if we are talking about professional sports, then it is the main source of income.

The most common sports injuries are contusions, dislocations, fractures, wounds, sprains and lacerations.

Information and prevention work and injury prevention is one of the most important tasks of modern society. Work on the prevention of injuries, diseases and accidents during physical education and sports is one of the priority tasks of scientists and teachers, medical workers, and university administration. However, not all and not always carry out this work regularly and consistently. Therefore, there are many cases of violations of an organizational, methodological, sanitary and hygienic nature, which lead to injuries and deterioration of health.

Keywords: injuries, sports, prevention, organization of preventive measures.

Ведение. Занятие физической культурой и спортом стали неотъемлемой частью жизни современной молодежи. Все большее количество людей приходят в спортивные секции, на стадионы, спортивные площадки, подключаются к активным занятиям физическими упражнениями. Приобретает немаловажное значение медицинский контроль за состоянием здоровья занимающихся спортом и профилактика травматизма во время занятий. При занятии спортом (учитывая возрастающие нагрузки и повышенную интенсивность занятий) достаточно возрастает риск получения травм на занятиях. Поэтому одним из главных направлений в работе преподавателей должна стать забота о том, чтобы этот риск был сведен к минимуму [1; 3].

Спортивный травматизм (СТ) составляет 2-5% от общего травматизма (бытового, уличного, производственного и др.). Разногласия в цифрах связаны с тем, что спортивный травматизм зависит как от травматичности спорта, так и от степени вовлеченности опрашиваемых людей в занятия спортом. Частота повреждений в различных видах спорта неодинакова. Естественно, что чем больше людей занимаются тем или иным видом спорта, тем относительно больше в нем травм. Чтобы нивелировать различия в количестве занимающихся, можно рассчитывать число травм на 1000 занимающихся — это так называемый интенсивный показатель травматичности. Он составляет в регби 188, а в бодибилдинге – 18 [2; 5].

Травматизм при занятиях силовыми видами спорта (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и гиревой спорт) вызывается, прежде всего:

1 Несоблюдение требований о порядке проведения занятий и спортивной тренировки (до 50%).

2 Недостатки в методике проведения тренировок и соревнований (5–10%).

3 Неудовлетворительное материально-техническое оборудование мест проведения занятий (10– 25%).

4 Недостаточный медицинский контроль за физическим развитием и состоянием здоровья (4–6%). 5. Недисциплинированность тех, кто занимается (4–6%).

6 Неблагоприятные метеорологические и гигиенические условия (2–6%).

7 Внутренние факторы (1–3%) [4].

Основная роль в профилактике спортивных травм отводится тренерам-преподавателям и врачам вуза, которые должны осуществлять медицинский контроль в ходе учебных занятий и тренировок. Они должны внимательно следить за всеми изменениями в самочувствии занимающихся и принимать соответствующие меры к устранению обнаруженных недостатков в нагрузке или режиме. К частым нарушениям правил медицинского контроля следует отнести допуск спортсменов, перенесших заболевания к тренировкам, состояние переутомления и перетренировки, нарушения режима и правил гигиены [3; 7].

Очень часто причиной травматизма может быть недостатки оборудования мест занятий. К ним относятся:

– изношенность снарядов, приспособлений.

– наличие на местах занятий посторонних предметов.

– плохое качество, неисправность спортивного инвентаря или его неправильное хранение.

– несоответствие размеров и массы инвентаря индивидуальным особенностям занимающихся [8].

Травматизм при занятиях легкой атлетикой специфичен в зависимости от узкой специализации в дисциплинах этого вида спорта. Спринтеры, например, чаще страдают от растяжений и надрывов двуглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, ахиллова сухожилия, растяжений связок голеностопного сустава. Барьерный бег дополняется ушибами и растяжениями связок коленного и голеностопного суставов, травматических радикулитов. При беге на средние и длинные дистанции возникают потертости стон и промежности, хронические заболевания сухожилий и мышц стопы и голени.

Для баскетболистов характерны травмы связочного аппарата голеностопного сустава, ушибы, растяжения боковых, крестообразных связок, повреждения менисков коленного сустава, а также ушибы и растяжения связок пальцев и кистей рук.

Травматизм у волейболистов: ушибы пальцев кисти лучезапястного, плечевого и локтевого суставов, ушибы туловища, чаше связанные с дефектами оборудования, неудовлетворительным санитарным состоянием залов [6].

Опыт работы показывает, что при должном внимании предупреждению спортивных повреждений при занятиях спортом, правильном выполнении методических и организационных указаний, хорошей постановке врачебного контроля и воспитательной работы травматизм в спорте должен и может быть сведен к минимуму. Необходима постоянная профилактическая работа в этом направлении не только спортивных врачей, но также тренеров и самих спортсменов.

Отсюда основными мерами по предупреждению травматизма во время занятий по силовым видам спорта (тяжелая атлетика, гиревой спорт и силовое троеборье) являются: обеспечение правильной организации, построения и проведения учебно-тренировочных занятий; широкое ознакомление и безусловное выполнение студентами, инструкторами и тренерами-преподавателями, правил и требований по предупреждению травматизма при занятиях силовыми видами спорта; тщательный анализ и расследование каждого случая травматизма и принятие мер по предупреждению возможности их повторения в дальнейшем, а также привлечение виновных к ответственности.

Список литературы

1. Асанин, В. Ю. Причины и профилактика травматизма у студентов при занятиях физкультурой и спортом / В. Ю. Асанин, А. Т. Деверинская, Е. В. Бондарева, А. Н. Григорьев // Вестник Российского университета кооперации. – 2012. – № 43. – С. 43-49.

2. Бондаренко, М. П. Спортивный фактор травматизма в профессиональном спорте / М. П. Бондаренко, А. И. Шамардин, А. А. Шамардин, Ю. А. Зубарев, И. Н. Солопов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 3-8.

3. Вдовина, Л. Н. Профилактика спортивного травматизма в тяжелой атлетике / Л. Н. Вдовина, И. В. Волкова // Территория науки. – 2016. – № 43. – С. 564-569.

4. Высочин, Ю. В. Травматизм в спортивно-боевых единоборствах / Ю. В. Высочин, В. В. Лукьянов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – № 10. – С. 7-14.

5. Иванова, Л. А. Анализ особенностей травматизма в спортивной аэробике / Л. А. Иванова, О. А. Казакова, М. М. Асеева, И. В. Соловьева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10. – С. 75-81.

6. Ингушев, Ч. Х. Профилактика спортивного травматизма на занятиях со студентами по тяжёлой атлетике, пауэрлифтингу и гиревому спорту / Ч. Х. Ингушев, М. Х. Гилясова // Интерактивная наука. – 2016. – № 45. – С. 61-72.

7. Кораблева, Е. Н. Профилактика спортивного травматизма на занятиях по физической культуре и спорту в вузе / Е. Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. – 2016. – № 4. – С. 90-95.

8. Лебедев, В. Н. К вопросу о методологии учета спортивного травматизма / В. Н. Лебедев // Ученые записки СПбГМУ им. И. П. Павлова. – 2009. – № 65. – С. 65-73.

Ирназаров Э. Р., Ирназарова В. Л.
Узбекистан, г. Чирчик
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
vikulya9307@gmail.com

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ГРАНИЦ ДОСТИЖЕНИЯ И УДЕРЖАНИЯ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭЛИТНЫМИ ГРЕБЦАМИ

Аннотация. Данная статья содержит ретроспективный анализ подготовки и участия мировыми элитными гребцами в олимпийских, мировых, европейских и других крупных соревнованиях.

Ключевые слова: гребля на байдарках, элитные гребцы, возрастные границы достижений, высокие спортивные результаты.

Irnazarov E. R., Irnazarova V. L.
Uzbekistan, Chirchik
Uzbek state university of physical culture and sports

CHARACTERISTICS OF THE AGE LIMITS OF ACHIEVING AND HOLDING HIGH SPORTS RESULTS WITH ELITE ROWERS

Abstract. This article contains a retrospective analysis of the preparation and participation of global elite rowers in the Olympic, world, European and other major competitions.
Key words: rowing on kayaks, elite rowers, age borders of achievements, high sports results.

Актуальность. Развитие теории и методики спортивной тренировки в историческом плане неразрывно связано с возрастающими социальными функциями спорта в современном обществе. Современные рекордные достижения в спорте являются конечным результатом совокупной интеллектуальной и физической энергии широкого круга специалистов, материализованной в учебно-тренировочном процессе [1; 2].

В ходе исследований была поставлена **цель** – получить современные данные о продолжительности выступления спортсменов на высоком уровне, возрастных границах начала демонстрации высоких результатов, социальных особенностях спортсменов, входящих в элиту мировой гребли на байдарках. Для этого мы использовали информацию с официального Интернет-сайта Международной федерации гребли на байдарках и каноэ (ICF) [3].

Методы и организация исследования. Для анализа нами были использованы протоколы финальных заездов 5-ти Игр Олимпиад и персональные досье ведущих спортсменов из 24-х стран.

Досье на каждого спортсмена включало сведения о дате рождения, гражданстве, антропометрических показателях, профессии и результатах выступлений на крупных международных соревнованиях.

В ходе исследований нами были определены тенденции сохранения достижений спортсменами, специализирующимися в гребле на байдарках за период с 2000 по 2016 гг. (рисунок 1). Анализ протоколов финальных заездов пяти последних Олимпийских регат показал увеличение количества спортсменов, принимавших участие в двух и трех финальных заездах на разных Играх Олимпиад за карьеру.

Так, на Играх Олимпиады 2004 г. в Афинах 67 спортсменов из 291 финалиста, что составило 23%, участвовали в финале Игр в Сиднее. На Играх Олимпиады 2008 г. в Пекине и 2012 г. в Лондоне процент спортсменов, для которых это был финал вторых Игр в спортивной карьере, составлял 27,1 и 30,7 % соответственно. На Играх в Пекине и Лондоне, процент спортсменов, участвовавших в финале третьих Играх Олимпиады за карьеру, составлял 5,7 и 10,0 % соответственно.

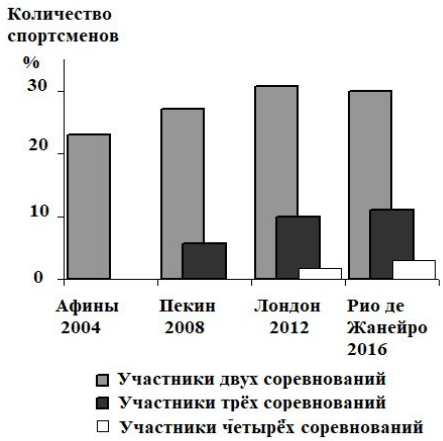


Рисунок – Процентное соотношение количества спортсменов, участвовавших в финальных заездах на Олимпийских играх в 2004-2016г.г.

Так же ряд спортсменов участвовали 4 раза в олимпийских регатах по гребле на байдарках. В 2012 году количество спортсменов в четвертый раз участвующих в финальных заездах Игр Олимпиады составило 1,7 %, в 2016 году количество таких спортсменов составило 3 %.

Полученные нами данные свидетельствуют об увеличении продолжительности выступлений гребцами-байдаристами на высоком уровне.

Так за анализируемый период примерно на четыре процента возрастало количество спортсменов, принимавших участие в нескольких финалах Игр Олимпиад. А в период с 2008 г. по 2016 г. количество участников трех подряд олимпийских регат возросло в два раза.

Выступление большого количества спортсменов на двух и более Играх Олимпиады позволяет утверждать, что сохранение высоких результатов в гребле на байдарках возможно на протяжении 8-10 лет.

Анализ личных достижений ведущих спортсменов разных стран показал, что возрастные границы первых высоких результатов в гребле на байдарках составляют диапазон – 15-34 года у женщин и 16-30 лет у мужчин. За высокий результат мы принимали результаты не ниже финала (места с 1 по 6) этапа Кубка мира, чемпионата мира или Игр Олимпиады (таблица 1).

Средние показатели возраста, в котором гребцы показывают первые высокие результаты составляют у женщин 22,4 ± 3,7, у мужчин 22,1 ± 2,8.

Таблица 1 – Возраст достижения спортсменами высоких спортивных результатов в гребле на байдарках

Категория спортсменов	Возраст, лет			
	$\overline{x}$	x_{max}	x_{min}	σ
Мужчины	22,1	30	16	2,8
Женщины	22,4	34	15	3,7

Среди элиты гребцов из различных стран всего 8,7 % назвали себя профессиональными спортсменами, большинство из них спортсмены из стран СНГ, работающие по контрактам с государством. 37,7 % спортсменов финалистов крупных международных соревнований являются студентами различных учебных заведений. Традиционно распространенные в учебных заведениях гребные клубы готовят значительную часть квалифицированных гребцов в большинстве стран, где активно культивируется гребля на байдарках. 49,3 % финалистов – рабочие или служащие. Спектр профессий достаточно широк: учителя, менеджеры различного уровня, военнослужащие и служащие правоохранительных органов.

Проведенный анализ позволил нам получить современные данные о возрастных границах достижения высоких спортивных результатов и продолжительности их удержания. На основе анализа результатов олимпийских регат нами была обнаружена четкая тенденция к увеличению продолжительности удержания высоких спортивных результатов в гребле на байдарках. Невысокий процент профессиональных спортсменов среди мировой элиты гребцов свидетельствует о специфике гребли на байдарках как вида спорта и небольшим влиянием таких глобальных для современного спорта процессов как профессионализация и коммерциализация на увеличение продолжительности спортивной карьеры элитных спортсменов в гребле на байдарках. Возможно именно параллельное совмещение занятий спортом с карьерой в другой сфере позволяет продолжительное время сохранять спортивный результат. А основу высоких результатов закладывают параллельно с получением образования.

Выводы

Анализ выступлений за период с 2000 по 2016 гг. элитных гребцов – чемпионов и финалистов Игр Олимпиад позволил выявить следующие тенденции:

1) оптимальный возраст первых больших успехов в гребле на байдарках составляет 22,1±2,8 у мужчин, и 22,4±3,7 у женщин;

2) возрастные границы демонстрации высоких результатов в гребле на байдарках составляют до 15-34 лет у женщин и 16-30 лет у мужчин;

3) в 2016, для 30,7 % гребцов финал олимпийских игр был вторым в их спортивной карьере, для 10 % гребцов – третьим;

4) невысокий процент (8,7 %) профессиональных спортсменов среди мировой элиты гребцов свидетельствует о специфике гребли на байдарках как вида спорта и не большом влиянии процессов профессионализации и коммерциализации на увеличении продолжительности выступлений в гребле на байдарках, характерных для спорта высших достижений. Параллельное занятие спортом с реализацией в другой сфере деятельности позволяет спортсмену в гребле на байдарках длительное время сохранять высокие спортивные результаты.

Выявлены особенности подготовки и демонстрации высоких результатов гребцов-байдаристов, находящихся на этапе сохранения достижений:

– средний возраст первых больших успехов составляет 18,6±1,3 лет, что совпадает с выполнением квалификационного норматива «Мастер спорта», демонстрация высоких спортивных результатов приходится на 22,6±1,9 лет, что соответствует выполнению норматива «Мастер спорта международного класса»;

– демонстрация высоких спортивных результатов спортсменами байдаристами наблюдается после 10 лет занятий видом спорта. При этом женщины реализуют свои возможности раньше, чем мужчины;

– на этапе сохранения достижений количество тренировочных дней у спортсменов в годичном цикле подготовки составляет: 311 дней, из них 112,5±43,4 – централизованная подготовка, 198,5±57,7 – индивидуальная подготовка. Гребец затрачивает на тренировочное занятие в подготовительном периоде 2,83±0,91 ч., в соревновательном 2,03±0,68 ч. Наблюдается увеличение продолжительности периода отдыха в переходном периоде;

– соревновательная нагрузка составляет: 7-8 соревнований и 25 заездов за сезон.

Список литературы

1. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века : научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М. : Спорт, 2016. – 464 с.

2. Михайлова, Т. В. Гребной спорт / Т. В. Михайлова, А. Ф. Комаров. – М. : Академия, 2010. – 400 с.

3. www.canoeicf.com

Исаев М. С., Бренч С. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Brenchl@mail.ru

УПРАВЛЕНИЕ ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Аннотация. Статья посвящена проблеме гражданско-патриотического воспитания юных легкоатлетов. Во введении авторы отмечает, что очень важным в процессе гражданско-патриотического воспитания является учет специфики конкретного вида спорта, в отношении чего выявлена некоторая неполнота знаний. Целью данной статьи является разработка и экспериментальная апробация комплекса педагогических условий гражданско-патриотического воспитания юных легкоатлетов. В основной части статьи авторы описывает содержание и пути реализации трех педагогических условий: учет специфики вида спорта в отношении выбранных выбора средств и форм педагогического процесса; обеспечение неразрывности тренировочного и воспитательного процессов; выбор системного подхода в качестве методологической основы обеспечения результативности процесса. Далее авторы, используя психолого-педагогические тесты, оценивают эффективность реализации разработанного комплекса педагогических условий. В заключении статьи авторы приходят к выводу о том, что формирование гражданственности юных легкоатлетов под влиянием разработанного комплекса педагогических условий действительно осуществляется эффективно.

Ключевые слова: гражданственность, патриотизм, гражданско-патриотическое воспитание, легкая атлетика.

MANAGEMENT OF CIVIL AND PATRIOTIC EDUCATION OF YOUNG ATHLETES

Isayev M. S, Brench S. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

Annotation. The article is devoted to the problem of civil-patriotic education of young athletes. In the introduction, the authors note that it is very important in the process of civic-patriotic education to take into account the specifics of a particular sport, in relation to which some incompleteness of knowledge has been revealed. The purpose of this article is to develop and experimentally test a complex of pedagogical conditions for civil-patriotic education of young athletes. In the main part of the article, the authors describe the content and ways of implementing three pedagogical conditions: taking into account the specifics of the sport in relation to the chosen choice of means and forms of the pedagogical process; ensuring the continuity of the training and educational processes; selection

of a systematic approach as a methodological basis for ensuring the effectiveness of the process. Further, the authors, using psychological and pedagogical tests, assess the effectiveness of the implementation of the developed complex of pedagogical conditions. In the conclusion of the article, the authors come to the conclusion that the formation of the civic consciousness of young athletes under the influence of the developed complex of pedagogical conditions is really carried out effectively.

Keywords: citizenship, patriotism, civil-patriotic education, athletics.

Актуальность. Гражданско-патриотическое воспитание необходимо начинать с юного возраста, что является общеизвестным фактом [2; 3]. Несмотря на то, что тема гражданско-патриотического воспитания не нова, достаточно редко она находила отражение в работах, направленных на воспитание внутри конкретного вида спорта с учетом его специфики. Это, а также тот факт, что такой вид спорта как легкая атлетика не только является одним из наиболее популярных, но и подвергается в нашей стране наиболее массированной атаке по политическим причинам, обусловливает выбор темы исследования и определяет ее актуальность.

Цель исследования – разработать и экспериментально апробировать комплекс педагогических условий гражданско-патриотического воспитания юных легкоатлетов.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе МБУ СШОР № 2 города Челябинска по легкой атлетике им. Л. Н. Мосеева. Участниками эксперимента стали 40 юношей, занимающихся легкой атлетикой возраста 12-13 лет (тренировочный этап спортивной подготовки). Продолжительность составила шесть месяцев. В качестве диагностической методики нами был выбран тест, разработанный в методическом пособии А. Б. Федотовой и др. «Методика оценки качества и эффективности патриотического воспитания в образовательной организации» [1].

Результаты исследования и их обсуждение. Комплекс педагогических условий включает следующие положения: учет специфики вида спорта в отношении выбранных выбора средств и форм педагогического процесса; обеспечение неразрывности тренировочного и воспитательного процессов; выбор системного подхода в качестве методологической основы обеспечения результативности процесса. Для реализации данных условий в экспериментальной группе реализовывались следующие мероприятия: привлечение участников к разработке тематических групп и страниц в социальных сетях на спортивно-патриотическую тематику; привлечение к сотрудничеству родителей спортсменов в рамках участия в показательных соревнованиях; сотрудничество с общеобразовательными школами в рамках участия юных легкоатлетов в проекте «чистая улица – чистый город»; демонстрация видеоматериалов на спортивно-патриотическую тематику; организацию встреч с выдающимися спортсменами в рамках бесед на спортивно-патриотические темы.

Ход формирующего эксперимента заключался в реализации комплекса педагогических условий гражданско-патриотического воспитания юных легкоатлетов в тесном сотрудничестве с общеобразовательными организациями и родителями спортсменов. При этом целенаправленно комплекс реализовывался только в экспериментальной группе. В контрольной группе специальной работы, выходящей за рамки воспитательной работы, не проводилось.

До и после внедрения комплекса было проведено тестирование с применением упомянутого ранее теста. Результаты контрольного эксперимента тестирования уровня гражданско-патриотического воспитания юных легкоатлетов в динамике представлены на рисунках 1-3.

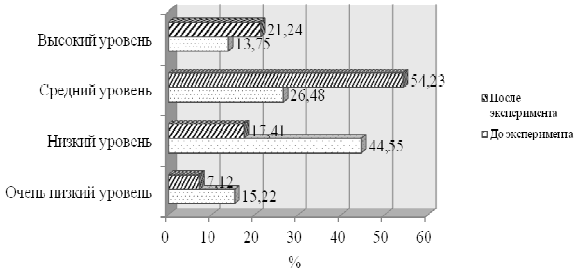


Рисунок 1 – Гистограмма распределения результатов педагогического эксперимента гражданско-патриотического воспитания юных легкоатлетов по уровням в экспериментальной группе

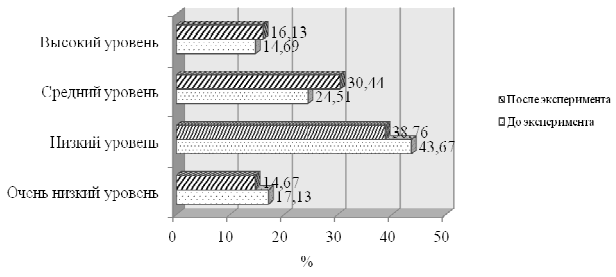


Рисунок 2 – Гистограмма распределения результатов педагогического эксперимента гражданско-патриотического воспитания юных легкоатлетов по уровням в контрольной группе

Как показано на рисунке 3, в экспериментальной группе под влиянием реализации комплекса педагогических условий гражданско-патриотического воспитания значительно изменилось распределение по уровням результатов тестирования. Преобладающим уровнем стал средний – к нему относятся 54,23 % результатов. Высокий уровень имеют 21,24 % респондентов. 17,41 и 7,12 % показали уровни ниже среднего и низкий.

В контрольной группе, общая динамика не превышает разницу в 6 % (рисунок 2).

Как показано в таблице 1, в экспериментальной группе результат под влиянием реализации комплекса педагогических условий гражданско-патриотического воспитания юных легкоатлетов вырос с 76,54 до 118,87 %. Результат соответствует зоне высокого уровня. В контрольной группе средний результат вырос незначительно с 78,45 до 83,54 %.

Таблица 1 – Показатели математической обработки данных педагогического эксперимента

Показатели	Группы	До эксперимента	После эксперимента	P
Средний балл	ЭГ	76,54±2,31	118,87±4,56	<0,05
	КГ	78,45±2,65	83,54±3,23	>0,05
	P	>0,05	<0,05	–

Расчеты показывают, что после проведения педагогического эксперимента статистически достоверно вырос средний показатель уровня гражданско-патриотического воспитания юных легкоатлетов в экспериментальной группе. В контрольной группе достоверного улучшения не наблюдается.

Выводы. Проведенная опытно-экспериментальная работа показала, что реализация комплекса педагогических условий действительно определяет эффективность процесса гражданско-патриотического воспитания юных легкоатлетов. По результатам тестирования эффективности данного процесса была выявлена статистически значимая положительная динамика в экспериментальной группе при отсутствии таковой в контрольной. Таким образом, гражданско-патриотическое воспитание юных легкоатлетов действительно осуществляется наиболее эффективно при внедрении в процесс работы разработанного нами комплекса педагогических условий.

Список литературы

1. Федотова, А. Б. Методика оценки качества и эффективности патриотического воспитания в образовательной организации : методич. сб. / А. Б. Федотова, Л. С. Парина и др. – М. : ЦВПВ, 2016. – 57 с.

2. Шакирова, М. В. Гражданственность в системе высшего образования : воспитание или формирование? / О. И. Коломиец // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 250-254.

3. Шакирова, М. В. Педагогические условия формирования гражданственности студентов вуза физической культуры в процессе олимпийского образования / М. В. Шакирова, М. Ф. Шарипов // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Т. 7. – № 1. – С. 14.

Искаков А. Р., Кокорева Е. Г.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
keg-28@mail.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ

Аннотация. В данной работе на основе обобщения и анализа научно-методической и специальной литературы сформулированы теоретические основы построения тренировочного процесса скоростных способностей в боксе. Авторами предложена методика совершенствования скоростных способностей у высококвалифицированных боксеров. В работе определены специфические средства и методы воспитания скоростных способностей боксеров. Полученный материал исследования дополняет теорию и практику бокса.

Ключевые слова: теория и практика бокса, тренировочный процесс, скоростные способности высококвалифицированных боксеров.

Iskakov A. R., Kokoreva E. G.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
keg-28@mail.ru

EFFECTIVENESS OF THE TECHNIQUE OF DEVELOPING HIGH-SPEED ABILITIES IN HIGHLY QUALIFIED BOXERS

Annotation. In this work, on the basis of generalization and analysis of scientific, methodological and special literature, the theoretical foundations of building the training process of speed abilities in boxing are formulated. The authors proposed a methodology for improving the speed abilities of highly qualified boxers. The work identifies specific means and methods of training boxers' speed abilities. The obtained research material complements the theory and practice of boxing.

Keywords: theory and practice of boxing, training process, high-speed abilities of highly qualified boxers.

Актуальность исследования. Одними из основных физических качеств в контактных видах единоборств являются скорость, высокий уровень которой создает предпосылки для достижения победы в бою. Боксер, не обладающий достаточно высоким уровнем развития быстроты, координации движений, скоростно-силовых качеств, силы и выносливости, не может достичь выдающихся спортивных успехов. Кроме того, всестороннее физическое развитие не только помогает достижению высоких спортивных результатов, но и способствует сохранению здоровья и повышению уровня работоспособности [4].

Современные виды контактных единоборств характеризуются высокой напряженностью боевых действий, максимальными мышечными усилиями и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это требует предельной мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена, а также соответствующей физической подготовки [1].

В современном боксе даже совершенное, владение техникой не может обеспечить успеха. Нужна хорошая общая физическая подготовленность спортсмена, характеризующаяся высоким уровнем развития быстроты, координации движений, скоростно-силовых качеств, силы и выносливости. Не вызывает сомнения, что вопросы эффективности скоростной и силовой подготовки актуальны, как для представителей скоростно-силовых видов спорта, так и для видов, характеризующихся единоборством [2].

Особенностью бокса, кикбоксинга, рукопашного боя, каратэ, фехтования и пр. видов «ударных» единоборств является экстремальный характер соревновательной деятельности, активное противодействие соперника и острый лимит времени для осуществления технико-тактических действий, что предъявляет повышенные требования к уровню развития сенсомоторных и скоростно-силовых качеств [3]. Чем выше уровень физического развития спортсмена, тем он легче и быстрее овладевает современной техникой, тем меньше времени и количества повторений необходимо ему для усвоения новых элементов. Движения и действия этих спортсменов быстрее, а выработанный автоматизм оказывается более гибким и подвижным. Вот почему тема работы является актуальной.

Цель исследования: изучение методики развития скоростных способностей у боксеров высокой квалификации.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе СК «Урал». В педагогическом эксперименте приняли участие спортсмены в возрасте 16-25 лет со стажем занятий боксом от 6 до 12 лет в количестве 24 человек, которые составили контрольную и экспериментальную группы (n=12). Спортивная квалификация – от I разряда до МСМК. Определение уровня тактико-технической и физической подготовленности проводилось по следующим тестам:

– Вес (масса тела), кг.
– Рост измерялся на ростомере (см).
– ЧСС в покое (уд/мин) в покое.
– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
– Общая выносливость. Определяется расстоянием, пробегаемым по, стадиону за время 3 мин (м).
– Время одиночного удара слабой рукой (в секундах).
– Количество прямых ударов за 9 секунд.
– Математико-статистическая обработка полученных данных [12].

Результаты исследования и их обсуждение. При констатирующем исследовании было выявлено, что обе группы были примерно одинаковые по уровню физической и функциональной подготовленности. Также была составлена корреляционная матрица технико-тактических показателей и показателей физической подготовленности боксеров. Прежде всего, интересовали связи между уровнем развития скоростных качеств и технико-тактическими показателями. Так, в результате анализа было выявлено, что скоростные качества имели достоверные связи с показателем частота нанесения ударов руками (r=0,35; P<0,05) и активность атаки руками (r=0,43; P<0,05). Педагогический смысл данных коррекционных зависимостей говорит, о том, что с повышением уровня развития скоростных способностей, повышается частота и активность атакующих действий руками.

Далее нами была предложена методика развития скоростных способностей у боксеров высокой квалификации.

В течение шести месяцев использовались комплексы упражнений, направленные на повышение уровня скоростных способностей у спортсменов, занимающихся боксом.

Результаты сравнения показателей морфофункциональных и показателей физической подготовленности двух групп боксеров в ходе формирующего эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1– Сравнение показателей физической подготовленности боксеров высокой квалификации (n=12)

Показатели подготовленности	Контрольная		Экспериментальная		I	P
	M	± т	M	± т		
ЧСС в покое	85,09	1,09	82,55	2,61	0,19	<0,85
Скоростно-силовая выносливость (кол-во раз)	22,91	2,22	26,09	1,90	- 0,40	<0,69
Общая выносливость	1090,91	20,02	1185,45	71,06	-1,28	>0,22
Время удара слабой рукой (сек)	0,55	0,01	0,49	0,01	1,74	<0,10
Количество ударов за 9 сек	37,50	1,58	39,90	1,31	0,18	<0,86

Из таблицы 1 видно, что в показатели у боксеров экспериментальной группы достоверно улучшились, по сравнению с контрольной группой. Это указывает на то, что внедренная в тренировочный процесс методика совершенствования скоростных качеств у боксеров эффективна, что было доказано в процессе оценки динамики контрольных упражнений по тестам (скоростно-силовая выносливость, время удара слабой рукой, количество ударов за 9 сек), из которых спортсмены экспериментальной группы показали статистически достоверно более высокие результаты, чем в контрольной группе.

Заключение. Учебно-тренировочная работа по боксу может быть успешна лишь в том случае, если тренер хорошо знает возрастные особенности учеников (анатомо-физиологические, психологические) и учитывает эти особенности в занятиях. В зависимости от возраста, стажа и подготовленности занимающихся, должны подбираться упражнения различные по величине нагрузки и степени трудности, а также по методам выполнения.

Список литературы

1. Дегтярев, И. П. Бокс : Тренированность боксеров / И. П. Дегтярев. – Киев : Здоровье, 1985. – 144 с.
2. Киселев, В. А. Специальная скоростно-силовая выносливость боксеров. Вопросы современного бокса: учеб. пособие / В. А. Киселев. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 78 с.
3. Коробков, А. В. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в системе спортивной тренировки: учеб. пособие / А. В. Коробков. – М. : Физкультура и спорт, 2016. – 132 с.
4. Снигирев, В. В. Определение общей физической подготовленности юных боксеров / В. В. Снигирев. – М. : Физкультура и спорт, 2017. – С. 33-35.

Калинина К. В., Ирназарова В. Л.
Узбекистан, г. Чирчик
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
vikulya9307@gmail.com

АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ УЗБЕКИСТАНА

Аннотация. Данная статья содержит анализ тренировочной и соревновательной деятельности гребцов на байдарках на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения спортивных достижений.

Ключевые слова: гребля на байдарках, этап сохранения спортивных достижений, этап максимальной реализации индивидуальных возможностей, тренировка, соревнование.

Kalinina K. V., Irnazarova V. L.
Uzbekistan, Chirchik
Uzbek state university of physical culture and sports

ANALYSIS OF TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITIES OF QUALIFIED ROWERS ON KAYAKS OF UZBEKISTAN

Abstract. This article contains an analysis of the training and competitive activities of rowers on kayaks at the stages of the maximum implementation of individual capabilities and conservation of sports achievements.

Key words: rowing on kayaks, the stage of preserving sports achievements, the stage of maximum realization of individual capabilities, training, competition.

Актуальность. Спорт высших достижений требует от спортсменов особой мобилизации сил и полной отдачи. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности, основанный на сборе информации о количестве затрачиваемого времени на тренировки, отдых, выступления на соревнованиях, а также личные данные спортсменов об их возрасте, продолжительности выступлений спортсменов на высоком уровне, возрастных границах начала демонстрации высоких результатов позволят создать модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности гребцов на байдарках на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения спортивных достижений.

Цель исследования – изучение тренировочной и соревновательной деятельности гребцов на байдарках на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения спортивных достижений.

Методы и организация исследования. Для изучения тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных гребцов-байдаристов нами были проанализированы и обобщены данные о количестве тренировочных дней подготовки на местах, в условиях учебно-тренировочных сборов и количество дней отдыха в годичном макроцикле [1; 3].

Показатели количества тренировочных дней на сборах, дома и количества дней отдыха имеют большую вариацию как в выборке в целом, так и у мужчин и женщин по отдельности (V=25,58 – 51,77%) (таблица 1).

Так, в среднем, спортсмены тренируются в условиях учебно-тренировочных сборов 112,5 дней, на местах или дома 198,5 дней в году. Переходный период в среднем длится 28,2 дней (таблица 1).

Анализ количества тренировочных занятий в неделю и продолжительности занятий в день в подготовительном и соревновательном периодах так же не дал однородных результатов (V = 27,91 – 34,17% и V = 17,3 – 24,7%).

Таблица 1 – Объем тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки в гребле на байдарках (n=53)

Виды тренировочной деятельности	Выборка сп-в.	Объем тренировочной нагрузки, количество дней				
		$\overline{x}$	x_{max}	x_{min}	σ	V, %
Тренировочная деятельность в условиях УТС	Общая	112,5	250	40	43,43	38,59
	мужчины (n=32)	111,2	200	60	41,04	36,89
	женщины (n=21)	113,4	250	40	47,81	42,14
Индивидуальная подготовка на местах	Общая выборка	198,5	295	50	57,74	29,08
	мужчины (n=32)	202,7	290	70	51,87	25,58
	женщины (n=21)	198,0	295	50	61,74	31,17
Восстановительный период	Общая выборка	28,2	80	10	13,29	46,99
	мужчины (n=32)	28,5	80	10	14,79	51,77
	женщины (n=21)	26,9	65	10	11,13	41,32

Так, в среднем, продолжительность тренировочного занятия составляет 2,8 часа в день в подготовительном периоде, и 2 часа в соревновательном.

При этом количество тренировочных занятий в неделю составляет в среднем 11 занятий на сборах и 8 занятий дома (табл. 2). Сравнение описанных выше показателей, характеризующих тренировочную нагрузку гребцов-байдаристов, между мужчинами и женщинами показало отсутствие достоверных различий.

Корреляционный анализ показателей, характеризующих количество и продолжительность тренировочных занятий в различных организационных условиях, показал, что материальное положение спортсменов зависит от количества тренировочных дней в условиях учебно-тренировочных сборов (ρ=0,37 p <0.05).

С увеличением спортивного стажа, квалификации спортсмены-гребцы большую часть времени находятся на сборах (ρ=0,38; 0,33; 0,30; p <0,05), но отмечается увеличение периода отдыха в переходный период.

Таблица 2 – Количество тренировочных занятий в неделю в различных условиях подготовки (n=53)

Условия подготовки	Выборка сп-в.	Количество тренировочных занятий в неделю				
		$\overline{x}$	x_{max}	x_{min}	σ	V, %
на сборах	Общая	11,7	18	9	2,20	18,8
	мужчины (n=32)	11,7	18	9	2,03	17,3
	женщины (n=21)	11,6	17	10	2,46	21,2
дома	Общая выборка	8,2	12	5	2,01	24,7
	мужчины (n=32)	8,4	12	6	2,08	24,8
	женщины (n=21)	7,8	10	5	1,91	24,5

Соревновательную нагрузку спортсменов отражают показатели количества соревнований за сезон и количество гонок, проведенных на этих соревнованиях. В среднем гребцы-байдаристы выступают на 8 соревнованиях в сезоне и проводят на них 25 гонок. Достоверно установлено, что количество соревнований (t=2,6 p≤0,01) и гонок (t=2,3 p≤0,03) меньше у женщин по сравнению с мужчинами-гребцами.

Важным показателем соревновательной деятельности является показатель реализации потенциальных возможностей. По мнению 18% опрошенных, они почти всегда показывают результат, на который готовы, 52% показывают такой результат часто, 26% – в половине случаев и 4% – редко. К последней категории относятся только женщины.

Исходя из этого большинство опрошенных спортсменов реально оценивают свои достижения.

Характерно что, с увеличением спортивного стажа достоверно снижается количество времени тренировок дома (ρ= -0,55, p <0,01), увеличивается количество гонок в сезоне (ρ=0,34, p <0,05), количество дней отдыха в году (ρ=0,39, p <0,05), что косвенно характеризует изменение режима подготовки, которое связано с выполнением спортсменами большего количества тренировочной и соревновательной работы за меньшее количество времени с большим удельным весом соревновательной деятельности [2].

С увеличением спортивного стажа гребцы меньше времени уделяют дополнительным видам деятельности – работе, не связанной с избранным видом спорта или получению образования (ρ= -0,47, p <0,01).

Интересная закономерность выявлена при анализе возраста выполнения квалификационных нормативов мастера спорта (МС) и мастера спорта международного класса (МСМК), а также взаимосвязи указанных категорий с возрастом обследованных гребцов и их стажем занятий греблей. Так, возраст выполнения норматива МС определенным образом связан с возрастом выполнения норматива МСМК (ρ=0,34, p <0,05). При этом чем более короткий срок затрачивался спортсменом на выполнение норматива МС (относительно общего стажа занятий греблей), тем более длительным оказывался временной промежуток до перехода на следующий квалификационный уровень, то есть – выполнение норматива МСМК, и тем менее длительным оказывался общий стаж занятий греблей на байдарках. Существенно, что более быстрый переход от уровня мастера спорта до уровня результатов МСМК осуществляется прежде всего за счет высокого уровня реализации функциональной подготовленности [3]. И наоборот, более длительный период тренировки, приведший к выполнению норматива МС, приводил к более быстрому выполнению следующего норматива (МСМК) и эти спортсмены имели более продолжительный период выступлений, то есть имели возможность к длительному сохранению достижений и их результативность связана с высоким уровнем самоэффективности (ρ=0,58, p <0,01).

Выводы. Выявлены особенности подготовки и демонстрации высоких результатов гребцов-байдаристов, находящихся на этапе сохранения достижений:

– средний возраст первых больших успехов составляет 18,6±1,3 лет, что совпадает с выполнением квалификационного норматива «Мастер спорта», демонстрация высоких спортивных результатов приходится на 22,6±1,9 лет, что соответствует выполнению норматива «Мастер спорта международного класса»;

– демонстрация высоких спортивных результатов спортсменами байдаристами наблюдается после 10 лет занятий видом спорта. При этом женщины реализуют свои возможности раньше, чем мужчины;

– на этапе сохранения достижений количество тренировочных дней у спортсменов в годичном цикле подготовки составляет: 311 дней, из них 112,5±43,4 – централизованная подготовка, 198,5±57,7 – индивидуальная подготовка. Гребец затрачивает на тренировочное занятие в подготовительном периоде 2,83±0,91 ч., в соревновательном 2,03±0,68 ч. Наблюдается увеличение продолжительности периода отдыха в переходном периоде;

– соревновательная нагрузка составляет: 7-8 соревнований и 25 заездов за сезон.

Список литературы:

1. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века : научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин – М. : Спорт, 2016. – 464 с.

2. Михайлова, Т. В. Гребной спорт / Т. В. Михайлова, А. Ф. Комаров. – М. : Академия, 2010. – 400с.

3. Середина, А. А. Подготовка сильнейших гребцов мира / А. А. Середина. – М. : Физкультура и спорт, 2016. – 231 с.

Капитонова Ю. К., Пигалова Л. В.
Россия, Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
pigalovalv@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОЙЦОВ УНИВЕРСАЛЬНОГО БОЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. В статье представлены особенности психологической подготовки бойцов универсального боя. Описаны средства и методы психологической подготовки, а также особенности психологической подготовки к конкретным соревнованиям. Описаны особенности психологической подготовки в различные периоды подготовки.

Ключевые слова: психологическая подготовка, бойцы универсального боя, психологическая готовность, этап спортивной специализации.

Kapitonova Yu. V., Pigalova L. V.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Culture

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF UNIVERSAL COMBAT FIGHTERS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Annotation. The article presents the features of psychological training of fighters of universal combat. The article describes the means and methods of psychological training, as well as the features of psychological training for specific competitions. The features of psychological training in different periods of training are described.

Keywords: psychological training, fighters of universal combat, psychological readiness, stage of sports specialization.

Актуальность. Психологическая подготовка бойцов универсального боя охватывает все стороны подготовки и «имеет избирательную направленность при совершенствовании технико-тактических показателей, а также влияют на повышение уровня функциональных возможностей организма спортсменов. Вопросы методики воспитания психической надежности с учетом индивидуальных особенностей бойцов являются наиболее важными в подготовке к соревнованиям» [2].

Психологическая подготовка направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена. Разрабатывая содержание психологической подготовки необ-

ходимо рассмотреть ее основные компоненты. Учитывая, что «средства и методы психологической подготовки включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов. Средства и методы психологической подготовки постоянно совершенствуются, изменяется их соотношение, объем нагрузки и интенсивность. Эти изменения связаны с определенным этапов и циклом подготовки, подготовкой к соревнованиям и участием в конкретных соревнованиях. Участие в соревнованиях и восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок также требуют психологической поддержки» [1].

На этапе спортивной специализации «основное внимание в психологической подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, нормированию специальной мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению. Все перечисленное способствует повышению психической готовности к соревнованиям вообще, и к конкретным соревнованиям, в частности. Содержание психологической подготовки к конкретным соревнованиям также зависит от ранга соревнований и значимости их для спортсмена» [4].

В круглогодичном цикле подготовки особо внимание направлено на распределение психолого-педагогических воздействий по периодам подготовки. В подготовительном периоде «выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности» [6].

В соревновательном периоде подготовки упор делается на «совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов» [5].

Также определены особенности средств методов психолого-педагогического воздействия в процессе тренировочного занятия. В подготовительной части тренировочного занятия в вводной части применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. Далее в подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части тренировочного занятия развиваются или совершенствуются «специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению» [3]. Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Важным фактором является выявление и учет при планировании тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

Выводы. В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время поединка технические действия, необходимые для успеха.

Список литературы

1. Абаджан, В. А. Медико-биологические и психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности / В. А. Абаджан. – М. : Федерация бокса. – 2011. – 190 с.

2. Алаторцев, В. А. Готовность спортсмена к соревнованиям : опыт психологического исследования / В. А. Алаторцев. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 31 с.

3. Ахатов, А. М. Психологическая подготовка спортсменов : метод. пособие / А. М. Ахатов, И. В. Работин. – Набережные Челны : КамГАФКСиТ, 2009. – 64 с.

4. Закиров, Д. Р. Психологическая подготовка борцов различного темперамента на предсоревновательном этапе подготовки : автореф. дис. . .. канд пед. наук / Д. Р. Закиров. – Набережные Челны, 2013. – 21 с.

5. Савенков, Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки : учеб. пособие / Г. И. Савенков. – М. : Физическая культура, 2006. – 96 с.

6. Шулика, Ю. А. Психолого-педагогические проблемы повышения специальной выносливости в единоборствах / Ю. А. Шулика // Теория и практика физической культуры : Тренер : журнал в журнале. – 2004. – № 8. – С. 35-36.

Карматских А. А., Воронцов В. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Аннотация. Целью современной системы спортивной подготовки является обоснование такой стратегии подготовки элитного спортсмена, которая может обеспечить устойчивый прогресс спортивных результатов атлетов на основе использования принципиально новых подходов к формированию системы их многолетней подготовки. В статье представлены особенности развития двигательно-координационных способностей тхэквондистов на тренировочном этапе спортивной подготовки, описаны результаты исследования эффективности предложенных комплексов специальных упражнений, направленных на развитие двигательно-координационных способностей.

Ключевые слова: развитие, двигательно-координационные способности, тхэквондисты, тренировочный этап, спортивная подготовка.

Karmatskih A., Vorontcov V.
Russia, Cheliabinsk
Ural State University of Physical Education

ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE DEVELOPMENT OF MOTOR AND COORDINATION ABILITIES OF TAEKWONDO ATHLETES AT THE TRAINING STAGE

Annotation. The purpose of the modern system of sports training is to justify such a strategy of training an elite athlete, which can ensure the steady progress of athletes sports results based on the use of fundamentally new approaches to the formation of a system for their long-term training. The article presents the features of the development of motor-coordination abilities of taekwondo athletes at the training stage, describes the results of the study of the effectiveness of the proposed complexes of special exercises aimed at the development of motor-coordination abilities.

Key words: modern system of sports, motor-coordination abilities, taekwondo, stage of sports specialization, sports training.

Целью современной системы спортивной подготовки является обоснование такой стратегии подготовки элитного спортсмена, которая может обеспечить устойчивый прогресс спортивных результатов атлетов на основе использования принципиально новых подходов к формированию системы их многолетней подготовки. К числу таких подходов можно отнести усиление методической роли фактора «техника-координация» и выделение координационной подготовки в отдельную сторону подготовки с определением задач, средств и методов по этапам многолетнего учебно-тренировочного процесса [1; 2; 3; 4]. В связи с этим возникла необходимость оценить внедрение разработанной примерной программы в тренировочный процесс развития двигательно-координационных способностей тхэквондистов 10-12-летнего возраста.

В основе спортивного совершенствования тхэквондистов лежат физические способности. Двигательно-координационные способности являются ведущими в тхэквондо, поэтому их развитию следует уделять большое внимание. Двигательная подготовка тхэквондиста важна при подготовке к соревнованиям не меньше чем тактическая подготовка. При развитии физических способностей спортсменов непременно улучшится ведение поединка, а также технико-тактическая подготовка спортсмена [1].

В тхэквондо ловкость тренируется для совершения сложных действий с противником, в меняющейся ситуации. Движения, связанные с осуществлением обманной обводки соперника, различных блоков, толчков, захватов предъявляют к спортсменам высокие требования в плане развития координации движений [4].

Цель исследования – изучение эффективных средств и методов развития двигательно-координационных способностей у тхэквондистов 10-12-летнего возраста.

Методика и организация исследования: работа проводилась на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва «Кореа» по тхэквондо ВТФ г. Челябинска. В эксперименте приняли участие спортсмены, занимающиеся тхэквондо в возрасте10-12 лет (n=20), на тренировочном этапе. Испытуемый контингент был разделен на две группы: контрольную и экспериментальную по 10 юных спортсменов в каждой.

В процессе педагогического эксперимента была внедрена методика развития двигательно-координационных способностей. Методика работы в экспериментальной группе включала в себя:

1 Проведение в подготовительной части тренировочного занятия специальных комплексов упражнений с преимущественной направленностью на развитие двигательно-координационных способностей.

2 Проведение в начале основной части занятия специальных комплексов физических упражнений на развитие двигательно-координационных способностей.

3 Выполнение игровых заданий, направленных на развитие двигательно-координационных способностей.

В начале эксперимента были сформированы экспериментальная и контрольная группы, одинаковые по уровню физической подготовленности (таблица 1).

Таблица 1 – Среднегрупповые показатели тхэквондистов контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

Показатель	контрольная группа (X ±)	эксперимент. группа (X ±)	*t*	*p*
Челночный бег (с)	10,14 ±0,24	10,12 ± 0,12	1,07	> 0,05
Три кувырка вперед (с)	14,8 ± 1,3	14,8 ± 1,2	1,24	> 0,05
«Бег змейкой» (с)	24,9 ± 1,39	24,9 ± 1,37	1,124	> 0,05
Метание мяча (кол-во раз)	15,2 ± 1,44	15,2 ± 1,44	1,568	> 0,05

Приступая к экспериментальной работе, мы провели тестирование юных спортсменов тренировочной группы. Уровень развития двигательно-координационных способностей до эксперимента был примерно одинаков. По окончании эксперимента, через шесть месяцев было проведено итоговое тестирование. Результаты наглядно представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Среднегрупповые показатели тхэквондистов контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента

Показатель	контрольная группа X ±)	эксперимент. группа (X ±)	*t*	*p*
Челночный бег (с)	9,84 ± 0,24	9,56 ±0,16	2,46	< 0,05
Три кувырка вперед (с)	13,5 ±1,85	12,8 ±1,28	2,91	< 0,05
Бег змейкой (с)	23,8 ±1,25	22,6 ±0,98	3,14	< 0,05
Метание мяча (кол-во раз)	17 ±2,31	28 ±3,45	3,36	< 0,05

Темпы прироста полученных результатов представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Темпы прироста в контрольных упражнениях (%)

Группы	Челночный бег 3×9 м.	Три кувырка вперед °	Бег змейкой	Метание мяча
Контрольная группа	3	4,5	9,2	11
Экспериментальная группа	5,7	9,7	14,5	59,2

Результаты, представленные в таблице, свидетельствуют о достаточно хорошем приросте результатов. Самый высокий прирост отмечен в тесте «метание мяча»», он составляет в экспериментальной группе 59,2 %, по сравнению с 11 % в контрольной группе.

В результате использования специальных комплексов, мы получили следующие результаты по темпам прироста:

– «челночный бег 3×9 м.», темп прироста составил в контрольной группе – 3 %, в экспериментальной – 5,7 %;

– «три кувырка вперед», темп прироста составил в контрольной группе – 4,5%, в экспериментальной – 9,7 %;

– «скоростная техника», темп прироста составил в контрольной группе – 9,2%, в экспериментальной – 14,5 %;

– «метание мяча», темп прироста составил в контрольной группе – 11%, в экспериментальной – 59,2 %.

Выводы. Таким образом, результаты, полученные в процессе педагогического эксперимента, показали, что применение комплекса упражнений, направленных на развитие двигательно-координационных способностей тхэквондистов 10-12 лет весьма эффективно, что позволяет говорить о правомерности выдвинутой нами гипотезы.

Список литературы

1. Агафьев, Я. Д. Организация тренировочного процесса у юных спортсменов / Я. Д. Агафьев. – М. : Спорт, 2012. – 150 с.

2. Джероян, Г.О. Координационная подготовка спортсменов / Г. О. Джероян. – М. : Физкультура и спорт. 2011. – 110 с.

3. Карпов, М. А. Системный анализ спортивной деятельности тхэквондистов / М. А. Карпов // Актуальные проблемы физкультурного образования : коллективная монография. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – С. 35-50.

4. Санг. Х., Ким. Растяжки, сила, ловкость в боевой практике : справочник / Х. Ким Санг. – М. : Мастера боевых искусств. 2006. – 315 с.

Карпова В. В., Мелихова Т. М.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Viktoriya2214@mail.ru

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Аннотация. В данной статье рассмотрены психологические условия, способствующие эффективности подготовки спортсменов к предстоящим соревнованиям. Суть ее состоит в том, чтобы показать как рационально подобранные средства и методы психологической подготовки спортсменов положительно влияют на весь тренировочный процесс. А так как с течением времени подготовка занимающихся спортом постоянно изменяется, то, изучив индивидуальность организма спортсменов, можно определить, что рациональное построение периода психологической подготовки с рациональным использованием средств и методов, положительно повлияет на положительные результаты.

Ключевые слова: средства, методы, психологическая подготовка, спортсмен, тренировочный процесс.

Karpova V. V., Melikhova T. M.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
Viktoriya2214@mail.ru

MEANS AND METHODS OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES FOR COMPETITIONS

Annotation. This article identifies the psychological conditions that contribute to the effectiveness of training athletes for the upcoming competitions. The essence of it is to show how rationally selected means and methods of training athletes have a positive effect on the training process. And since the entire training process is constantly changing over time, after studying the characteristics of athletes, it can be determined that the rational construction of the period of psychological training will positively affect certain results.

Keywords: means, methods, psychological training, athlete, the training process.

Актуальность. Современный спорт характеризуется ростом спортивных достижений, когда победителей и призеров отделяют десятые, а иногда и сотые доли секунды. Поэтому роль и значение психологической подготовки спортсменов в настоящее время возрастает. Особую актуальность приобретают средства и методы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, способствующие реализации, в полной мере, своих физических, технических и тактических способностей, а также навыков и умений ведения соревновательной борьбы. Проблемным моментом в данном контексте является формирование стойких мотивов у спортсменов к тренировочным занятиям и соревнованиям в условиях всех возрастающих физических и психологических нагрузок.

Организация исследования. Исследование проводилось на кафедре теории и методики конькобежного спорта «Уральского государственного университета физической культуры» (УралГУФК) и в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва № 1 по конькобежному спорту» (МБУСШОР № 1) г. Челябинска. Работа проводилась в три этапа. На первом этапе проводились теоретиче-

ский анализ и обобщение специальной, научно – методической литературы, определялись цель, актуальность, методы исследования и их обсуждение. На втором этапе выполнялось изучение различных методик психологической подготовки применяемыми тренерами. На третьем этапе проводились педагогический анализ и обобщение полученных материалов, формулирование выводов.

Методы исследования. В данной статье использовались такие методы, как:

а) анализ научно-методической и специальной литературы;

б) изучение и обобщение средств и методов психологической подготовки спортсменов;

в) педагогические наблюдения тренировочного процесса.

Результаты исследования. Психологическая подготовка – это система психолого–педагогического воздействия на спортсмена с целью достижения высоких результатов и надежности выступления в соревнованиях. Она осуществляется в тренировочном процессе на всех его периодах и этапах тренером, психологом и самим спортсменом. Данная подготовка ведется с первого дня занятий спортом и продолжается до их окончания. Общей целью психологической подготовки являются достижения средствами спортивной тренировки и психо-воспитательными действиями такого уровня психологических возможностей у спортсменов, который позволяет эффективно тренироваться и добиваться высоких стабильных результатов в соревнованиях.

Одной из важнейших сторон подготовки спортсмена является психологическая подготовка к соревнованиям. Тренер должен внимательно наблюдать за своими спортсменами перед соревнованиями, определить их поведение, и в случае необходимости, активно воздействовать [1].

В психологической подготовке основой является формирование стойких мотивов к тренировочным занятиям и соревнованиям в условиях всех нагрузок и спортивных результатов. Особое значение она приобретает на этапе спортивного совершенствования, когда интенсивные тренировочные занятия сочетаются с высоким напряжением всех систем организма спортсмена при участии в ответственных соревнованиях. Эта подготовка организуется и планомерно осуществляется в процессе всей деятельности спортсмена. Формирование и совершенствование свойств его личности – это конечная цель, определяющая успех тренировок и выступления в соревнованиях [2].

Одной из основных и наиболее актуальных задач спортивной психологии является разработка эффективных практических методов и средств психологической подготовки, которые помогли бы спортсменам адаптироваться ко всем более интенсивным нагрузкам во время тренировок и соревнований. Эти методы и средства способствуют повышению уровня психической активности, сохранению работоспособности и более быстрому восстановлению психической энергии, затраченной спортсменом в процессе спортивной деятельности.

По способу воздействия методы психологической подготовки подразделяются на те, которые воздействуют на спортсмена – методы гетерорегуляции, и те, при помощи которых спортсмен регулирует свое состояние – методы ауторегуляции. Данная классификация средств и методов психической регуляции предложена Н. А. Худадовым, В. П. Некрасовым [3].

Методы гетерорегуляции подразделяются на вербальные (словесные) и невербальные. Вербальные методы – гетерорегуляции – беседа, убеждение, внешнее разъяснение, приказ. К невербальным следует отнести мимику, жесты, акустические и оптические. Учеными установлено, что с помощью методов гетеровоздействия можно решить следующие задачи:

1 Оптимизацию усвоения всех элементов тренировочного процесса;

2 Формирование психических состояний, соответствующих конкретной спортивной деятельности;

3 Формирование значимых целевых и мотивационных установок;

4 Проведение мероприятий по оптимизации восстановления психической работоспособности;

5 Обучение спортсменов навыкам саморегуляции.

С помощью методов ауторегуляции решаются следующие основные задачи:

1 Использование спортсменом приемов, с помощью которых он сам воздействует на себя, оптимизируя свое психическое состояние;

2 Отвлечение спортсмена от навязчивых мыслей, устранение внешних признаков эмоциональной напряженности.

Выводы. Психологическая подготовка является важной составляющей частью тренировочного процесса. Она не терпит шаблона и требует учета индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Кроме того, общая психическая подготовка должна начинаться с первого дня занятий спортом и продолжаться на протяжении всей его спортивной карьеры.

В психологической подготовке особое место отводится нравственному воспитанию и формированию волевых качеств спортсменов. Общая психологическая подготовка неразрывно связанна с физической, технической и тактической подготовкой. Она готовит спортсмена не только к успешной спортивной деятельности, но и к преодолению различных сложных жизненных ситуаций. Подготовка предусматривает использование обширной батареи методов и средств как внешнего, так и внутреннего воздействия.

На этапе спортивного совершенствования тренер должен научить спортсмена приемам саморегуляции, самоубеждению, самовнушению, самоободрению. Следует отметить, что регуляция своего состояния, способствует успешному и надежному выступлению. Помогают эффективно регулировать его такие средства как психологическая, психорегулирующая и идеомоторная тренировки. Однако, чтобы овладеть ими, необходимо упорно и систематически тренироваться. Кроме того, используются нетрадиционные средства: дыхательные упражнения, ионизация воздуха, фармакология, а «наивная» психорегуляция помогает сохранить спортсменам психическую свежесть, оптимальное нервное напряжение.

Таким образом, приемы и средства психологического воздействия должны быть индивидуализированы, так как то, что помогает одним спортсменам, может быть вредно для других.

Список литературы

1. Карпова, В. В. Особенности методики подготовки юных конькобежцев в условиях крытого катка / Т. М. Мелихова, В. В. Карпова // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы VIII Всерос. науч.-практич. конф. магистрантов и молодых ученых, посвященной 50-летию УралГУФК (Челябинск, 9 апреля 2020 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – С. 79-81.

2. Мелихова, Т. М. Тренировка юных конькобежцев : учеб. пособие для студентов вуза физической культуры / Т. М. Мелихова. – Челябинск : Уральская академия, 2012 – 68 с.

3. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений : Теория и методика : учеб. пособие / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура – 2017. – 390 с.
4. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В. П. Некрасов, Н. А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 177 с.

Карпова Е. В., Шарипов М. Ф.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
girewik1987@bk.ru

АНАЛИЗ ТЕСТОВОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БИАТЛОНИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Аннотация. Статья посвящена проблеме поиска оптимальных средств оценки уровня развития скоростно-силовых способностей биатлонистов 13-14 лет (в теоретическом аспекте). Во введении авторы отмечают необходимость наличия валидных средств оценки скоростно-силовых качестве для эффективного управления тренировочным процессом в современном биатлоне. В основной части представлен анализ содержания тестового инструментария, отраженного в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», а также соответствующих рекомендаций, публикуемых в открытой печати. В заключении авторы приходят к выводу, что на сегодняшний день существует объективная потребность интеграции в биатлон средств и методов оценки скоростно-силовых качеств, применяемых в других видах спорта.
Ключевые слова: тестовый инструментарий, спортивно-педагогические тесты, скоростно-силовые способности, биатлон, биатлонисты 13-14 лет.

Karpova E. V., Sharipov M. F.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

ANALYSIS OF TEST TOOLS FOR ASSESSING THE DEVELOPMENT OF SPEED-POWER ABILITIES OF BIATHLONISTS 13-14 YEARS OLD

Abstract. The article is devoted to the problem of finding the optimal means for assessing the level of development of speed-power abilities of 13-14 year old biathletes (in theoretical aspect). In the introduction, the authors note the need for valid means of assessing speed-power quality for effective management of the training process in modern biathlon. The main part presents the analysis of the content of the test instruments, reflected in the Federal standard of sports training in the kind of sport «biathlon», as well as the relevant recommendations published in the open press. In conclusion, the authors come to the conclusion that today there is an objective need for integration into biathlon of means and methods for assessing speed-strength qualities used in other sports.
Keywords: test instruments, sports and pedagogical tests, speed-strength abilities, biathlon, biathletes 13-14 years old.

Актуальность. Одним из важнейших элементов любого практического исследования дидактического и педагогического характера является набор диагностических или тестовых инструментов – инструментов и методов измерения определенного качества [2; 3]. В этой статье мы рассмотрим один из этапов исследования развития скоростно-силовых способностей биатлонистов 13-14 лет. Выбранная тема не нова, и многие ее аспекты полностью раскрыты в научной и методологической литературе [4; 6; 7]. Тем не менее, исследование выявило некоторые расхождения в определении содержания тестов используемых для измерения скоростно-силовых способностей. Это определило важность темы, выбранной для этой статьи.

Цель исследования – проанализировать содержимое набора инструментов тестирования, чтобы определить развитие скоростно-силовых способностей биатлонистов 13-14 лет.

Организация и методы исследования. Проводимые исследования базировались на основе анализа научно-методической литературы, а так же Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» в связи с развитием и оценкой скоростно-силовых способностей биатлонистов 13-14 лет. Был использован метод анализа и синтеза.

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализировав Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (ФССП) можно сделать вывод, что возраст 13-14 лет относиться к тренировочному этапу (этап спортивной специализации) «Приложение № 6» [5].

Документ содержит рекомендуемые тесты по общей и специальной оценки пригодности для различных этапов. Некоторые упражнения относятся к оценке скоростно-силовых способностей. Таковыми на этапе спортивной специализации являются: бег 60 м с высокого старта, бег 100 м с низкого старта, прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги. Таким образом, тестовый инструментарий, предусмотренный ФССП, содержит три спортивно-педагогических теста, дающих возможность оценить уровень развития скоростно-силовых способностей.

В открытой печати в научных статях, посвященных выбранной нами проблематике, встречаются и другие спортивно-педагогические тесты, направленные на оценку уровня развития скоростно-силовых способностей биатлонистов.

Н. Т. Станский считает, что практика и анализ научной и методологической литературы показали, что высокоскоростное силовое обучение в биатлоне играет важную роль в улучшении специальной подготовки. Поэтому при выборе тестов им рекомендуются следующие тесты для оценки скорости и мощности емкости [7]:

– бег с ходу (30, 60 и 100 метров);
– прыжок вверх с места;
– прыжок в длину с места;
– тройной прыжок в длину с места;
– приседание с винтовкой на плечах в течение 20 секунд.

Отметим, что последнее упражнение скорее направленно на оценку скоростно-силовой выносливости, чем на оценку собственно скоростно-силовых способностей.

И. М. Бутин предлагает следующие тесты для определения уровня развития качества скоростно-силовых способностей.

Свободный прыжок вверх. Он хорошо отражает уровень готовности спортсмена. Большие величины свидетельствуют о высоком функциональном состоянии. Данное упражнение служит для определения функциональной взаимосвязи скорости и мощности усилий, развитых опорно-двигательным аппаратом спортсменов.

Прыжки вверх с утяжелением (штанга). Несколько серий прыжков с места (регистрация высота прыжков) с последовательным увеличением массы штанги на плечах.

Прыжок с места вверх последовательно с включением движений рук и обеих (стоп) ног, отдельно и одновременно.

Для включения рук нужно удерживает палку, лежащую на плечах, а для выключения стоп – спортсмен, поднимаясь на носки, становится на брусок высотой 10 см., который после толчка, во избежание травмы, убирают в сторону [1].

Помимо простых спортивно-педагогических тестов, в научной литературе отмечены рекомендации по применению комплексных тестов из других видов спорта. Так, Е. Д. Синяк и Н. Ю. Лаврова для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей биатлонистов рекомендуют применение Wingate-теста, широко применяемого в процессе подготовки лыжников-гонщиков, пловцов, легкоатлетов и игровиков. По мнению авторов, широкого применения в биатлоне на данный момент Wingate-тест еще не получил, однако имеет большой потенциал для соответствующего использования [6].

Выводы. Проведенный анализ литературы показал, что наиболее распространенными средствами для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств биатлонистов являются спортивно-педагогические тесты. Содержание ФССП по виду спорта предоставляет нормативы и тестовый материал соответствующей направленности. Однако для более полной оценки уровня развития скоростно-силовых качеств биатлонистов следует применять более широкий тестовый инструментарий, в том числе и заимствованный из других видов спорта. В этом направлении необходимы дальнейшие исследования.

Список литературы

1. Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей / И. М. Бутин. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 80 с.

2. Денисенко, Ю. П. Повышение специальной физической работоспособности спортсменов посредством применения релаксационных упражнений / Ю. П. Денисенко, Р. А. Гумеров, А. И. Морозов и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 9. – С. 69-71.

3. Коробченко, А. И. Особенности физической подготовки биатлонистов / А. И. Коробченко // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 6. – С. 19-22.

4. Левин, С. В. Методика развития специальной скоростно-силовой выносливости биатлонистов-юниоров в подготовительном периоде / С. В. Левин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 12. – С. 56-59.

5. Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 670 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»// Гарант.ру : информационно-правовой портал. – Режим доступа https://www. https://base.garant.ru/72757976// (Дата обращения 20.03.2021).

6. Синяк, Е. Д. Исследование скоростно-силовых способностей биатлонистов разного пола / Е. Д. Синяк, Н. Ю. Лаврова // Спорт и спортивная медицина : материалы международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры. – Чайковский, 2020. – 360-365 С.

7. Станский, Н. Т. Управление тренировочным процессом биатлонистов на основе комплексного тестирования / Н. Т. Станский // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2010. – № 5. – С. 123-125.

Катиева Л. Р., Буранбаев Р. А.
Россия, г. Уфа
Башкирский государственный университет
katievaleisan@yandex.ru

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о сущности двигательной активности и ее видах, о последствиях неподвижности организма, проводится опрос среди студентов БашГУ на тему «Активная деятельность как залог здорового образа жизни».

Ключевые слова: активность, двигательная активность, здоровье, укрепление организма, движение, гипокинезия, гиподинамия, спорт.

Katieva L. R., Buranbayev R. A.
Russia, Ufa
Bashkir State University

MOTOR ACTIVITY AS THE MOST IMPORTANT FACTOR OF STRENGTHENING THE HUMAN BODY

Abstract. This article deals with the essence of motor activity and its types, the consequences of immobility of the body, a survey is conducted among students of Bashkir State University on the topic «Active activity as a guarantee of a healthy lifestyle».

Keywords: activity, motor activity, health, strengthening of the body, movement, hypokinesia, hypodynamia, sports.

Введение. Какое место занимает двигательная активность в жизни человека? Все ли люди заботятся о своем здоровье? Какого влияние подвижного образа жизни человека на его состояние организма? Эти вопросы составляют актуальность данной работы, на которые мы ответим в ходе нашей работы.

Как мы уже знаем из курсов биологии, в жизнедеятельности человека активность, или деятельность, имеет две формы: двигательную и умственную. Движение является естественной потребностью, самым значительным фактором функционирования человека, так как именно благодаря ему активизируется умственная деятельность индивида [2]. Таким образом, двигательная деятельность – совокупность двигательных актов. Двигательная активность человека – одно из необходимых условий поддержания нормального функциональ-

ного состояния человека. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определённом уровне двигательной активности [3]. Систематичное занятие физическими нагрузками, спортом и ведение двигательной активность – вот залог здорового образа жизни.

Наши потомки до технического прогресса совершали в 40-60 раз больше физическую активность, нежели мы, молодежь XXI века. Деятели науки выяснили, что активность нынешнего молодого поколения снизилось в 100 раз по сравнению с прошлым столетием. В какой-то степени пренебрегая физическим трудом, мы можем повредить значительное количество физиологических механизмов, регулирующих жизненно важные функции. Как мы уже отметили выше, двигательная активность является значительным условием человеческого развития, которое, в свою очередь, взаимодействует с окружающей средой. В процессе занятия физической культурой налаживаются функции дыхательной, сосудисто-сердечной, мышечной, нервной и пищеварительной систем [5].

Длительная неподвижность организма способна привести к серьезным отклонениям здоровья, даже к смерти и преждевременному старению. Наука выделяет два вида недостаточной двигательной активности:

1) гипокинезию – состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объёма движений [4];

2) гиподинамию – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц [1].

Снижение тонуса мышц, ведущее за собой нарушение осанки, что, в свою очередь, приводит к смещению внутренних органов; ухудшение состояния сосудов сердца, повышающее риск развития патологий сердца; ухудшение функционирования дыхательного аппарата, что является причиной развития легочной недостаточности, влекущей за собой приступы сильной одышки, ухудшение состояние органов чувств, снижение координации, ухудшение мышечной чувствительности, ухудшение функционального состояния центральной нервной системы, сопровождающий резкое повышение эмоциональной возбудимости – все это является последствиями, к которым приводит долговременное игнорирование физической культурой.

Теперь перейдем к видам двигательной активности, являющимся залогом не только физического укрепления тела, но и морального и эмоционального здоровья:

– ходьба – самый простой вид физической активности, в процессе которого улучшается процесс газообмена в легких;

– бег позволяет увеличить выносливость и избавиться от лишнего веса;

– танцы влияют на эмоциональное состояние человека;

– велопрогулка также является отличным способом укреплением здоровья на свежем воздухе;

– фитнес так же способствует оздоровлению организма, повышению иммунитета;

– плавание помогает укрепить мышцы тела и избавиться от лишнего веса.

Нехватка физической активности в нашей стране свойственная жителям городского населения, в частности, людям, занятым умственной деятельностью. К числу этого населения относятся не только работники умственного труда, но и студенты, основной деятельностью которых является учеба.

Результаты исследования. В процессе изучения данной темы был проведен опрос среди 85 студентов 1-4 курсов Башкирского государственного университета г. Уфа на тему «Активная деятельность как залог здорового образа жизни», где были выяснены следующие данные: 95% студентов активно укрепляют свое здоровье, занимаясь спортом. Однако, к сожалению, оставшиеся 5% респондентов заявили о своем пренебрежении физической культурой, они ограничиваются только утренними зарядками. Студенты предпочитают следующие виды спорта: 40% бег, 20% фитнес, 20% плавание и 15% велопрогулка и танцы. В процессе опроса было выявлено, что лишь 70% студентов занимаются регулярно.

Результаты исследования показали, что студенты Башкирского Государственного Университета ведут двигательную активность, что, по их мнению, действительно повышает устойчивость к вредным привычкам.

Таким образом, проанализировав все вышесказанные мысли, можно сделать **вывод:** двигательная активность является неотъемлемой частью образа жизни каждого из нас. Здоровье – главная потребность человека, которая определяет его способность к трудовой деятельности и обеспечивает гармоничное развитие личности.

Список литературы

1. Гиподинамия [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Гиподинамия (дата обращения 04.02.2021.)

2. Двигательная активность человека [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: https://zen.yandex.ru/media/bodystatus/dvigatelnaia-aktivnost-v-jizni-cheloveka--5b081a61dd24845157cc 380 с (дата обращения 04.02.2021)

3. Двигательная деятельность [Электронный ресурс] – Режим доступа – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Двигательная_деятельность (дата обращения 04.02.2021)

4. Никифоров, А. С. Гипокинезия. Неврология. Полный толковый словарь. Национальная психологическая энциклопедия / А. С. Никифоров. М. : Эксмо, 2010. – 460 с.

5. Нормальная физиология : учебник / Р. С. Орлов, А. Д. Ноздрачев. – М., 2010. – 832 с.

Кийко К. С., Квашнина Е. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
belkakiyko98@gmail.com

УРОВЕНЬ АРТИСТИЗМА ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

Аннотация. В статье показана важность артистической подготовки девочек 8-10 лет, занимающихся фитнес-аэробикой. Рассмотрены понятие «артистизм», его значимость в соревновательной деятельности, а также особенности оценки соревновательных программ в фитнес-аэробике. С целью определения уровня артистической подготовленности у девочек 8-10 лет второго года обучения, представлены критерии оценки артистизма в фитнес-аэробике. Показаны результаты показателей артистизма девочек, занимающихся фитнес-аэробикой на этапе начальной подготовки, выявлены недостатки в артистической подготовке спортсменок. На основании определения факторов, влияющих на уровень артистизма занимающихся, и средств выразительно-

сти, позволяющих усилить артистичность и зрелищность соревновательных композиций, передать эстетическое содержание музыки и движений, предложены пути повышения артистизма девочек 8-10 лет.
Ключевые слова: фитнес-аэробика, артистизм, артистическая подготовка, соревновательная композиция, средства выразительности.

Kiyko K. S., Kvashnina E. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

THE LEVEL OF ARTISTRY OF GIRLS 8-10 YEARS OLD, ENGAGED IN FITNESS AEROBICS

Annotation. The article shows the importance of artistic training of girls 8-10 years old engaged in fitness aerobics. The concept of «artistry», its significance in competitive activities, as well as the features of evaluating competitive programs in fitness aerobics are considered. In order to determine the level of artistic readiness in girls aged 8-10 years of the second year of study, the criteria for evaluating artistry in fitness aerobics are presented. The results of the indicators of artistry of girls engaged in fitness aerobics at the stage of initial training are shown, shortcomings in the artistic training of female athletes are revealed. Based on the determination of the factors that affect the level of artistry of students, and the means of expression that allow to enhance the artistry and entertainment of competitive compositions, to convey the aesthetic content of music and movements, the ways of increasing the artistry of girls 8-10 years old are proposed.
Keywords: fitness-aerobics, artistry, artistic training, competitive composition, expression means.

Актуальность исследования. В настоящее время стремительное развитие фитнес-аэробики характеризуется повышенными требованиями к выполнению соревновательных программ. При этом высокие критерии оценки предъявляются как к физической и технической подготовке спортсменов, так и к артистической [1, с. 8].

В этом виде спорта дети начинают выступать с 8 лет. Соревновательная программа оценивается по двум критериям: оценка за технику и оценка за артистизм. Артистичность выполнения движения и оригинальность композиции являются одним из важнейших условий успешного выступления на соревнованиях [3, с. 49]. Поэтому именно в детском возрасте необходимо заложить не только надежный фундамент физической и технической подготовки, но и артистической.

В научной литературе на фоне большого количества работ, посвященных проблеме улучшения физической подготовки, вопросы, связанные с повышением уровня развития артистизма, особенно в тренировочном процессе у детей 8-10 лет, занимающихся фитнес-аэробикой, остаются недостаточно изучены, что и обусловливает актуальность данного исследования.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе частного учреждения «Спортивный комплекс «Восход» ПАО «ЧТПЗ» города Челябинска в ноябре 2020 года. В исследовании принимало участие две группы (контрольная и экспериментальная) девочек 8-10 лет второго года обучения, занимающихся фитнес-аэробикой в составе 20 человек.

Методы исследования.

1 Анализ и обобщение данных научной литературы.
2 Педагогическое наблюдение.
3 Педагогическое тестирование
4 Методы математической статистики.

Под артистизмом в аэробике понимают впечатление, которое производит исполнение соревновательной программы, зависящее от врождённых и приобретённых свойств спортсменов, уровня их подготовленности, а так же от содержания композиции, качества её выполнения, её музыкального и внешнего оформления [2, с. 46]. Для того чтобы развивать артистизм у спортсменок, необходимо знать критерии оценки данного показателя (таблица 1).

Таблица 1 – Критерии оценки артистизма в фитнес-аэробике

Критерии оценки артистизма	**Содержание**
Хореография и использование музыки	Творческая групповая хореография, не нарушающая течение программы и не снижающая интенсивности аэробики. Непредсказуемая хореография и сложные схемы перемещений, например: противоположные плоскости движения ног и рук, плюс движения в одном или разных ритмах движения. «Обыгрывание» музыки движением, в том числе любой выбранной тематикой
Синхронность исполнения	Способность всей команды выполнить программу выступления на одном уровне. Способность всей команды действовать синхронно друг с другом Демонстрация одного уровня физических способностей и одного уровня исполнения программы всеми членами команды.
Разнообразие движений	Избегание повторений движений. Разнообразие положений рук с использованием комбинаций короткого и длинного рычага, линейных, круговых, в одном или разных ритмах движения. Разнообразие работы на уровне ног и стоп с применением махов, поднятий колена, высокоударной аэробики, боковых и фронтальных движений. Разнообразие схем перемещений.
Презентация	Эмоциональность команды. Зрительный контакт с аудиторией. Разнообразие в представлении своих навыков и мастерства. Естественное выражение лица. Индивидуальный «почерк» выступления команды. Хорошая физическая форма. Костюм для выступления. Способность команды поддерживать уверенность и легкость движения во время всего выступления.

Результаты исследования. С целью определения уровня артистической подготовленности у девочек 8-10 лет второго года обучения, занимающихся фитнес аэробикой, были проведены контрольные упражнения (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели артистизма девочек 8-10 лет опытных групп

Контрольные упражнения, единицы измерения (баллы)	КГ (X±σ)	ЭГ (X±σ)	t	p
Серия прыжков	3,4±0,66	3,5±0,5	0,12	>0,05
Связка базовых шагов фитнес-аэробики	3,5±0,5	3,3±0,66	0,24	>0,05
Связка базовых шагов с маленькими и средними прыжками	3,4±0,66	3,3±0,66	0,11	>0,05
Соревновательная композиция в сольном исполнении	3,2±0,75	3,3±0,64	0,10	>0,05
Соревновательная композиция в командном исполнении	2,75±0,43	3,0±0,71	0,5	>0,05
Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; X – средние значения результатов тестирования; t – коэффициент Стьюдента; p – критическое значение.				

В результате тестирования при выполнении соревновательной композиции у спортсменок были зафиксированы низкие показатели артистизма, а также низкий уровень синхронности исполнения композиции.

Выводы. Сравнительный анализ показателей артистической подготовленности девочек 8-10 лет опытных групп, занимающихся фитнес-аэробикой, до начала эксперимента не выявил достоверных межгрупповых различий. Во всех контрольных упражнениях девочки спортсменки обеих групп имели результаты, разница между которыми статистически не значима ($p>0,05$). Следовательно, контрольная и экспериментальная группы в начале эксперимента были однородными.

Для повышения уровня артистизма девочек мы предлагаем:

1 Использовать в тренировочном процессе комбинации, состоящие из симметричных и ассиметричных движений, танцевальных и беговых дорожек.

2 Использовать импровизацию для определения наиболее подходящих спортсменкам средств выразительности: прыжки, махи, танцевальные элементы.

3 Уделять больше времени прыжковой и хореографической подготовке.

4 При выполнении соревновательной композиции обращать внимание на синхронность.

Список литературы

1 Горбунов, В. А. Тренировочно-соревновательная деятельность спортсменов в аэробике / В. А. Горбунов // Теория и методика спорта высших достижений. – М., 2010. – С. 7-11.

2 Касаткина, Н. А. Модель совершенствования технической подготовленности в спортивной аэробике: науч. статья / Н. А. Касаткина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Набережные челны, 2012. – С. 43-50.

3 Мингалишева, И. А. Особенности использования средств выразительности в фитнес-аэробике / И. А. Мингалишева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – М., 2018. – С. 49-57.

Кожевникова А. А. Михайлова С. В.
Россия, г. Челябинск
Финансовый университет при Правительстве РФ, Уральский филиал
alena_kozhevnikov02@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОСТОЯННОГО ХАРАКТЕРА

Аннотация. На сегодняшний день в стране наблюдается отрицательная динамика по здоровью среди студентов. С каждым годом возрастает количество лиц, относящихся к специальной медицинской группе. Все чаще среди людей молодого возраста встречаются те, у кого присутствуют нарушения состояния здоровья, носящий не временный, а постоянный характер. Данная проблема требует определенного алгоритма решений, который предоставляют специалисты в данной области. Одним из выходов в данной ситуации, пожалуй его можно назвать основным, следует выделить занятия по физической культуре. В статье рассмотрены упражнения и план занятий по физической подготовке лиц специальной медицинской группы.

Ключевые слова: студенты, здоровье, специальная медицинская группа, упражнения, физическая культура.

Kozhevnikova A. A. Mikhailova S. V.
Russia, Chelyabinsk
Financial University under the Government of the Russian Federation, Ural branch

PHYSICAL EDUCATION FOR PERSONS WITH A PERMANENT HEALTH CONDITION

Abstract. To date, there is a negative trend in health among students in the country. Every year, the number of people belonging to a special medical group increases. Increasingly, among young people, there are those who have health disorders that are not temporary, but permanent. This problem requires a certain algorithm of solutions, which is provided by specialists in this field. One of the ways out in this situation, perhaps it can be called the main one, is to highlight physical education classes. The article discusses the exercises and the training plan for physical training of persons of a special medical group.

Keywords: students, health, special medical group, exercise, physical education.

Введение. В настоящее время среди студентов высших учебных заведений все чаще наблюдаются случаи, связанные с отклонениями в здоровье. Возникают они, в первую очередь, с детского периода и уже затем в подростковом возрасте. По исследованию специалистов из НМИЦ здоровья детей при Министерстве Здравоохранения Российской Федерации, распространенными хроническими заболеваниями среди подростков у юношей являются болезни системы кровообращения, пищеварения, дыхания. У девушек заболевания нерв-

ной системы, органов зрения и желудочно-кишечного тракта [6-7]. Данная статистика наглядно представлена на рисунке 1 и рисунке 2.

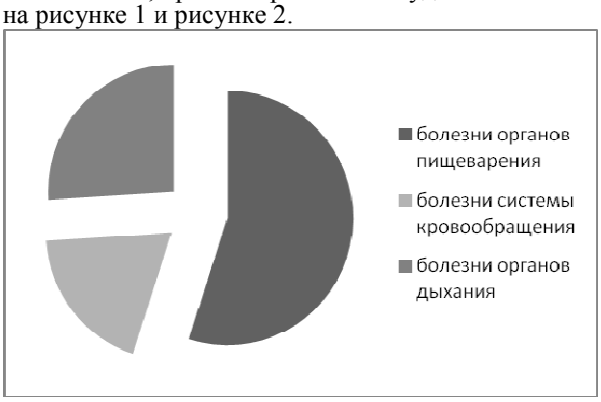


Рисунок 1 – Распространённые заболевания среди юношей

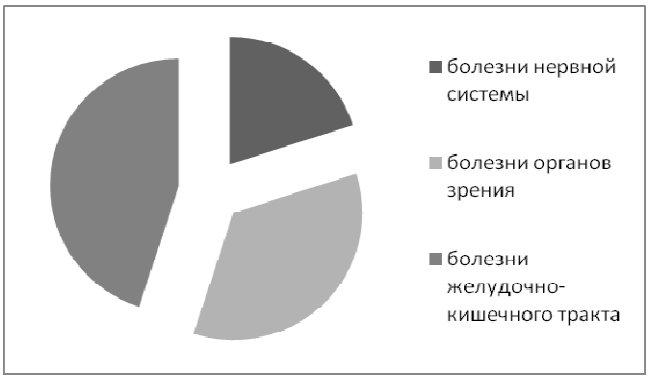


Рисунок 2 – Распространённые заболевания среди девушек

Заболевания появляются по нескольким причинам, но к основным стоит выделить неправильный образ жизни, генетическая предрасположенность, влияние окружающей среды на развитие человека. Данная проблема требует своевременного решения и одним из таких направлений являются занятия физической культурой и спортом.

Снижение уровня физического здоровья требует правильно подобранных средств и методов. Двигательная активность является одним из факторов укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности. По словам С.П.Шепеля двигательная активность – форма жизни и способность проявлять весь спектр, заложенный природой для реализации возможностей нервной системы реагировать, адаптироваться, эффективно функционировать. В зависимости от степени физической и умственной активности формируется, и способность организма восстанавливаться. Физическая активность должна присутствовать в жизни каждого, но при этом физическая нагрузка, предоставляемая для выполнения студентами, дается разная. Обучающиеся в зависимости от состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовки делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. Комплектование групп осуществляется врачом. Главным критерием для включения в специальную медицинскую группу является уровень физической подготовленности, то или иное заболевание и очаги хронической инфекции [2].

Однако в настоящее время в специальной литературе по вопросу комплектования специальной медицинской группы существуют различные точки зрения. Так, по мнению А. Ю. Лутонина, при комплектовании таких групп необходимо одновременно учитывать характер заболевания, уровень физической подготовленности и физической работоспособности студентов. И. И. Вржесневский рекомендует следующие принципы объединения студентов: в одну группу объединять студентов, отнесенных к группе реабилитации (после перенесенных заболеваний, травм, оперативных вмешательств), и студентов с вегето-сосудистой дистонией по гипертоническому типу; во вторую группу объединять студентов с диагнозом вегето-сосудистая дистония по гипотоническому типу и с нарушениями функций желудочно-кишечного тракта; в третью группу – студентов с нарушениями в опорно-двигательном аппарате и функции зрения. Т. И. Волкова рекомендует объединять студентов в подгруппы по следующим заболеваниям: первая группа – заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной и сенсорной систем; вторая группа – заболевания желудочно-кишечного тракта и различные нарушения в эндокринной системе; третья группа – заболевания опорнодвигательного аппарата.

Специальная медицинская группа подразделяется на две подгруппы – «А» и «Б». Лица с нарушением здоровья постоянного характера относят к подгруппе «А», их состояние здоровья характеризуется врожденными пороками развития, хроническими заболеваниями, а также деформациями без прогрессирования, в стадии компенсации. По мнению С. В. Михайловой студентам этой группы рекомендуются занятия оздоровительной физической культурой по специальной программе, учитывающей характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных резервов. На занятиях ограничиваются скоростно-силовые, акробатические упражнения и интенсивные подвижные игры. Рекомендованы активное использование прогулок на открытом воздухе и занятия адаптивной физической культурой [3].

План занятия студентов со специальной медицинской группы «А» состоит из трех взаимодополняющих частей.

В первую очередь, в план включена подготовительная часть. В ней должны осуществляться упражнения, получившие название общеразвивающиеся. Их длительность составляет примерно 20 минут с применением среднего и медленного темпа. Каждое упражнение проводится по 4-5 раз, а затем по 6-7 раз. При проведении общеразвивающих упражнений особе внимание следует уделять дыханию. Лицам со специальной медицинской группой дыхательные упражнения необходимы, потому что они позволяют уменьшить степень физического напряжения, которое может негативно сказаться на организме.

Вторая часть занятия включает в себя различные упражнения, направленные, в первую очередь, на развитие основных физических качеств у обучающихся и овладение простой двигательной активностью. Основная часть занятий может планироваться по-разному, так как это зависит от каждого преподавателя. Он может предложить универсальный комплекс упражнений, которые будут подходить для всех студентов, принадлежащих к подгруппе «А» специальной медицинской группы, как правило упражнения направлены на улучшение координации движения: челночный бег, эстафеты, упражнения на развитие равновесия. Другой вариант преследует цель индивидуального подхода к каждому учащемуся. Так для студентов с хроническими заболеваниями дыхательных путей рекомендуются занятия по плаванию, ускоренной ходьбе, бегу на лыжах. Для лиц с хроническими нарушениями желудочно-кишечного тракта рекомендуется ограничить упражнения, свя-

занные с нагрузкой на мышцы брюшного пресса и прыжки. Стоит отметить, что при выполнении разноплановых упражнений студентами требуется непосредственный контроль со стороны преподавателя. Преподаватель контролирует внешние признаки утомления и поддерживает контакт с обучающимися, при необходимости может провести замер пульса.

В заключительной части занятия применяются восстановительные упражнения после физической нагрузки на организм, их длительность не превышает пяти минут. К ним относятся ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.

Физическая активность необходима каждому из нас, особенно студентам и это можно подтвердить следующими словами Г. Ф. Жован: «Для специалистов физической культуры тенденция снижения здоровья молодёжи особенно заметно проявляется в увеличении количества студентов, отнесённых к СМГ для занятий физической культурой. Об актуальности этой проблемы свидетельствует всплеск количества исследований по проблеме построения физического воспитания в СМГ, фиксирующийся с начала 2000-х годов и продолжающийся по настоящее время. В этих исследованиях анализируется динамика количества студентов с ОВЗ, представляются различные подходы к организации занятий и формированию учебных групп; исследуется эффективность применения разнообразных средств оздоровительной физической культуры; научно обосновываются методики и программы занятий. Всё перечисленное свидетельствует о том, что в работе кафедр физической культуры (физического воспитания) вузов России всё больше внимания уделяется преподаванию со студентами, которым требуется оздоровление».

Подводя итог, хочется отметить, что занятия по физической культуре и спорту необходимы каждому студенту, потому что они способствуют укреплению здоровья, развитию и совершенствованию физических качеств, улучшению показателей физического развития и функционального состояния. В здоровье студентов заинтересованы многие специалисты, имена которых не раз были упомянуты в данной статье, и непосредственно учебные заведения. Этому свидетельствует комплекс мер, направленных на разрешение данной ситуации. Хочется верить, что и сами студенты будут бережно относиться к своему здоровью и проявлять инициативу по его укреплению.

Список литературы

1. Жован, Г. Ф. Содержание и направленность курсов повышения квалификации преподавателей физической культуры, проводящих занятия в специальных медицинских групп: диссертация кандидата педагогических наук / Г. Ф. Жован // Военный институт физической культуры. – Санкт-Петербург. – 2017. – 185 с.

2. Кочетова, С. В. Особенности физического воспитания студентов, имеющих отклонение в здоровье / С. В. Кочетова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 3. – с.87-89.

3. Михайлова, С. В. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы / С. В. Михайлова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. – № 2. – С. 58–63.

4. Шапкина, Т. С. Особенности физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья / Т. С. Шапкина, В. Д. Карпов, В. Н. Белянский // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2. – № 4. – С. 56–60.

5. Шепель, С. П. Особенности занятий со студентами специальной медицинской группой / С. П. Шепель // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 1. – С. 34-42.

6. Распространенные заболевания среди подростков: Электр. // Режим доступа: https://rg.ru/2019/08/15/nazvany-samye-rasprostranennye-u-shkolnikov-zabolevaniia.

7. Заболеваемость детей в возрасте от 14-18: // Режим доступа: https://rosstat.gov.ru/folder/13721.

Кокшенева Л. Ф., Домогашев О. С.
Россия, г. Абакан
Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова,
Институт филологии и межкультурной коммуникации
koksheneva02@bk.ru

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ…МОЗГ! ВИДЫ СПОРТА, УЛУЧШАЮЩИЕ МОЗГОВУЮ АКТИВНОСТЬ

Аннотация. Для успешного полноценного развития личности важно учитывать не только социальные, но также физические и духовные аспекты жизни индивида в эпоху, когда Интернет охватывает все больше места в повседневных делах человека. Под полноценным развитием подразумевается не только выносливое и здоровое тело, но и интеллектуальные способности, которые призваны обеспечить воспитание зрелой и сформированной личности. Для человека в процессе жизни, особенно на раннем этапе, важно заниматься спортом. Необходимость физических нагрузок диктуется, с одной стороны, укреплением мышечной и костной систем, с другой стороны, воспитанием волевого стержня и тренировкой интеллектуальных способностей. Среди основных преимуществ физических нагрузок ученые выделяют сопротивляемость болезням и их развитию. Кроме того, спортивные упражнения помогают сбросить лишний вес, повышают иммунитет и обеспечивают приток крови к головному мозгу, который и обеспечивает мыслительные процессы. Данная статья представляет собой описания видов спорта и их положительного влияния на работу мозга.

Ключевые слова: спорт, теннис, плавание, командные виды спорта, йога, физическая культура, здоровье.

Koksheneva L. F., Domogashev O. S.
Russia, Abakan
Khakassian State University named after N. F. Katanov,
Institute of Philology and Intercultural Communication

IN A HEALTHY BODY-A HEALTHY...BRAIN! SPORTS THAT IMPROVE BRAIN ACTIVITY

Abstract. For the successful full-fledged development of the individual, it is important to take into account not only the social, but also the physical and spiritual aspects of the individual's life in an era when the Internet is taking up more and more space in the daily affairs of a person. Full-fledged development means not only a hardy and healthy body, but also intellectual abilities, which are designed to ensure the education of a mature and formed personality. For a person in the course of life, especially at an early stage, it is important to play sports. The need for physical activity is dictated, on the one hand, by the strengthen-

ing of the muscular and bone systems, on the other hand, by the education of the strong – willed core and the training of intellectual abilities. Among the main advantages of physical activity, scientists distinguish resistance to diseases and their development. In addition, sports exercises help to lose weight, increase immunity and provide blood flow to the brain, which provides thought processes. This article is a description of sports and their positive impact on the brain.
The key words: sports, tennis, swimming, team sports, yoga, physical culture, health.

Введение. Нередко студенты различных направлений жалуются на такую дисциплину, как физическая культура, аргументируя тем, что данный предмет для них бесполезен. Актуальность статьи заключается в том, что по сей день множество людей не понимает полного значения физической активности в жизни человека.

При написании статьи использовались аналитические методы, прежде всего анализ и индукция. Речь пойдет о таких видах спорта, как: теннис, йога, плавание, командные виды спорта.

Теннис является одним из самых популярных видов спорта, а именно, занимает четвертую строчку в рейтинге. Прежде всего, это объясняется сбалансированностью, так как во время тренировки напрягаются различные виды мышц – ног, спины, плеч и рук. Помимо этого, регулярная игра в теннис развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы, например, по статистике у теннисистов на 56% ниже вероятность развития сердечных заболеваний. Однако, стоит отметить положительное влияние и на работу мозга, так как теннис не зря называют «шахматами в движении». Теннисисты тренируют не только выносливость своего тела, но и развивают интуицию, то есть умение предугадать действие соперника и выбрать наилучший путь отражения атаки; способность в краткие сроки оценить положение и направить траекторию мяча по выбранному пути. Кроме того, воспитывается «умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях» [2].

Самым же большим преимуществом тенниса является умение разрабатывать стратегии, что таким же образом развивает интеллект спортсмена. «Стратегия – это система действий широкого масштаба, нацеленная на решение перспективных задач спортивной борьбы в конкретном матче, соревнованиях типа турниров, цикле соревнований, имеющая конечную цель достигнуть наибольшего успеха в главных соревнованиях, в противоборстве с основными соперниками» [2]. Таким образом, следует говорить о практической пользе тенниса и попытках внедрить упражнения теннисистов в учебную практику физической культуры в вузах.

Несмотря на то, что одиночные виды спорта, на первый взгляд, приносят больше пользы, командные игры также помогают улучшать работу мозга. К таким видам активности относятся: волейбол, баскетбол, футбол, бейсбол, водное поло и т.д. Данные виды спорта имеют более развлекательный характер, поэтому являются популярными среди людей разных возрастов. Каждый отдельный спорт развивает различные группы мышц, но одинаково развивает работу мозга. Абсолютно все командные виды спорта способствуют развитию аналитического мышления, которое помогает обрабатывать большой блок информации, разделяя его на основные части и исследуя их по отдельности. Такой тип мышления основывается на фактах и наблюдениях, помогает сопоставлять данные и получать правильные выводы. Польза аналитического мышления заключается в том, что таким образом можно преодолеть любые трудности, найдя несколько вариантов решения.

Например, волейбольная игра «предъявляет высокие требования к психике волейболиста: ощущениям, восприятиям, вниманию, представлению, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам» [2, с. 36].

«Волейболист выполняет движения в условиях жесткого лимита времени, что предъявляет большие требования к максимальной скорости реагирования». [2, с. 36]. Это значит, что происходит тренировка быстроты реакции, так как за короткий промежуток времени нужно успеть просчитать свои дальнейшие действия и понять, к какому исходу они приведут. На более профессиональном уровне используются специальные тактики игры, что, собственно, развивает стратегическое мышление.

Немаловажным аспектом является внимание, от которого зависит победа не только в командном виде спорта, но и в одиночном. Главной особенностью внимания в волейболе является «переключение, которое проявляется в быстром переходе от одной деятельности к другой или в изменении выполняемых действий в рамках одной деятельности» [2].

Учитывая, что командные игры требуют сложной координации движений, то повышаются и навыки концентрации внимания.

Йога является любимым для многих видом спорта, так как не требует особых силовых усилий, а также помогает сохранять ясность мысли и сосредотачиваться на главном. Данные навыки могут быть крайне полезными в обычной жизни, например, йога увеличивает размер гиппокампа, который обеспечивает переход кратковременной памяти в долговременную. Учитывая, что с возрастом размер этой части мозга уменьшается, йога сокращает риск развития деменции и болезни Альцгеймера.

Существуют и другие факты, указывающие на полезность данного занятия. Так, например, йога укрепляет память. Калифорнийский Центр мозгового картирования провел эксперимент, по итогам которого, у людей, регулярно занимающихся йогой, было выявлено улучшение зрительной, словесной и вербальной памяти. Йога помогает бороться со стрессом, который зачастую является причиной бессонницы у многих людей. Дыхательные техники и медитации снижают артериальное давление, сокращают время засыпания и улучшают качество сна.

Во время обучения студентов и школьников важно включать асаны из йоги в процесс занятия физической культурой, что поможет им расслабиться. Однако, такие асаны направлены не только на отдых, но и на «сохранение внимания в напряженной обстановке перед предстоящими занятиями» [1].

Плавание является отличной кардиотренировкой, а также развивает практически все группы мышц в человеческом теле. Во время занятия увеличивается скорость кровотока, благодаря чему насыщенная кислородом кровь быстрее поступает в мозг, что, в свою очередь, стимулирует все мозговые зоны, увеличивая объем памяти. Помимо общего улучшения работы мозга, данный спорт помогает восстанавливать поврежденные нейроны.

В **заключении** стоит отметить, что активный образ жизни помогает тренировать не только тело, но также способствует улучшению мозговой активности. Правильно подобранный вид спорта и режим трениро-

вок поможет развить общее физическое состояние тела, а также обеспечит улучшение работы мозга и укрепит здоровье.

Список литературы

1. Конобейская, А. В. Фитнес-йога как система физического и психического здоровья человека / А. В. Конобейская, Ю. А. Бобрякова // Психология и педагогика : прошлое, настоящее, будущее: сборник статей Междунар. науч.-практич. конфе. – Челябинск, 2015. – С. 98-100.

2. Якимова, Л. А. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб.-метод. пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры / Л. А. Якимова. – Краснодар : КГУФКСТ, 2016. – 66 с.

Колесникова С. В., Котляров А. Д.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Ad_kotlar@mail.ru

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ-МАРАФОНЦЕВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. Исследование посвящено проблеме поиска эффективных поиска эффективных средств и методов развития выносливости у пловцов-марафонцев высокой квалификации.

Разработанная программа была апробирована со спортсменками занимающимися в спортивной школе олимпийского резерва № 8 г. Златоуста, и сборной команды России в процессе тренировочных занятий по марафонскому плаванию. В исследовании приняли участие 7 спортсменок 19-20 лет, специализирующихся в плавании на длинные дистанции, с уровнем квалификации – мастера спорта России.

Формирующий эксперимент проводился с сентября 2018 года по июль 2019 года. В ходе эксперимента применялась разработанная программа с использованием средств и методов комбинированной тренировки по плаванию со спортсменками-марафонцами 19-20 лет.

В результате исследований было показано эффективность применения средств и методов комбинированной тренировки в марафонском плавании.

Ключевые слова: марафонское плавание, средства и методы развития выносливости, тренировка пловцов.

Kolesnikova S. V., Kotlyarov A. D.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

MEANS AND METHODS FOR DEVELOPING ENDURANCE IN HIGH QUALIFIED MARATHON SWIMMERS

Annotation. The research is devoted to the problem of finding effective search for effective means and methods of endurance development among highly qualified swimmers-marathoners.

The developed program was tested with athletes who are engaged in the sports school of the Olympic reserve No. 8 in Zlatoust, and the Russian national team in the process of training sessions in marathon swimming. The study involved 7 athletes 19-20 years old, specializing in long-distance swimming, with a qualification level - Master of Sports of Russia.

The shaping experiment was conducted from September 2018 to July 2019. During the experiment, the developed program was used using the means and methods of combined training in swimming with athletes-marathon runners of 19-20 years old.

As a result of the research, the effectiveness of the use of means and methods of combined training in marathon swimming has been shown.

Key words: marathon swimming, means and methods of endurance development, training of swimmers.

Актуальность проблемы. Растущий уровень спортивных достижений, лимит времени у занимающихся спортом требуют поиска более рациональных средств и методов, направленных на совершенствование и повышение эффективности тренировочного процесса. Поэтому, прогресс спорта высших достижений, в решающей мере, определяется научной обоснованностью системы подготовки спортсменов, ее соответствием современному уровню развития науки и практики [1].

В спортивном плавании ведущим фактором, обеспечивающим высокую специальную работоспособность, является выносливость – способность выполнять работу заданной мощности на фоне возрастающего утомления без снижения ее механической эффективности (без снижения скорости плавания) [2].

Анализ спортивных достижений участников Олимпийских игр и других крупных международных соревнований показывает, что, как правило, серьезных успехов в спорте добиваются лишь те спортсмены, которые имеют высоко развитую специальную выносливость, в совершенстве владеют современной техникой и обладают должной психологической устойчивостью. Этого можно достичь лишь при ранней спортивной специализации, в условиях многолетней рациональной тренировки, в процессе которой решаются важнейшие задачи подготовки пловцов [5].

Несмотря на имеющиеся научно-методические данные о том, что результат в марафонском плавании в значительной мере определяется уровнем развития общей и специальной физической выносливости средства и методы ее развития и совершенствования на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в различных источниках бывают противоречивы.

Поэтому, существуют противоречие между необходимостью повышения эффективности процесса развития и совершенствования выносливости как основополагающего качества, обеспечивающий спортивный результат в марафонском плавании и недостаточным исследованием и внедрением новых, современных технологий в тренировочный процесс пловцов-марафонцев.

Цель исследования – обосновать содержание средств и методов развития выносливости в тренировочном процессе пловцов-марафонцев высокой квалификации.

Методика и организация исследования. Разработанная методика была апробирована на базе спортивной школы олимпийского резерва № 8 «Динамо-Уралочка» г. Златоуста, на базе сборной команды России на «Озере Круглое» в процессе тренировочных занятий по марафонскому плаванию.

В ходе эксперимента применялась разработанная программа с использованием средств и методов комбинированной тренировки по плаванию со спортсменками-марафонцами 19-20 лет в количестве 7 спортсменок. В начале и в конце года проводилась тестирование.

В тренировочном процессе опытной группы, было предложено использование комбинированного метода, где в каждом отдельном тренировочном занятии использовались различные как средства, так и методы спортивной тренировки. Использование комбинированной тренировки предполагает применение практически всех методов спортивной тренировки в процессе подготовки пловцов-марафонцев высокого класса. Но, это не означает, что в одном тренировочном занятии будут использоваться все четыре метода спортивной тренировки. Равномерный, интервальный, переменный и повторный методы могут использоваться на каждом занятии в различном сочетании и в различных вариантах.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов по применению средств и методов комбинированной тренировки пловцов-марафонцев высокой квалификации, осуществлялся на основании данных контрольных испытаний. С 2019 г. в тренировочный процесс опытной группы был использован комбинированный метод.

В таблице 1 приведены показатели общей физической подготовленности спортсменок, специализирующихся в марафонском плавании. Тесты брались на 1 этапах подготовительного периода в 2018 г. и 2019 г.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности спортсменок, специализирующихся в марафонском плавании в 2018-2019 г.г.

Показатели общей физической подготовки	2018 г M ± m	2019 г M ± m	p	t
Прыжок в длину с места (см)	190,1 ± 6,1	199,2 ± 4,1	> 0,05	1,2
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5,2 ± 1,4	8,1 ± 2,0	> 0,05	1,9
Выкрут прямых рук вперед-назад (см)	43,0 ± 4,4	37,4 ± 4,6	> 0,05	1,4
Бег 2 км (с)	688,2 ± 10,1	642,3 ± 9,8	< 0,05	2,8
Примечание: M – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; t – t критерий Стьюдента; p – уровень значимости				

Из таблицы видно, что достоверный прирост показателей общей физической подготовленности произошел только при тесте, характеризующий общую выносливость – тест бег на 2 км ($p < 0,05$).

Поскольку марафонское плавание проводится в условиях открытой воды, где на результат спортсмена влияют различные внешние факторы (температура воды и воздуха; встречное, боковое, попутное течение; выбранная траектория и т. д.) тестирование в стандартных условиях осуществляется в стандартных плавательных бассейнах. В качестве тестов, частично отражающих плавательную подготовленность, является преодоление отрезков вольным стилем на расстояние 1500 и 5000 метров.

Результаты спортсменок, специализирующихся на расстояние 1500 и 5000 метров представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели плавательной подготовленности спортсменок, специализирующихся в марафонском плавании в 2018-2019 г.г.

Показатели плавательной подготовки	2018 г M ± m	2019 г M ± m	p	t
Плавание вольным стилем 1500 м (мин., с)	1050,0 ± 10,1 (17 мин.30 с)	1025,9 ± 8,1 (17 мин. 5 с)	< 0,05	2,7
Плавание вольным стилем 5000 м (мин.)	62,2 ± 1,0	59,1 ± 1,1	< 0,05	2,8
Примечание: M – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; t – t критерий Стьюдента; p – уровень значимости				

Из таблицы видно, что между показателями плавательной подготовленности в сезонах 2018 и 2019 г.г. существуют статистически значимые отличия ($p < 0,05$).

Непосредственно на соревнованиях 2018 и 2019 г.г. на дистанциях 5 км, 10 км, и 16 км все спортсменки выполнили условия отбора и представляли сборную команду России на этапах Кубка Европы.

Выводы. Для достижения высоких результатов в дисциплине марафонское плавание необходимо выполнение большого объема тренировочной нагрузки, особенно в воде. Объем плавания в недельном микроцикле достигает нередко 100 км в неделю.

Для развития выносливости используют несколько методов спортивной тренировки – непрерывные, интервальные, равномерные и переменные. В содержании средств основной части тренировочных занятий в обще-подготовительном этапе подготовительного периода применяются в основном упражнения выполняемые способом кроль на груди, периодически – способами баттерфляй (дельфин) и плавание способом кроль на спине. В специально-подготовительном периоде – все основные задания проплываются вольным стилем (кролем на груди).

Применение комбинированной тренировки на всех этапах тренировочного процесса приводит к положительным изменениям в физической и плавательной подготовленности пловцов-марафонцев. Это выражается в улучшении показателей общей и специальной выносливости в различных тестах.

Список литературы

1. Авдиенко, В. Б. Методологические основы подготовки пловцов / В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов. – М. : Советский спорт, 2018. – 480с.

2. Аикин, В. А. Современные аспекты спортивной тренировки в плавании за рубежом : научно-методическое пособие / сост. В. А. Аикин, Ю. В. Корягина. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2015. – 32 с.

3. Спортивное плавание : путь к успеху : кн. для тренеров, студентов, преподавателей вузов физ. воспитания: в 2 кн. / под общ.ред. В. Н. Платонова. – М. : Советский спорт. Кн. 2. – 2012. – 544 с.

Коноплева Е. Н.
Россия, г. Красноярск
Сибирский государственный университет науки
и технологий имени М. Ф. Решетнева
coach@mail.ru

ИЗУЧЕНИЕ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ СОЗДАНИЯ ВРАЩЕНИЯ ВОКРУГ ПОПЕРЕЧНОЙ ОСИ В ПРЫЖКАХ В ВОДУ I-IV КЛАССА

Аннотация. В сложно координационных видах спорта одной из основных характеристик спортивной деятельности является техника выполнения двигательных действий. Однако, исследований направленных на изучение кинематических характеристик техники прыжков в воду недостаточно. Изучение техники сводится в основном к описанию движений спортсменов при выполнении той или иной фазы прыжка. В связи с этим наше исследование посвящено изучению кинематических характеристик создания вращения тела вокруг поперечной оси с трамплина для выполнения прыжков I и III классов.

Ключевые слова: техника, кинематические характеристики, прыжки в воду, прыгун, вращение тела, сложно координационные виды спорта, спортсмен.

Konopleva E. N.
Russia, Krasnoyarsk
Siberian State University of Science
and Technology named after M. F. Reshetneva
coach@mail.ru

STUDY OF KINEMATIC PARAMETERS OF TECHNIQUE OF CREATION OF ROTATION AROUND TRANSVERSE AXIS IN DIVING OF I-IV CLASS

Annotation. In complex coordination sports, one of the main characteristics of sports is the technique of performing motor actions. However, research aimed at studying the kinematic characteristics of diving technology is not enough. The study of the technique is mainly reduced to a description of the movements of athletes when performing a particular phase of the jump. In this regard, our study is devoted to the study of the kinematic characteristics of creating the rotation of a body around a transverse axis from a springboard to perform jumps of I and III classes.

Key words: technique, kinematic characteristics, diving, jumper, body rotation, difficult coordination sports, athlete.

Прыжки в воду, как спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание относятся к сложно координационным видам спорта. Спортсмен в прыжках в воду, выполняя сложно координационные прыжки, с различных снарядов и высот (от 1 до 10 метров), совершает в воздухе многократные вращения вокруг продольной и поперечной оси тела. Для успешного и хорошего выполнения прыжка, спортсмен должен безупречно владеть своим телом, управлять движениями в безопорном положении тела, координировать положение тела относительно поверхности воды, и заканчивать прыжок входом в воду вниз головой. Время выполнения прыжка краткосрочно, от 1,1 до 1,7 секунды, в зависимости от высоты снаряда и высоты отталкивания для выполнения прыжка.

Ранее проведенные нами исследования показали, что вначале прыгун создает поступательное движение вверх и от опоры, а в завершающий момент отталкивание – вращение тела вокруг поперечной оси. При одинаковой общей схеме движений при отталкивании в прыжках в разных классах, отличие проявляются в величине углов наклона тела к моменту завершающей части отталкивания, в которой создаётся преимущественно поступательное движения тела вверх.

Всякое движение возникает под действием внешней силы или нескольких сил, действий которых может быть заменено одной равнодействующей силой, величину которой может определить геометрическим сложением сил. Однако не всякая система сил может быть заменена только равнодействующей силой. Для этого необходимо, чтобы линии действия всех сил пересекались в одной точке. Если же направление сил не пересекается в одной точке, то кроме равнодействующей создается пара сил, которая вызывает вращение тела. Парой сил называется две не лежащие на одной прямой, равные по величине, но противоположно направление силы. Создаваемое парой сил вращение не сопровождается перемещением центра массы в пространстве, тело будет перемещаться в пространстве в направлении равнодействующей сил реакции опоры.

Действия пары сил количественно определятся моментом пары M, то есть произведением величины одной из сил F на кратчайшее расстояние между направлением их действий, называемой «плечом» силы-r:

$$M = F \cdot r$$

Результат действия пары сил на тело зависит не только от величины его массы, но и от того, как отдельные части массы этого тела расположены относительно центра или оси вращения. Поэтому физической характеристикой тела I, представляющий собой сумму произведений элементарных частей его массы m на квадрат расстояния r от оси вращения:

$$I = \sum m \cdot r^2$$

В процессе отталкивание прыгун находится под действием многих сил. Для того что бы определить результат их действий, силы скалываются, используя правило параллелограмма и приема приложений в любых нужных точках тела равных, но противоположно направленных сил.

Расположение ОЦМ относительно равнодействующей сил реакции опоры в процессе отталкивание определяет возможность или невозможность возникновения вращения тела в ту или иную сторону. Рассмотрим, как в результате действий сил, создаваемых прыгуном при отталкивании, возникает поступательное движение вверх и в сторону бассейна, а также вращательное вокруг поперечной оси.

Оторвавшись от опоры, спортсмен-прыгун в воду попадает в новые условия выполнения движений. Основное их отличие заключается в том, что отсутствие опоры делает невозможным использование внешних

сил реакции опоры. Единственной внешней силой, воздействующей на тело, остаётся сила земного притяжения, которая неминуемо направит тело вниз к земле или, вернее сказать, к поверхности воды.

Действия сил земного притяжения на тело спортсмена-прыгуна в воду на опоре и в полете приводит к различным результатам. На опоре силы земного притяжения проявляются как сила веса тела спортсмена. После отрыва от опоры тело прыгуна в воду по инерции движется вверх и от опоры. Инерционным силам движения вверх противодействует силы земного тяготения. Поэтому прыгун взлетает на определенную высоту называемой высотой взлета. Пока тело движется вверх, действие вертикально направленных инерционных сил непрерывно уменьшается, а в верхней точке траектории полета прекращается совсем. Этот момент совпадает с наступлением состояние, близкого к состоянию невесомости. Достигается оно не за счет отсутствия сил тяготения, а за счет уравновешивания их с инерционными силами отталкивания. Именно поэтому в верхней точке траектории полета спортсмен легче всего меняет положение отдельных частей тела меньшей затраты сил, чем в опорном положении, поскольку преодолевается только инерция масс перемещающихся частей тела.

Следовательно, наиболее эффективно выполнять наибольший объем движений, составляющих фигуру прыжка в верхней части траектории полета - в конце восходящей и начале нисходящей ее ветвей, поскольку это требует меньших затрат усилий и позволяет спортсмену максимально проявлять скоростные качества, это придает легкость и эффективность исполнению прыжка.

Таким образом, оторвавшись от действия внутренних (мышечных) сил, спортсмен не может в полете изменить форму его траектории, количество движения центра массы своего тела, величину вращательного импульса N, созданного при отталкивании, так как в полете он представляет собой изолированную от внешних сил систему. Единственной внешней силой, действующей на спортсмена в полете, является сила тяжести.

Однако прыгун может управлять скоростью своего вращения в полете. Эта возможность основана на использовании закона сохранения вращательного импульса. Величина вращательного импульса определятся произведением угловой скорости на момент инерции тела и является величиной постоянной.

$$N = \omega \cdot I = \text{Const}$$

ω – угловая скорость

I - момент инерции

Момент инерции – это сопротивление объекта любому изменению своего углового движения, представляющее собой распределение массы относительно оси вращения:

$$I = \sum m \cdot r^2$$

Поэтому спортсмен, изменяя величину момента инерции своего тела относительно оси вращения, может активно изменять величину угловой скорости. Изменения моментов инерции могут быть различными. Для условий вращения вокруг поперечной оси они могут меняться от наибольшего значения, соответствующего вытянутому положению с поднятыми над головой руками, до наименьшего значения, соответствующего положению группировки (рисунок 1).

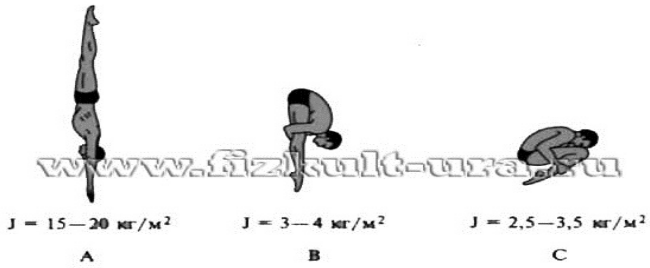


Рисунок 1 – Изменение момента инерции тела при прыжке в воду в зависимости от положения тела в полете: А – прогнувшись; В – согнувшись; С – в группировке

Величина моментов инерции для главной поперечной оси колеблются от 15-20 кг/м в выпрямленном положении до 3-4 кг/м в положении группировки. Приведенные значения примерны и зависят от конституциональных особенностей и индивидуальных величин общих масс тела спортсменов. Однако для каждого отдельного спортсмена существенное значение имеет не абсолютная, а относительная величина изменения момента инерции его тела, которая изменяется в 3,75-6,7 раза. Другими словами, изменяя момент инерции, Спортсмена может в 3,75-6,7 раза увеличивать, а затем уменьшать скорость вращения своего тела.

Действия закона сохранения вращательного импульса проявляется и при перемещении мгновенных осей вращения.

Вывод. Анализ литературы показал, что исследований направленных на изучение кинематических характеристик техники прыжков в воду недостаточно. Изучение техники сводилось в основном к описанию движений спортсменов при выполнении той или иной фазы прыжка. Отсутствуют данные о кинематических параметрах выполнения наиболее важной фазы прыжков в воду с трамплина – отталкивание и создание вращения тела.

Список литературы

1. Андреева. Н. А. Прыжки в воду : учебное пособие для институтов физической культуры / Н. А. Андреева, С. П. Ефимова, Л. И. Ефимов, К. Ю. Данилов, Б. П. Клинченко, В. А. Северин, Л. Н. Тишина ; под ред. С. П. Ефимовой. – М. : Физкультура и спорт, 1965 – 230 с.

2. Водные виды спорта : учебник для студ. высш. учеб.заведений / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.

3. Распопова, Е. А. Прыжки в воду : учебник для вузов физической культуры / Е. А. Распопова. – М. : Физкультура, образование, наука, 2000 – 312 с.

Крыжевских П. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
kryzhevskikh@mail.ru

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 7-8 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. Рассматриваются особенности экспериментальной методики развития координационных способностей, направленной на повышение уровня технико-тактической подготовленности юных футболистов 7-8 лет на этапе начальной подготовки. Представлена динамика уровня развития координационных способностей юных футболистов 7-8 лет в течении шести месяцев проведения педагогического эксперимента.
Ключевые слова: координационные способности, этап начальной подготовки, юные спортсмены, футбол.

Kryzhevsky P. B.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF YOUNG FOOTBALLERS 7-8 YEARS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

Annotation. The peculiarities of the experimental methods of the development of coordination abilities aimed at improving the level of technical and tactical preparedness of young football players are 7-8 years at the initial preparation phase. The dynamics of the development of the coordination abilities of young football players of 7-8 years during the six months of the pedagogical experiment is presented.
Keywords: coordination abilities, primary training, young athletes, football.

Актуальность. В настоящее время теория и методика детско-юношеского футбола находятся на этапе модернизации и позитивного обновления. Ведутся разработки новых научно-педагогических технологий, способствующих совершенствованию всех сторон подготовки юных футболистов.

Роль специфических координационных способностей в технической подготовке спортсменов давно признана специалистами как ведущая [2; 3; 4], однако большинство авторов в своих исследованиях дают лишь общие рекомендации по вопросам выбора принципов, средств и методов развития общих и специальных координационных способностей, хотя и определяют их большую важность для футболистов любого возраста [1; 6].

Цель исследования – разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики развития координационных способностей, направленной на повышение уровня технико-тактической подготовленности юных футболистов 7-8 лет на этапе начальной подготовки.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБУ СШОР «Сигнал» по футболу г. Челябинска с участием юных футболистов в возрасте 7-8 лет в количестве 28 человек. Из числа всех спортсменов были сформированы одна контрольная (КГ (n=14)) и одна экспериментальная (ЭГ (n=14)) группы. Педагогический эксперимент проводился в течение 6 месяцев. Недельный микроцикл состоял из 3 занятий, а содержание тренировок определялось действующей «Типовой учебно-тренировочной программой спортивной подготовки для ДЮСШ по футболу» [5]. В тренировочный процесс юных футболистов экспериментальной группы были внедрены комплексы физических упражнений, направленные на развитие координационных способностей с использованием специального оборудования (тренажеров):

– прыжки на батуте с поворотами различной сложности и кувырки;

– упражнения на «баланс-борде» (сохранение равновесия, приседания, передача друг другу мячей);

– упражнения на «диске Здоровье», которые позволяют повысить вестибулярную устойчивость спортсмена, изменяя скорость вращения и положения тела;

– упражнения на «балансировочном диске», использовались для тренировки равновесия;

– упражнения на полусфере «Bosu» из различных исходных положений – стоя, сидя, лежа или в наклоне.

Разработанные комплексы упражнений применялись как в процессе общефизической, так и специальной подготовки, в основной части тренировочного занятия. Длительность выполнения упражнений комплекса составляла от 15 до 30 минут в зависимости от цели и поставленных задач тренировочного занятия. За период эксперимента (6 месяцев) было апробировано 5 комплексов, которые чередовались каждый месяц. Начиная с пятой недели эксперимента использовали кратковременное выключение периферического отдела зрительного анализатора (время выключения возрастало с 10 до 100 % времени выполнения упражнения).

В исследовании были использованы следующие **методы:** анализ и обобщение результатов научных исследований по обозначенной проблеме; антропометрия; тестирование технической, физической и координационной подготовленности; моделирования игровых ситуаций; педагогический эксперимент; математической статистики.

Результаты исследования. Проведённое тестирование координационных способностей юных футболистов 7-8 лет до эксперимента показало однородность групп (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень развития координационных способностей юных футболистов 7-8 лет до проведения эксперимента (сентябрь 2020 г.)

Название контрольного упражнения	КГ (X±σ) (n=14)	ЭГ (X±σ) (n=14)	t	p
Координационные способности				
1 «Челночный бег» (3х10) (с)	10,4±4,21	10,5±4,29	0,38	>0,05
2 «Три кувырка вперёд» (с)	8,2±3,43	8,4±3,61	0,47	>0,05
3 «Повороты на гимнастической скамейке» (за 20 с; кол-во раз)	8,0±2,96	7,0±1,87	0,87	>0,05
4 «Стойка на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой» (с)	42,6±2,31	44,2±2,93	0,21	>0,05
5 «Прыжки со скакалкой» за 60 сек (кол-во раз)	43,0±3,35	44,0±3,26	0,54	>0,05

После шести месяцев проведения эксперимента, в марте 2021 года было проведено повторное тестирование с целью оценки координационных способностей юных футболистов 7-8 лет которое выявило достоверные отличия между показателями координационных способностей мальчиков опытных групп во всех контрольных тестах (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень развития координационных способностей юных футболистов 7-8 лет после проведения эксперимента (март 2021 г.)

Название контрольного упражнения	КГ (X±σ) (n=14)	ЭГ (X±σ) (n=14)	t	p
Координационные способности				
1 «Челночный бег» (3х10) (с)	10,2±3,87	9,2±3,22	2,28	<0,05
2 «Три кувырка вперёд» (с)	7,6±3,12	6,3±3,61	3,54	<0,05
3 «Повороты на гимнастической скамейке» (за 20 с; кол-во раз)	10,0±3,26	15,0±3,94	3,27	<0,05
4 «Стойка на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой» (с)	58,2±3,51	69,9±4,35	3,32	<0,05
5 «Прыжки со скакалкой» за 60 сек (кол-во раз)	49,0±4,92	56,0±5,46	2,48	<0,05

Были выявлены значительные темпы прироста в процессе эксперимента показателей координационных способностей мальчиков экспериментальной группы по сравнению с показателями мальчиков контрольной группы (таблица 3; рисунок 1) и составили в тесте:

– «Челночный бег» (3х10) (с) – 13,2%; в контрольной группе лишь 1,9%;
– «Три кувырка вперёд» (с) – 28,6%; контрольной группе – 7,6%;
– «Повороты на гимнастической скамейке» (за 20 с; кол-во раз) – 72,7%; контрольной группе – 22,2%;
– «Стойка на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой» (с) – 45,0%; контрольной группе – 30,9%;
– «Прыжки со скакалкой» за 60 сек (кол-во раз) – 24,0%; контрольной группе – 13,0% (рисунок 1).

Таблица 3 – Прирост результатов, характеризующих координационные способности мальчиков 7-8 лет в процессе эксперимента (%)

Название контрольного упражнения	Контрольная группа (X±σ) (n=14)	Экспериментальная группа (X±σ) (n=14)
1 «Челночный бег» (3х10) (с)	1,9	13,2
2 «Три кувырка вперёд» (с)	7,6	28,6
3 «Повороты на гимнастической скамейке» (за 20 с; кол-во раз)	22,2	72,7
4 «Стойка на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой» (с)	30,9	45,0
5 «Прыжки со скакалкой» за 60 сек (кол-во раз)	13,0	24,0

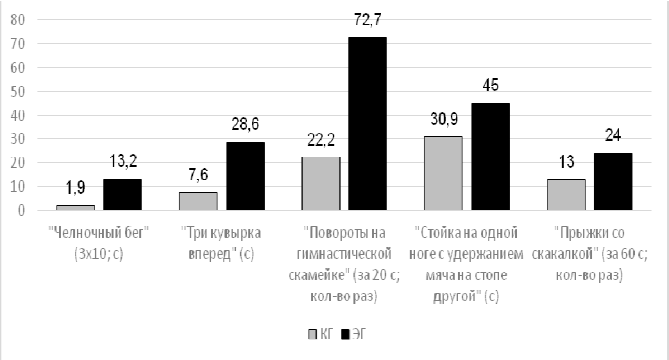


Рисунок 1 – Прирост показателей, характеризующих Координационные способности юных футболистов 7-8 лет опытных групп за 6 месяцев эксперимента (в %)

Выводы. Таким образом, экспериментальная методика оказала более выраженное положительное влияние на уровень координационной подготовленности юных спортсменов-футболистов 7-8 лет по сравнению с традиционной.

Дальнейшее наше исследование будет направлено на выявление влияние экспериментальной методики на уровень технико-тактической подготовленности футболистов 7-8 лет на тренировочном этапе подготовки.

Список литературы

1. Аверьянов, И. В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет : дис. ... канд. пед. наук / И. В. Аверьянов. – Омск :СибГуфк, 2008. – 240 с.

2. Каштанов, А. И. Развитие двигательно-координационных способностей школьников 12-13 лет на уроках физической культуры, средствами настольного тенниса / А. И. Каштанов, Н. Ю. Мищенко // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы регион. науч.-метод. конф. магистрантов (11 апреля 2018 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко. – Челябинск : Уральская академия, 2018. – С. 226-234.

3. Мищенко, Н. Ю. Развитие двигательно-координационных способностей у детей 10-12-летнего возраста, занимающихся пулевой стрельбой / Н. Ю. Мищенко // Физическая культура. Спорт. Туризм, двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5. – № 4. – С. 91-100.

4. Мищенко, Н. Ю. Развитие координационных способностей спортсменов 10-12 лет, занимающихся скалолазанием / Н. Ю. Мищенко // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 2 (74). – С. 111-120.

5. Футбол : типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011. – 160 с.

6. Шамонин, А. В. Повышение технической подготовки при развитии способностей к сохранению равновесия юных футболистов 7-11 лет : дис. ... канд. пед. наук / А. В. Шамонин. – М. : Московский городской педагогический университет, 2010. – 183 с.

Крюков М. А., Шарипов М. Ф.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
girewik1987@bk.ru

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

Аннотация. Статья посвящена анализу опытно-экспериментальной работы, проведенной с футболистами 10-12 лет. Направленность опытно-экспериментальной работы – разработка и апробация комплекса методических рекомендаций, обеспечивающих развитие специальной выносливости. В разработанный комплекс вошли следующие положения: соревнования по нестандартным правилам; работа в малых группах; мониторинг уровня общей физической подготовленности; учет индивидуальных достижений; применение средств из других видов спорта; выдача индивидуальных заданий. Для оценки эффективности данного комплекса проводилось педагогическое тестирование и экспертная оценка. По результатам тестирования было выявлено, что в экспериментальной группе был достигнут статистически достоверный прирост показателей развития специальной выносливости, что свидетельствует об эффективности разработанного комплекса методических рекомендаций.

Ключевые слова: футболисты 10-12 лет, специальная выносливость, игровая выносливость, общая выносливость, скоростная выносливость.

Kryukov M. A., Sharipov M. F.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE FOOTBALL PLAYERS 10-12 YEARS

Abstract. The article is devoted to the analysis of experimental work carried out with football players 10-12 years old. The direction of the experimental work is the development and testing of a set of methodological recommendations that ensure the development of special endurance. The developed complex includes the following provisions: competitions according to non-standard rules; work in small groups; monitoring the level of general physical fitness; accounting for individual achievements; the use of funds from other sports; issuing individual assignments. To assess the effectiveness of this complex, pedagogical testing and expert assessment were carried out. According to the test results, it was revealed that in the experimental group a statistically significant increase in the indicators of the development of special endurance was achieved, which indicates the effectiveness of the developed set of methodological recommendations.

Keywords: football players 10-12 years old, special endurance, game endurance, general endurance, speed endurance.

Актуальность. Футбол как вид физкультурно-спортивной деятельности является не только самым популярным видом спорта в мире, но и видом спорта с самой высокой конкурентностью. Это, а также особенности соревновательной деятельности, предъявляют очень большие требования к уровню выносливости спортсменов. Матч длится, как минимум, 90 минут, в течение которых каждый футболист даже с учетом некоторой игровой аритмии должен производить сложнокоординационную работу в зонах умеренной и высокой мощности. Анализ литературы показал, что проблема управления развитием специальной выносливости футболистов в целом находила отражение в научных исследованиях [1; 2; 3; 4; 5]. Однако был выявлен некоторый дефицит исследований в отношении возраста 10-12 лет, что определило выбор темы исследования и ее актуальность.

Цель исследования – сформулировать, обосновать и экспериментально апробировать комплекс мероприятий, обеспечивающих эффективное управление развитием специальной выносливости футболистов 10-12 лет.

Организация и методы исследования. Сроки: январь-май 2021 года. Методы исследования: анализ, синтез, педагогический эксперимент, тестирование, экспертная оценка, математическая статистика. Участники эксперимента: юноши 10-12, занимающиеся футболом (36 человек).

Результаты исследования и их обсуждение. Формирующий эксперимент проводился с декабря по май 2021 года. Его предмет внедрения составил комплекс практических мероприятий. В его основе лежал анализ тренировочного процесса, методология системного подхода и изучение опыта тренировочной работы с футболистами 10-12 лет.

Разработанный комплекс мероприятий представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Комплекс мероприятий по управлению развитием специальной выносливостью футболистов 10-12 лет

Мероприятия	Организационно-методические указания
Соревнования по нестандартным правилам	Игра в футбол с увеличенной продолжительностью таймов; полосы препятствий с ведением мяча с преодолением скоростных отрезков
Работа в малых группах	Организация групп на тренировках по два-четыре человека, сгруппированных по уровню физической подготовленности
Мониторинг уровня общей физической подготовленности	Проведение тестирования ОФП раз в месяц с целью определения тормозящих факторов для развития специальной выносливости
Учет индивидуальных достижений	Ведение дневников самоконтроля, в котором отображаются показатели контрольных упражнений
Применение средств из других видов спорта	Использование средств из арсенала легкой атлетики, кроссфита, атлетической гимнастики, других спортивных игр
Выдача индивидуальных заданий	Разработка и выдача заданий по достижению определенных показателей уровня физической подготовленности, разработанных на основе мониторинга уровня ОФП

Реализация разработанного комплекса мероприятий не заменяла обычный тренировочный процесс, а дополняла его, выступая, таким образом, комплексом методических рекомендаций, а не полноценной альтернативной методикой развития специальной выносливости футболистов 10-12 лет.

Реализация комплекса осуществлялась с января по май. Это составило формирующий эксперимент. В мае было проведено контрольное тестирование и повторная экспертная оценка (контрольный этап эксперимента).

Результаты формирующего эксперимента отражены в таблице 2.

Таблица 3 – Результаты Формирующего эксперимента

Контрольные упражнения	Группы	Измерения		P
		I	II	
Тест бег 3000 м, секунд	ЭГ	824,6±0,79	795,7±0,86	<0,05
	КГ	831,7±0,76	819,5±0,77	>0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Тест 7 по 50, секунд	ЭГ	78,6±0,23	69,4±0,34	<0,05
	КГ	79,2±0,24	75,9±0,35	>0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Экспертная оценка качества игры во второй половине матча (баллы)	ЭГ	3,43±0,067	4,31±0,087	<0,05
	КГ	3,56±0,054	3,72±0,088	>0,05
	P	>0,05	<0,05	–

В беге на 3000 м у спортсменов экспериментальной группы наблюдается более выраженная динамика, чем у спортсменов контрольной группы. В контрольной группе показатель общей выносливости остался на уровне удовлетворительной оценки, а в экспериментальной группе показатель возрос до уровня оценки «хорошо».

В упражнении «бег семь по 50 м» показатель скоростной выносливости возрос в экспериментальной группе до нижней границы оценки «хорошо». Показатель в контрольной группе остался на прежнем уровне.

Экспертная оценки игровой выносливости до и после внедрения комплекса мероприятий также оказалась более благоприятной в экспериментальной группе. Степень согласованности экспертов оценивалась с помощью специализированного онлайн-сервиса, на основе расчета коэффициента конкордации. Полученное значение на данном этапе составило 0,72, что говорит о высокой степени согласованности экспертов.

Математическая обработка показала, что различия статистически недостоверны в контрольной группе. В экспериментальной же группе наблюдаются статистически достоверные улучшения во всех измеряемых показателях. Результаты контрольного эксперимента в экспериментальной группе статистически достоверно выше результатов контрольной группы.

Выводы. Реализация данного комплекса методических рекомендаций позволила повысить показатели общей и скоростной выносливости в экспериментальной группе до показателей, соответствующих оценке «хорошо», а также улучшить показатели экспертной оценки игровой выносливости футболистов 10-12 лет. Все изменения в экспериментальной группе носили достоверный характер, в то время как в контрольной группе не отмечено достоверных изменений.

Список литературы

1. Аларкон Гармональ, А. С. Воспитание общей выносливости у юных футболистов 12-13 лет : дис. … канд. пед. наук / А. С. Аларкон Гармональ. – М., 1985. – 122 с.

2. Антипов, А. В. Эффективность методики развития скоростно-силовых способностей и выносливости у юных футболистов 12-14 лет в процессе годичного тренировочного цикла / А. В. Антипов, П. В. Макеев // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 4. – С. 37-38.

3. Белаид, М. Структура и содержание тренировочного процесса юных футболистов в подготовительном периоде на этапе спортивного совершенствования : дис. … канд. пед. наук / М. Белаид. – Тамбов : ТГУ им. Г. Р. Державина, 2016. – 136 с.

4. Варюшин, В. Содержание и методика тренировки специальной выносливости футболистов в подготовительном периоде / В. Варюшин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 40.

5. Губернский, А. Н. Изменение общей и скоростной выносливости у юных футболистов и лиц, не занимающихся спортом / А. Н. Губернский // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 5. – С. 18-21.

Кузнецов Б. В.
Россия, г. Воронеж
Воронежский государственный институт физической культуры
boriskuzne37ov@yandex.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются актуальные проблемы физического воспитания студентов, относящихся к специальной медицинской группе и освобождённых от физической нагрузки. Анализируется опыт работы научно-педагогических работников с этой категорией обучаемых. Предлагаются собственные наработки. Делаются выводы и намечаются направления дальнейших исследований.
Ключевые слова: физическое воспитание, студенты с особыми образовательными потребностями, учебные занятия, тестирование.

Kuznetsov B. V.
Russia, Voronezh
Voronezh State Institute of Physical Training

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

Annotation. This article deals with the actual problems of physical education of students belonging to a special medical group and exempt from physical activity. The experience of research and teaching staff with this category of trainees is analyzed. We offer our own developments. Conclusions are drawn and directions for further research are outlined.
Keywords: physical education, students with special educational needs, training sessions, testing.

Актуальность. В процессе проведения практических занятий по учебным дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» постоянно встаёт вопрос вовлечения в эти занятия студентов относящихся к специальной медицинской группе. Конечно же, в соответствие с клиническим диагнозом студенты имеют право выполнять лишь те комплексы упражнений лечебной физической культуры (ЛФК), которые рекомендованы лечащим врачом. Иногда такие комплексы монотонны и однообразны. Внести какое-то разнообразие позволяют настольные спортивные игры, такие как шашки и шахматы, а также дартс (если данные игры не имеют противопоказаний). Кроме того, студенты, относящиеся к специальной медицинской группе и освобождённые от физической нагрузки осваивают практические разделы предмета теоретически, путём устных ответов на поставленные преподавателем вопросы по текущей тематике занятий, написанием рефератов и научных статей, участием в научно-практических конференциях, путём выступления по теме, непосредственно связанной с имеющимся у них диагнозом того или иного заболевания.

В тоже время некоторые исследователи предлагают в процессе физической подготовки студентов, относящихся к специальной медицинской группе (СМГ) использовать системный, личностно-ориентированный и модульный подходы. Системный подход включает в себя индивидуальные составляющие подготовки, представляющие собой некую систему взаимодействия составных частей и целого. Личностно-ориентированный подход представляет собой симбиоз познавательной и двигательной деятельности, влияющие не только на физические качества обучаемого, но и на его внутренний мир, психологическую составляющую. Модульный подход заключается не только выполнением некоего учебного пакета, «охватывающего концептуальную единицу учебного материала и предписанных действий», но и использование определённых комплексов упражнений из аквафитнесса, атлетической гимнастики, стрейчинга, рекреации и т.п.

Другие авторы отдают предпочтение на занятиях со студентами СМГ статическим упражнениям и различным дыхательным гимнастикам. В последнее время кроме широко известных систем дыхательной гимнастики Стрельниковой и Бутейко, находят применение и имеют большое количество положительных отзывов занятия статическими упражнениями «Бодифлекс» по системе Г. Чайлдерс. Основной особенностью данных систем является определённый порядок дыхания и (или) его задержка. Они также исходят из принципа индивидуализации физического воспитания, состоящего из теоретического раздела, включающего в себя вопросы здоровья, питания, двигательной активности и практического раздела, состоящего из двух еженедельных занятий. Одно занятие проводится в бассейне, с целью закаливания и второго занятия, проводимого в спортивном зале с использованием индивидуальных физических упражнений, направленных на коррекцию физического состояния обучаемого.

Интересен опыт преподавателей предпочитающих разделять студентов СМГ по половому признаку, при этом фокусируясь на женской половине занимающихся. Технология таких занятий основана на использовании физических упражнений из оздоровительной аэробики, методов моделирования и прогнозирования и состоит из контрольного, экспериментального и управляющих воздействий блоков. В тоже время применение индивидуально-структурированной двигательной активности на основе фитбола, спортивных тренажёров с заданным вектором нагрузки, подвижных и спортивных игр с возможностью контроля частоты сердечных сокращений в реальном времени способствуют совершенствованию гемодинамических характеристик и снижают риск получения травмы опорно-двигательного аппарата у студентов СМГ.

Характерными признаками, объединяющими все выше перечисленные точки зрения, является стремление преподавателей вовлечь в регулярные занятия физическими упражнениями как можно большее количество обучаемых, не смотря на их уровень физического развития и текущее состояние здоровья.

С целью совершенствования образовательной среды в области физической культуры студенты с ООП в течение 2019-2020 учебного года были протестированы. В тестировании приняли участие 156 студентов с ООП нескольких вузов г. Воронежа.

Анализ ответов студентов на вопросы тестирования показал, что на данный момент студенты в основном имеют представление о здоровом образе жизни. Хотя лишь всего 33,3% из них считают курение и употребление алкоголя вредными привычками, а 24,7% признались, что курят и 25,8% употребляют спиртные напитки. Кроме того всего лишь пятая часть опрошенных (20,3%) позитивно относятся к регулярным занятиям физическими упражнениями и всего лишь 22,4% студентов хотели бы заниматься физкультурой практически. В тоже время у 16,7% есть любимый вид спорта и лишь 15,6% считают, что от занятий физическими упражнениями можно получать удовольствие. При этом 48,3% опрошенных хотят улучшить состояние своего здоровья, 35,6% считают, что физкультура оздоравливает, а 25,6% отрицательно относится к оздоровительным силам природы. Студенты с ООП в основном не готовы заниматься регулярно физическими упражнениями, т.к. всего лишь 12,4% изъявили желание в этом направлении.

Выводы. Результаты анкетирования студентов требуют дальнейшего осмысления, с целью повышение внутреннего настроя студентов на регулярные занятия физическими упражнениями, отказа от вредных привычек и коррекции используемых методик физического воспитания.

Список литературы

1. Антонова, И. Н. Подходы совершенствования физического воспитания студентов специальной медицинской группы / И. Н. Антонова, Т. Н. Шутова, А. Л. Носова, Н. Г. Ефремова // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 20-24.

2. Горелов, А.А. Дыхательные упражнения как фактор улучшения состояния здоровья студентов с заболеваниями органов дыхания / А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11(45). – С. 21-25.

3. Звягинцев, М. В. Оценка программы оздоровительной физической культуры для студентов, отнесённых к специальной медицинской группе 1 курса Новокузнецкого филиала – института Кемеровского государственного университета / М. В. Звягинцев, Е. В. Красильникова. В. П. Шумилов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 119-123.

4. Кузнецов, Б. В. Влияние профессионально-адаптационной физической подготовки на развитие и совершенствование физических качеств курсантов вузов МЧС России / Б. В. Кузнецов, Г. Р. Гостев // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 6 (42). – С. 53-56.

5. Кузнецов, Б. В. Преодоление гиподинамии в становлении общекультурной и профессиональной подготовки студентов и курсантов вузов МЧС России / Б. В. Кузнецов, Т. М. Кузнецова // Пожарная безопасность : проблемы и перспективы. – 2017. – Т. 1. – №8. – С. 349-352.

6. Мамонова, О. В. Низкоинтенсивная двигательная активность в физическом воспитании студентов с особыми образовательными потребностями / О. В. Мамонова // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 3 (71). – С. 40-43.

7. Патрушева, Л. В. Содержание технологии физического воспитания студенток специальной медицинской группы / Л. В. Патрушева, Е. В. Токарь // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 137-141.

8. Светличкина, А. А. Особенности планирования уровня физических нагрузок у студентов специальной медицинской группы «А», имеющих сочетанные заболевания сердечно сосудистой системы и вертебральной области / А. А. Светличкина, А. В. Доронцев // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 245-250.

9. Усков, В. М. Воспитание психологической устойчивости у курсантов и слушателей учебных заведений МЧС в условиях воздействия психотравмирующих факторов / В. М. Усков, Б. В. Кузнецов, И. В. Теслинов, Е. В. Маркова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : матер. XVIII междунар. науч.-практ. конф. в 2-х т. – Иркутск, 2016. – С. 377-381.

10. Швачун, О.А. Роль здоровьесберегающих технологий в формировании физической культуры личности студента ЦФ РГУП / О. А. Швачун, С. С. Михайлов, Б. В. Кузнецов // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ., посвящённой 85-летию ФГБУ СПбНИИФК, в 2-х томах. – СПб., 2018. – Т. 2. – С. 170-172.

Кузнецова В. Ю., Карпова О. Л.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
karpova_ol174@mail.ru

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ НА ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ

Аннотация. В статье на основе анализа нормативных документов и научной литературы актуализируется проблема социализации молодежи. Обосновывается, что в период социально-экономических преобразований приоритетным становится поиск и обоснование эффективных средств социализации личности на этапе ее профессионального становления. Представлена ключевая дефиниция «социализация». Раскрыт социализирующий ценностный потенциал физкультурно-спортивной деятельности в образовательном пространстве вуза: формирование активного созидательного начала личности; глубокое и многостороннее воздействие на личность, развивая ее духовно и физически; обладание значительным арсеналом социокультурных ценностей, предполагающим высокую интенсивность межличностного общения и эмоциональность контактов; нравственное, патриотическое, эстетическое воспитание, формирование здорового образа жизни, одухотворение физических сил человека с целью превращения его в творческую личность; выработка дисциплинированного, социально одобряемого поведения и др. Определено, что физкультурно-спортивная деятельность оказывает существенное воздействие на становление личности обучающегося и содействует развитию широкого спектра разнообразных качеств, приближающих его к метанормативу – здоровьеориентированной направленности личности как фактора успешной социализации.

Ключевые слова: социализация, физкультурно-спортивная деятельность, средство, этап профессионального становления, молодежь.

Kuznetsova V. Yu., Karpova O. L.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
karpova_ol174@mail.ru

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITY AS A MEANS OF YOUNG PEOPLE'S SOCIALIZATION AT A PROFESSIONAL DEVELOPMENT STAGE

Annotation (Abstract). The problem of young people's socialization is updated in the article, based on normative documents and scientific literature analysis. It is proved that in the period of socio-economic transformations, the search and substantiation of an individual's effective means of socialization at the stage of his\her professional development becomes a priority. The key definition of «socialization» is presented here. The article reveals the socializing value potential of physical culture and sports activities in the educational space of the university: an individual's active creative principle formation; a deep and multifaceted impact on the individual, developing him\her spiritually and physically; the possession of a significant arsenal of socio-cultural values, involving a high intensity of interpersonal communication and emotional contacts; moral, patriotic, aesthetic education, a healthy lifestyle formation, a person's physical forces spiritualization in order to turn him\her into a creative person; disciplined, socially approved behavior development, etc. It is determined that physical culture and sports activity has a significant impact on the student's personality formation and contributes to a wide range of various qualities development that bring him\her closer to the metanormative – the health-oriented orientation of the individual as a successful socialization factor.
Key words: socialization, physical culture and sports activity, means, professional development stage, youth.

Актуальность проблемы. Проблема социализации молодежи особенно актуальна в период происходящих в современном российском обществе социально-экономических преобразований. Именно в такой момент, как известно, происходит смена ценностей и приоритетов. В складывающихся условиях молодежь как наиболее восприимчивая к происходящим в обществе переменам социально-возрастная группа, стремится выработать в себе и принять такие ценности и жизненные ориентиры, которые позволили бы адаптироваться на различных уровнях взаимодействия. В этой связи, приоритетной проблемой становится поиск и обоснование эффективных средств социализации молодежи на этапе профессионального становления.

Организация и методы исследования. С целью обоснования физкультурно-спортивной деятельности как приоритетного средства социализации молодежи на этапе профессионального становления использовались общенаучные методы: аналитический обзор содержания нормативных документов и научной литературы, обобщение, сравнение и синтез.

Результаты исследования и их обсуждение. Целенаправленная социализация молодежи является приоритетным направлением политики государства. Этот посыл находит отражение в ряде действующих нормативных документов, таких как, «Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 г.», Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и др. Стратегия образования ориентирует его развитие тем самым на содержание, принимающее во внимание социокультурные реалии и возможности социализации личности студентов в образовательном процессе вуза, т.е. на этапе профессионального становления.

В этой связи в вузе должны быть организованы необходимые условия и обеспечивающие их средства целенаправленной, социально-контролируемой социализации обучающихся.

Дефиниция «социализация» рассматривается в науке на междисциплинарном уровне, с позиции философии, социологии, психологии, педагогики и других гуманитарных наук. Для понимания процесса социализации личности в современном обществе неоценимое значение имеют классические научные труды (Ф. Гиддингс, Ч. Кули, Т. Лукман, Дж. Мид, А. В. Мудрик и др.).

Анализируя труды классиков, а также современных ученых следует отметить, что в социологической науке сущность социализации раскрывается вкупе с социальной системой общества, общественных отношений, социальных институтов и агентов социализации. При этом рассматриваются факторы, условия, средства, механизмы и этапы социализации личности.

Известный американский социолог и психолог Ч. Кули определяет социализацию как процесс становления личности, усвоения социального опыта, в ходе которого формируются наиболее общие, устойчивые черты личности [2, с. 334].

Рассматривая в исследовании социально-возрастную группу «молодежь», отметим особую значимость ее социализации на этапе профессионального становления. Обучаясь в вузе, студент проходит стадии целенаправленной, социально-контролируемой социализации, приобщаясь к различным видам и типам отношений в основных сферах его жизнедеятельности: коммуникативной, духовной, учебной, общественной, профессиональной, научной, физкультурно-спортивной и др. [3, с. 77].

Физкультурно-спортивная деятельность, рассматривая нами как приоритетное средство социализации молодежи, характеризуется, прежде всего, социально-обусловленной активностью личности. Ее социализирующий потенциал на этапе профессионального становления констатируется в ряде исследований [1-4].

Так, например, С. А. Алексеев отмечает, что развитие личности обучающихся происходит под влиянием различных факторов – природных и социальных условий, являющихся непосредственной причиной изменения поведения индивида [1, с. 17]. С этих позиций на основе эмпирических данных автор доказывает, что физкультурно-спортивная деятельность – ключевое средство, влияющее на процесс социализации студентов.

Ю. М. Николаев определяют физическую культуру и спорт как формы культуры и сферы социальной практики индивида, а также деятельностный аспект, сопряженный с осмыслением, поддержанием и восстановлением ценностей физического совершенствования, самореализации духовных, физических и творческих способностей человека, связанных с вхождением в общество. Сегодня, как верно отмечает ученый, важно с позиции культуросообразных данных современной теории физической культуры актуализировать изучение в них глубинных процессов, связанных с формированием человека [4, с. 98]. Данный посыл коррелирует с исследуемым нами вопросом физкультурно-спортивной деятельности как средства социализации молодежи на этапе профессионального становления.

Анализ научной литературы по изучаемой проблеме позволил определить ценностный потенциал физкультурно-спортивной деятельности в процессе социализации обучающихся:

– формирование активного созидательного начала личности;

– глубокое и многостороннее воздействие на личность, развивая ее духовно и физически;

– обладание значительным арсеналом социокультурных ценностей, предполагающим высокую интенсивность межличностного общения и эмоциональность контактов;

– нравственное, патриотическое, эстетическое воспитание, формирование здорового образа жизни, одухотворение физических сил человека с целью превращения его в творческую личность;

– выработка дисциплинированного, социально одобряемого поведения и др.

В совокупности рассматриваемый потенциал физкультурно-спортивной деятельности способствует формированию здоровьеориентированной направленности личности.

Выводы. Резюмируя сказанное, подчеркнем высокую значимость и ценностный потенциал физкультурно-спортивной деятельности как средства социализации молодежи на этапе профессионального становления. Физкультурно-спортивная деятельность оказывает существенное воздействие на становление личности обучающегося и содействует развитию широкого спектра разнообразных его качеств, приближающих его к метанормативу – здоровьеориентированной направленности личности как фактора успешной социализации.

Список литературы:

1. Алексеев, С. А. Физическая культура как фактор социализации личности молодого человека : автореф. … канд. социол. наук / С. А. Алексеев. – Казань, 2006. – 26 с.

2. Американская социологическая мысль : Тексты : [Перевод] / Сост. Е. И. Кравченко ; Под ред. В. И. Добренькова. – М. : МГУ, 1994. – 495 с.

3. Карпова, О. Л. Педагогическое сопровождение профессионального саморазвития студентов вуза физической культуры на основе целостного подхода / О. Л. Карпова // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : матер. XXIX регион. науч.-метод. конфер. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С. 77-78.

4. Николаев, Ю. М. Современная теория физической культуры в первой трети XXI века / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 11. – С. 94-98.

Кулаков А. Л., Власихин М. А., Кузьмин Н. С.
Россия, г. Орел
ФГКВОУВО Академия ФСО России
maksimchik420@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ В БАСКЕТБОЛЕ

Аннотация. Исследованию мотивации в различных видах спорта уделено множество различных работ. Для баскетболистов разного возраста существует разный мотив занятию спортом, соответственно, и мотивация у них различается. Существует 7 характеристик мотивации, каждая из которых отражает специфику внутреннего стремления спортсмена к занятию данным видом спорта. В данном исследовании использован опросный лист для проведения статистической работы среди баскетболистов различных годов обучения – шкала мотивации в спортивной деятельности. Согласно полученным результатам, у баскетболистов разного возраста мотивы спортивной деятельности различаются. У старшекурсников первенствует внутренняя мотивация достижениям, а у младших годов обучения доминирует внешняя мотивация идентифицироваться. Полученные результаты отражают специфику мотивации к занятию баскетболом среди спортсменов разного возраста. Данные выводы могут быть использованы при планировании, организации спортивной деятельности в школьных и университетских командах, спортивных учреждениях и коммерческих организациях, при создании концепции тренировок на определенный период времени.

Ключевые слова: спорт, баскетбол, мотивация, самосовершенствование, самовоспитание, здоровый образ жизни, личность

Kulakov A. L., Vlasikhin M. A., Kuzmin N. S.
Russia, Oryol
FSO Academy of Russia

FORMATION OF MOTIVATION IN BASKETBALL

Summary. Many different works have been devoted to the study of motivation in various sports. For basketball players of different ages, there is a different motive for going in for sports, respectively, and their motivation is different. There are 7 characteristics of motivation, each of which reflects the specifics of the athlete's internal desire to engage in this sport. In this study, a questionnaire was used to conduct statistical work among basketball players of various years of study - the scale of motivation in sports activity. According to the results obtained, basketball players of different ages have different motives for sports activity. In senior students, internal motivation for achievement prevails, and in younger years of study, external motivation to identify is dominant. The results obtained reflect the specifics of motivation for playing basketball among athletes of different ages. These conclusions can be used in planning, organizing sports activities in school and university teams, sports institutions and commercial organizations, when creating a training concept for a certain period of time.

Key words: sports; basketball; motivation; self-improvement; self-education; healthy way of life; personality.

Введение. Проблема спортивной мотивации рассматривается психологами на протяжении долгого времени. Ведь желание заниматься спортом, стремление к достижению спортивного мастерства, круглосуточные истощающие тренировки – все это является своеобразным раздражителем для нервной системы, вызывающим определенные функциональные сдвиги и связанным с субъективным чувством усталости, утомления, психологического дискомфорта. И при всем этом человек не перестает стремиться к спортивным высотам, реализуя энергозатратную активность. Осознанные мотивы в совокупности образуют внутренний стержень личности, определяя его мотивационную сущность, спортивный характер и в конечном итоге – спортивную культуру личности.

Многие ученые в области спорта уделяют внимание исследованиям мотивации [2]. Стоит отметить, что в спортивной деятельности очень важна мотивация на цель деятельности, на достижения. Мотивация считается основой биологического, социального и познавательного регулирования [8]. Кроме того, является одним из главных факторов, влияющих на познавательную деятельность человека [9]. Мотивация в спортивной деятельности связана с потребностью человека на успех и на избежание неудач [5]. Мотивация – это особое состояние личности спортсмена, которая формируется, как результат соотношения потребностей и возможностей. Это соотношение является основой для целей, которые направляют спортсмена на достижения наилучшего результата. Она может быть определена как внутренними (личностными), так и внешними (ситуационными) факторами. В соответствии с теорией самоопределения, выделяются два основных типа мотивации – внутренняя и внешняя [8]. Потребность спортивной деятельности может быть определена как физиологическими, так и социологическими (признание, уважение), и психологическими (самовыражение, самоуважение) потребностями [6]. Указывается [4], что особенности мотивации в спортивной деятельности связаны с видами спорта, кроме того, спортивная мотивация является психическим состоянием личности спортсмена [3]. Мотивация занимает значительное место в процессе формирования спортивной культуры индивида, как субъекта спортивной деятельности [1].

Для выявления особенностей мотивации спортивной деятельности был проведен опрос баскетболистов младших и старших курсов обучения. При опросе применялась шкала мотивации в спорте (The Sport Motivation Scale) [7]. В шкалу включено 28 утверждений, разделенных на семь суб-шкал по четыре. Каждое утверждение респонденту предлагается оценить в семибалльной шкале Ликерта. По ответам оцениваются семь характеристик мотивации:

– внутренняя мотивация знать;
– внутренняя мотивация достижениям;
– внутренняя мотивация испытать стимулирующие ощущения;
– внешняя мотивация идентифицироваться;
– внешняя мотивация, как внешнее регулирование;
– внешняя мотивация, как подсознательно принятое внешнее регулирование (интроекция);
– амотивация.

Респонденты в исследовании принимали добровольное участие и были разделены на две возрастные группы для анализа результатов – младшие года обучения (до 19 лет включительно) и старшие года обучения (старше 19 лет). Было получено соответственно 22 и 20 полностью заполненных опросников.

Результаты. Применение t-критерия Стьюдента позволило выявить ряд статистически значимых различий в показателях мотивации спортивной деятельности исследуемых групп баскетболистов, результаты которых представлены в таблице 1.

Результаты проведенного исследования выявили некоторые различия в мотивации спортивной деятельности баскетболистов разного возраста. Так у взрослых статистически значимо более сильная, чем у юношей, внутренняя мотивация достижениям ($p<0,05$), внешняя мотивация, как внешнее регулирование ($p<0,05$), однако статистически незначимо, но все же сильнее внешняя мотивация, как подсознательно принятое внешнее регулирование (интроекция) ($p>0,05$) и амотивация ($p>0,05$).

Таблица 1 – Средние и стандартные отклонения по суб-шкалам мотивации спортивной деятельности баскетболистов

Показатели	Младшие года обучения (n = 22)	Старшие года обучения (n = 20)	*t*	*p*
Внутренняя мотивация достижениям	14,89 ± 3,33	15,87 ± 0,69	–2,56	< 0,05
Внутренняя мотивация знать	13,97 ± 3,35	12,28 ± 2,65	2,36	< 0,05
Внутренняя мотивация испытать стимулирующие ощущения	14,16 ± 3,36	12,48 ± 2,98	2,16	< 0,05
Внешняя мотивация идентифицироваться	15,82 ± 2,59	12,21 ± 2,36	3,27	< 0,05
Внешняя мотивация как внешнее регулирование	10,92 ± 3,05	12,32 ± 3,24	–2,51	< 0,05
Внешняя мотивация как подсознательно принятое внешнее регулирование (интроекция)	12,76 ± 3,95	13,18 ± 3,21	–0.38	> 0.05
Амотивация	6,94 ± 2,86	7,16 ± 2,49	–0.46	> 0.05

У баскетболистов младших годов обучения более резко, чем у старших выражена внутренняя мотивация знать ($p<0,05$), внутренняя мотивация испытать стимулирующие ощущения ($p<0,05$) и внешняя мотивация идентифицироваться ($p<0,05$).

Заключение. Различаются мотивы спортивной деятельности баскетболистов различных годов обучения. У старшекурсников доминирует внутренняя мотивация достижениям (15,87 балла), а у курсантов младших годов обучения первенствует внешняя мотивация идентифицироваться (15,82 балла). И интроекция, и амотивация у обеих групп практически не различаются. Данные выводы могут быть использованы при организации спортивной деятельности в школьных и университетских командах.

Список литературы

1. Бурцев, В. А. Е. Исследование спортивной мотивации студентов физкультурно-спортивного вуза в процессе формирования спортивной культуры личности / В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, И. Е. Евграфов // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-11. – С. 2450–2454.

2. Крылов, А. А. Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире / А. А. Крылов // Вестник Балтийской Педагогической Академии. – 1998. – № 14. – С. 46–49.

3. Кузьмин, Е. Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена / Е. Кузьмин, Р. Азиуллин, Ю. Денисенко, А. Ионов, А. Гераськин, И. Андрущишин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – №1. – С. 97–110.

4. Кузмин, М. А. Мотивация спортивной деятельности в различных видах спорта / М. А. Кузьмин // Ученые записки. – 2012. – № 2 (84). – С. 84–89.

5. Malinauskas, R. Basics of Sport Psychology / R. Malinauskas. – Kaunas : LKKA, 2003.

6. Malinauskas, R. Peculiarities of social psychological training for sports teachers and sportsmen : monograph / R. Malinauskas. – Vilnius : Lithuanian Sports Information Center, 2006.
7. Pelletier, L.G. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS) / L. G. Pelletier, M. S. Fortier, R. J. Vallerand, K. M. Tuson, M. R. Blais // Journal of Sport and Exercise Psychology. – 1995. – № 17. – P. 35–53.
8. Ryan, R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R. M. Ryan, E. L. Deci // American Psychologist. – 2000. – 55. – P. 68–78.
9. Weinberg, R. Foundations of Sport and Exercise Psychology / R. Weinberg, D. Gould. – Champaign, Ill. : Human Kinetics, 2006.

Курбаниязов Ш. Р
Россия г. Ульяновск
Ульяновский государственный технический университет
kurbaniyazov_sh@inbox.ru

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Дана характеристика дистанционной формы обучения. Представлены результаты анкетного опроса студентов Ульяновского государственного трехнического университета, проведенного с целью выявления отношения студентов к диистанционной форме обучения.
Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая культура, иностранные студенты.

Kurbaniazov S. R.
Russia, Ulyanovsk
Ulyanovsk State Technical University

DISTANCE TRAINING IN PHYSICAL CULTURE FOREIGN STUDENTS

Annotation. The characteristic of the remote form of learning is given. The results of a questionnaire survey of students of the Ulyanovsk State Technical University, conducted to identify the relationship of students to the distance form of training.
Keywords: distance learning, physical culture, foreign students.

Введение. Современная эпидемиологическая ситуация в мире и в нашей стране внесла определенные изменения в систему образования – учебные заведения вынуждены перейти на дистанционное обучение. Как в этой ситуации осваивать программу общеобразовательных предметов и по предмету физическая культура в частности? Современное образование предусматривает дистанционные формы обучения, но необходимо учитывать специфику предметов, а физическая культура требует определенного подхода, в отличие от других учебных предметов, здесь невозможно ограничиться заочным выполнением тестовых заданий. В условиях карантина и домашней самоизоляции, в условиях вынужденного ограничения физической активности двигательная активность является наиболее актуальной. Как же быть в этой ситуации педагогам? Мы предлагаем одно из решений поставленной задачи: тем, кто находится дома, рекомендуется выполнять утренний комплекс упражнений, а затем, в течение дня, добавить комплекс общеразвивающих физических упражнений. Возникает вопрос с оцениванием физических возможностей и знаний в области физической культуры, выставление оценок учащимся. В этом случае предлагается на каждый урок выполнять по два задания: теоретическое и практическое, согласно КТП по предмету «физическая культура». При этом, следует обратить внимание на то, что практические задания чередуются, по принципу выполнение на оценку и без оценки, например:

Группа: ИСТбд-22
Дисциплина: Физическая культура
Срок освоения материала: 06.04.-10.04.2020 г.
Срок сдачи выполненного задания: 10.04.2020 г.
Задание № 1 (теоретическое) вариант
Подготовить сообщение на тему: «Упражнения, развивающие выносливость в беге на длинные дистанции».
Требования:
– объем, не менее 2 листов машинописного текста;
– шрифт Times New Roman, размер 14, интервал 1,5;
– указать, фамилию, имя и группу.
Задание № 2 (практическое) 1 вариант (практическое с учетом результата и последующим выставлением оценки).
(Специальная медицинская группа, студенты данное задание не выполняют, данная категория студентов выполняют предложенный тест в виде краткого сообщения).
Выполнить тест на приседание и прислать результат:
Условия: встать в исходное положение основная стойка, ширина между стопами максимум 30 см, выполнять приседание в течение 30 секунд, посчитать количество приседаний, основная группа пятки не отрывает от пола, подготовительная – может.
Параметры оценивания для основной медицинской группы и подготовительной разные, обратите внимание на ниже прилагаемые условия оценивания:
– оценка 5:
основная группа 24 приседания,
подготовительная группа 12 приседаний;
– оценка 4:
основная группа 20 приседаний,

подготовительная группа 7 приседаний;

– оценка 3:

основная группа 15 приседаний,

подготовительная группа 5 приседаний.

В произвольной форме описать полученный результат, приложить на отдельном листе и выслать одним файлом вместе с 1 заданием, не запрещается присылать видео и фотоматериалы выполнения данного теста.

Обратная связь: Выполненные задания присылайте на электронный адрес преподавателя: ***@gmail.com с указанием в наименовании файла фамилии, имени, группы, например: «Курбаниязов Шерали __ИСТбд-22 Физическая культура».

Задание № 2 (практическое) 2 вариант (практическое, оценка не выставляется, результатом теста студент пользуется для контроля веса своего тела)

Выполнить расчет индекса массы своего тела, сделать краткий анализ, выводы. Варианты с ссылок для расчетов:

https://calc.by/weight-and-calories/body-mass-index-calculator.html

https://simpledoc.ru/indeks-massy-tela/#view

Практика показывает, что все студенты выполняют домашнее задание, высылают на указанный адрес преподавателя и педагог выставляет оценки. Но, по прошествии пяти недель дистанционного обучения у меня появилась мысль, узнать у студентов их впечатления о дистанционном обучении. Для этого было проведено добровольное анкетирование учащихся: вместе с домашним заданием ученики получили анкету, в которую были включены вопросы, касающиеся только предмета «физическая культура» и лично меня, как преподавателя.

Безусловно, анкетирование не дает полной картины по дистанционному обучению, но анализ анкет позволяет сделать определенные выводы.

Далее представлены результаты анкетирования. Всего в анкетировании приняли участие 87 иностранных студентов. Проанализировав анкеты, мы имеем следующие результаты:

Оцените по степени сложности высылаемые Вам задания по предмету: «Физическая культура».

А. сложные – 3 %;

Б. средние – 60 %;

В. легкие – 35 %;

Г. затрудняюсь ответить – 2 %.

Соответствуют ли вопросы в заданиях с программой уроков по физической культуре в Технической Университете?

А. да – 99 %;

Б. нет – 0 %;

В. затрудняюсь ответить – 1 %.

Отвечает ли преподаватель физкультуры вам в этот же день или следующий день на ваши письма?

А. да – 100 %;

Б. не всегда – 0 %;

В. не ответил не разу – 0 %.

Всегда ли выставленная оценка преподавателем физкультуры по вашей работе справедлива на ваш взгляд?

Проанализировав анкеты, мы имеем следующие результаты:

А. да – 99 %;

Б. нет – 0 %;

В. мне все равно –1 %.

Хотели ли вы продолжить дистанционное обучение или лучше заниматься в аудиториях техникума?

А. в аудиториях – 86 %;

Б. дома – 11 %;

В. мне все равно – 3 %.

Вывод. Таким образом, можно сделать вывод, что большинство наших студентов хотят живого общения, им нравится учиться, нравится посещать уроки, им хочется получать знания из уст педагога и вести живой диалог. А это значит, что в нашем техникуме созданы все условия для получения хороших знаний будущим высокопрофессиональным специалистам.

Лаптева Т. А., Новичкова Н. Г.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
lapteva.tanya@gmail.com, novichkova.82@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕНЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ В КАРАТЭ WKC

Аннотация. Популярность и развитие каратэ WKC в России стремительно растет и тем самым, требует повышение уровня судейского корпуса, что обуславливает разработку новой образовательной программы, для подготовки судейского корпуса в каратэ WKC, которая позволит наиболее качественно и централизованно подготовить судей новичков, что в итоге повысит уровень судейства в соревнованиях.

Ключевые слова: судейство, каратэ, подготовка судей, правила соревнований, спортивный судья, квалификация судей, обучение судей, профессиональная подготовка.

Lapteva T. A., NovichkovaN. G.
Russia, city of Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

FEATURES OF THE EDUCATIONAL PROGRAM FOR TRAINING SPORTS JUDGES IN KARATE WKC

Abstract. The Popularity and development of WKC Russia is growing rapidly, and thus, requires increasing the level of the judiciary, which leads to the development of new educational programs for training of the judiciary in WKC, which will allow you to centrally and to prepare judges beginners that will eventually increase the level of refereeing in the tournament.

Keywords: judging, karate, training of judges, competition rules, sports judge, qualification of judges, training of judges, professional training.

В настоящее время, когда так бурно идет развитие разных школ и стилей каратэ в России, каратэ является достаточно массовым видом спорта, в разных регионах страны проводятся соревнования по этому виду спорта, различного уровня в том числе и международные и даже Чемпионаты и Первенства мира, что обуславливает наличие квалифицированного судейского корпуса в разных видах программ данного вида спорта. Причем различные школы каратэ имеют свои правила соревнований, которые могут существенно отличаются друг от друга. И на ряду с тем, что у каждой школы (Федерации) есть свои правила, не всегда существует программа подготовки судей, для проведения соревнований. Каратэ WKC включает в себя все стили и школы каратэ, существующие в России. Имеет свои правила проведения разливного уровня соревнований, имеет экзаменационные процедуры для присвоения судьям категорий и даже есть обучающие разовые семинары, но при всем этом, каждый потенциальный судья обязан сам готовиться к прохождению экзамена на ту или иную категорию. Нет систематического обучения, курсов и образовательной программы по которой потенциальные судьи могли бы пройти обучение и по окончанию такого обучения сдать тест или экзамен на судейскую категорию, что повысило бы их уровень компетентности. Ведь соревновательная деятельность в каратэ протекает в нестандартной для обычного человека среде, в условиях жесткого лимита времени, при необходимости принимать решение в ответ на неожиданные изменения обстановки [4].

Учитывая все эти факты можно сделать вывод, что в данной сфере необходима разработка образовательной программы обучения квалифицированных судей в каратэ WKC, что повысит уровень компетентности судейского корпуса и как следствие уровень судейства на соревнованиях по каратэ WKC.

Методика подготовки судей представляет собой комплексную образовательную программу. Структура методики показана на рисунке 1.



Рисунок 1 – Структура методики подготовки спортивных судей в каратэ WKC

Все разделы образовательной программы включают в себя три компонента:

1 Изучение и контроль знания правил соревнований и жестов рефери.

Для изучения правил соревнований по каратэ WKC были организованы теоретические занятия не менее двух раз в неделю. Были разработаны карточки с изображение жестов рефери и названием, данных жестов. Также, в режиме обучения после каждого раздела, проходился тест без ограничения по времени, при ответе на вопрос сразу же показывался правильный ответ.

Режим контроля имеет ограничение по времени, ответы после вопроса не показываются. Оценка за прохождения теста во всех разделах подготовки должна быть «отлично» или «хорошо». Судье, в разных разделах подготовки необходимо было ответить на определенное количество вопросов. Например, в разделе «Спортивный судья категории D (юный судья до 16 лет)» для получения оценки «отлично» нужно набрать от 150 и более правильных ответов; на оценку «хорошо» – от 130. А для успешного прохождения теста в разделе «Спортивный судья категории А» нужно ответить на все вопросы правильно. Таким образом, принцип во всех разделах подготовки судей содержание тестовых заданий остается неизменным, меняется лишь количество правильных ответов, на которые должен ответить судья, в зависимости от уровня судейской категории. Чем выше уровень, тем больше правильных ответов нужно дать, для успешного прохождения теста.

2. Тренировка и контроль специальных навыков бокового судьи [2].

Навык бокового судьи характеризуется способностью в течении одной секунды правильно среагировать и оценить технику спортсмена тем или иным жестом, показав флажки и произведя звуковой сигнал свистком. Основная трудность заключается в том, что судье приходиться в зависимости от ситуации, выбирать один жест из множества и сделать это, необходимо не задумываясь. А также, на соревнованиях каждому судье необходимо оценить действия всех спортсменов от начала соревнований до финала [3].

Практика показывает, что добиться умения вовремя реагировать – задача не сложная, но, чтобы делать это длительное время на фоне усталости и психологического напряжения, необходимо, чтобы умение переросло в навык [2].

Тренировка навыка судей производиться во время тренировочного процесса каратистов не менее двух раз в неделю. А также, по предложенным видео материалам с соревнований и за ранее подготовленным смо-

делированным ситуациям поединков, приближенным к соревновательной среде. Все видео фрагменты уже были оценены судьями высокой квалификации, затем эти же фрагменты оценивали судьи, каждое расхождение с оценкой считалось ошибкой. Таким образом, данная программа, позволяет более четко сформировать понятие о критериях оценки у судей [1].

3. Тренировка и контроль восприятия критериев оценки в ката и кумитэ.

Данный раздел предназначен для тренировки и контроля объективности восприятия критериев оценки в ката (оценка у судей не должна превышать более двух сотых баллов среди всех судей на площадке) и кумитэ (жесты в кумитэ должны быть адекватными и точными, при вынесении решений судьи должны быть солидарны, если удар был в зоне их видимости).

На основе анализа соревновательной деятельности были созданы задачи в виде схем и описанием происходящих действий спортсменов (рисунок 2), в которых судьям предлагалось найти ошибки в внесении решений судьями на данной схеме.

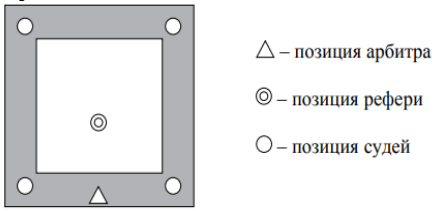


Рисунок 2 – Примерная схема расположения судейского состава на татами

Выводы. Подготовка и повышение квалификации судей имеет важнейшее значение в развитии любого вида спорта. Поэтому применение данной программы не ограничивается подготовкой судей исключительно каратэ, положенные в основу образовательной программы данные принципы возможно использовать и в других видах единоборств.

Список литературы

1. Дмитриев, О. Б. Статистическая экспертная система «Соревнования по каратэ-до» для подготовки судей, тренеров и спортсменов к соревнованиям / О. Б. Дмитриев, Э. Р. Ахмадзянов // Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – М., 2001. – № 11. – С. 43–45.

2. Маркелов, Д. Н. Методика технической подготовки судей в тхэквондо на основе видеомоделирования соревновательной деятельности и комплекса компьютерных программ / Д. Н. Маркелов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – СПб., 2008 – № 9 (43). – С. 46–49.

3. Трофимов, А. И. Критерии оценки и методика подготовки судей по дзюдо : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. И. Трофимов. – М., 2002. – 26 с.

4. Хайрулин, А. Р. Комплексный подход к методике подготовки спортивных судей в единоборствах (на примере тхэквондо) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Р. Хайрулин. – СПб., – 2008. – 22 с.

Ледовской М. В., Борисенкова Е. С.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
mikhail.ledovskoy@bk.ru

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БРЕЙКЕРОВ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В связи с тем, что брейкинг из разряда субкультуры перешел в статус танцевального вида спорта, подготовка занимающихся должна вестись с учетом новых российских и зарубежных методик. Кроме того, брейкинг с каждым годом имеет тенденции к прогрессирующим усложнениям в программных материалах. Следовательно, танцоры, как и гимнасты, уже в юном возрасте должны исполнять элементы высокой сложности. Стоит отметить, развитие физических качеств начинающего спортсмена весомо влияет на дальнейший рост мастерства в выбранном направлении спорта. Двигательные действия би-боев далеки от естественных движений человека. А это, в свою очередь, усложняет процесс их освоения и актуализирует вопрос о развитии мотивации к тренировочному процессу у юных воспитанников. Именно эти положения нашли отражение в представленном исследовании. В работе показано, что необходимыми качествами, которыми должны обладать спортсмены, являются силовая и скоростно-силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация. Представленные упражнения, составляющие звено специальной физической подготовки в брейкинге, осваиваются на основе рациональных приемов: регламентации задания; концентрации элементов; мультиплицированности движений; экономии ресурсов; самостоятельности в работе.

Ключевые слова: брейкинг, этап начальной спортивной подготовки, мальчики и девочки 9-10 лет, физическая подготовка.

Ledovskoy M. V., Borisenkova E. S.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL QUALITIES IN BREAKERS AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS TRAINING

Annotation. Due to the fact that breaking from the category of subculture has moved to the status of a dance sport, the training of those involved should be carried out taking into account new Russian and foreign methods. In addition, breaking every year tends to progressively complicate program materials. Consequently, dancers, like gymnasts, must perform elements of high complexity already at a young age. It is worth noting that the development of the physical qualities of a novice athlete has a significant effect on the further growth of skill in the chosen direction of sports. The motor actions of b-boys are far from natural human movements. And this, in turn, complicates the process of their mastering and actualizes the question of the development of motivation for the training process in young pupils. It is these provisions that are reflected in the presented study. The work shows that the necessary qualities that athletes must possess are strength and speed-strength endurance, speed, agility, coordination. The presented exercises, which make up a link of special physical training in breaking, are mastered on the basis of rational techniques: task regulation; concentration of elements; multiplication of movements; saving resources; independence in work.

Keywords: breaking, stage of initial sports training, boys and girls 9-10 years old, physical training.

Актуальность. Физическая подготовленность в любом виде спорта является значимым слагаемым в спортивном мастерстве, базисом для наращивания технико-тактических умений. Безусловно, именно на начальных ступенях многолетнего процесса этому аспекту подготовки отводится больше всего времени [1].

Особо актуальным этот вопрос представляется и в брейкинге, поскольку он насыщен силовыми, скоростно-силовыми элементами, требует сложных координаций. Кроме того, возраст 9-10 лет, на который приходится начальная ступень тренировочного процесса, относится к сенситивным периодам для развития физических способностей.

Организация и методы исследования. Автономная некоммерческая организация развития молодежной культуры и спорта «НОВЫЙ РАССВЕТ» Карталинского района Челябинской области послужила эмпирической площадкой для апробации заявленных положений исследования и разработки упражнений, имеющих своей целью развитие специальных физических качеств би-боев 9-10 лет. В исследовании применялись такие методы, как анализ и обобщение материалов научных конференций, наблюдение, беседа, педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждение. Разработка средств специальной физической подготовки в брейкинге призвана обеспечить спортивный прогресс би-боев их использующих. Представленные упражнения для развития координации, силы спортсменов, их скоростно-силовых способностей отражают специфику соревновательной деятельности брейкинга. Их применение существенно для построения конкурентоспособной соревновательной программы.

Таблица 1 – Средства специальной физической подготовки би-боев, находящихся на этапе начальной подготовки

Средства	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
«Уход вниз» (Go down)	1 элемент повторяется в течении 1 мин с интервалом отдыха 30 сек между сменой элемента (5-6 элементов)	Обратить внимание на правильность выполнения элементов, движение рук и ног при выполнении должны быть четкими и последовательными. Выбор элементов осуществляется спортсменами самостоятельно.
«6 шагов» (Six steps)	5 подходов по 15 повторений с интервалом отдыха 1 мин между подходами	Обратить внимание на положение бедер при выполнении элемента
«Перепелка на коленях»	2 подхода по 10 повторений с интервалом отдыха 1 мин между походами	Обратить внимание на постановку стопы и колена при выполнении элемента
«3 шага» (Three steps)	3 подхода по 10 повторений с интервалом отдыха 1 мин между походами	Обратить внимание на положение бедра правой и левой ноги при переносе веса тела с одной на другую ногу
«Кик аут со сменой ноги»	3 подхода по 15 повторений с интервалом отдыха 1 мин между походами	Обратить внимание на переход с правой ноги на левую во время смены опорной ноги
«Вращение на голове» (Head spin)	3 подхода по 10 вращений с интервалом отдыха 1 мин между походами	Обратить внимание на правильную смену рук и ног при вращении, положение ног и стоп
«Вращение на спине» (Back spin)	3 подхода по 20 вращений с интервалом отдыха 1 мин между походами	Обратить внимание на точку вращения и группировку тела; вращение должно происходить на лопатках при согнутых коленях и подбородке прижатом к груди
«Геликоптер» (Windmill)	5 подходов по 10 повторений с интервалом отдыха 1 мин между походами	Обратить внимание на переход из стойки на спину (сход), положение тазобедренного сустава (не должен касаться пола), постановку ног при вращении (они максимально широко расставлены и не сводятся на протяжении выполнения элемента)

Поскольку в нашем исследовании данные средства применялись, главным образом, в режиме интервальной нагрузки, то в таблице указано максимальное значение движений /повторений, при их поступательном увеличении или уменьшении в зависимости от задач тренировочного занятия. Повышение количества выполняемых элементов в очередном подходе требует обращения внимания на волевую сферу би-боев. Дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность достигались за счет переключения внимания на технические аспекты при выполнении последующих подходов, а также словесной поддержки.

Выводы. Как показало исследование, брейкинг представляет собой богатейший вид творчества. В тоже время, он является спортивной деятельностью, стремительно ворвавшейся в современный социум. Брейкинг богат историческими фактами, которые важно знать для понимания сущности соревновательной деятельности. Специальная физическая подготовка является важной составляющей спортивного мастерства наряду. Она требует научных подходов с целью рационального управления подготовкой, находящейся в тесной взаимосвязи с другими компонентами подготовки.

Список литературы

1. Борисенкова, Е. С. Планирование этапов спортивной подготовки по брейкингу / Е. С. Борисенкова // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : материалы XXX региональной науч.-метод. конф., посвященной 50-летию УралГУФК ; 22 мая 2020. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – С. 128-129.

Леонтьева М. А., Кокорева Е. Г.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
keg-28@mail.ru

УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В КОМАНДЕ

Аннотация. Конфликты в спорте способны оказывать позитивное воздействие на поведение спортсменов их мотивационное, эмоциональное и физическое состояние, при этом часто конфликты вызывают и противоположный эффект, вялость и упадок сил, а также негативное влияние на некоторые системы жизнедеятельности. В результате проведенной работы было выявлено, что управляющее воздействие, посредством внедрения разработанных методических рекомендаций способствует: изменению отношения в частоте; конструктивных (сотрудничество) и неконструктивных (соперничество) стратегий поведения в конфликте, в пользу первых; увеличению степени удовлетворенности взаимоотношениями в команде, удовлетворенности собственным поведением в конфликте, улучшению взаимоотношений в команде, снижению

количества конфликтов; снижению тревожности, степени непродуктивной нервно-психической напряженности и внутриличностной конфликтности, усилению установки на активность.
Ключевые слова: конфликты в спорте, взаимоотношений в команде, межличностные конфликты, стратегия поведения в конфликте.

Leontyeva M. A., Kokoreva E. G.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

CONFLICT RESOLUTION PROCESS MANAGEMENT SITUATIONS IN THE TEAM

Annotation. Conflicts in sports can have a positive effect on the behavior of athletes, their motivational, emotional and physical state, while often conflicts cause the opposite effect, lethargy and loss of strength, as well as a negative impact on some systems of life. As a result of the work carried out, it was revealed that the control action, through the implementation of the developed methodological recommendations, contributes to: a change in the ratio in frequency; constructive (cooperation) and non-constructive (rivalry) strategies of behavior in the conflict, in favor of the former; increasing the degree of satisfaction with relationships in the team, satisfaction with their own behavior in the conflict, improving relationships in the team, reducing the number of conflicts; reducing anxiety, the degree of unproductive neuropsychic tension and intrapersonal conflict, strengthening the attitude towards activity.
Keywords: conflicts in sports, team relationships, interpersonal conflicts, strategy of behavior in conflict.

Актуальность исследования. Спортивная деятельность предъявляет особые требования, как к физическим, так и психологическим возможностям человека [1]. Собственно, интенсивная тренировочная работа и высокое эмоциональное напряжение которое испытывает спортсмен в условиях соревновательной деятельности создает накопительный эффект для возникновения конфликтных ситуаций. Кроме того, усилению появления конфликтных ситуаций в спорте способствует высокая конкурентная среда, экстремальные условия соревновательной деятельности, связанные с высокими физическими и психологическими нагрузками [2; 4]. Наличие острых межличностных конфликтов в спортивном коллективе, на наш взгляд свидетельствует о проблемном состоянии тренировочного процесса. Задача тренера, в таких ситуациях, разобраться в конфликтных ситуациях, найти пути управления конфликтами для обеспечения качественного уровня взаимоотношений между участницами образовательного процесса в спортивной школе [3; 5].

Поскольку наблюдается потребность в разработке и внедрении в систему подготовки юных спортсменов методических рекомендаций, направленных на обучение конструктивным средствам разрешения конфликтов, как спортсменов, так и тренеров, то тема работы является актуальной.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать комплекс методических рекомендаций, способствующий разрешению межличностных конфликтов.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБУ «СШОР № 1 по легкой атлетике имени Елены Елесиной» города Челябинска. В исследовании приняли участие 28 девочек 10-11 лет занимающихся легкой атлетикой на этапе начальной подготовки. Для проведения опытно-экспериментальной работы были сформированы экспериментальная и контрольная группы по 14 человек в каждой. В процессе исследования были использованы следующие методы исследования: анализ научной литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование.

Психологическая подготовка в группах до эксперимента и в контрольной группе во время эксперимента осуществлялась на основе традиционных подходов воспитания спортсменов. В экспериментальной работе применялась методика Томаса-Килманна направленная на выявление ведущего поведение в конфликтной ситуации, предназначена для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно полученным результатам констатирующего эксперимента выявлено, что:

– ведущим стилем поведения в конфликтной ситуации среди девочек 10-11 лет занимающихся легкой атлетикой контрольной и экспериментальной группах является соперничество – 43 % и 36 % соответственно;

– наименее популярными стилем поведения в конфликтной ситуации девочек 10-11 лет в экспериментальной группе является сотрудничество 7%; и приспособление – 7%; в контрольной группе – приспособление (7%).

По результатам констатирующего эксперимента авторами были подготовлены и внедрены в тренировочный процесс комплекс методических рекомендации по проблеме разрешения конфликтных ситуаций в спортивной школе, включающий в себя:

– диагностику межличностных конфликтов легкоатлеток 10-11 лет;

– программу обучения юных спортсменок конструктивным средствам разрешения конфликтов включенную в процесс психологической подготовки девочек;

– разработка рекомендаций для тренера при возникновении конфликтных ситуаций, на основе проведенной диагностики межличностных конфликтов.

Методические рекомендации осуществляются через программу обучения юных спортсменок конструктивным средствам разрешения конфликтов включающую: беседы, психотехнические игры, направленных на обучение сотрудничеству, взаимодействию в команде.

После проведенной работы с применением практических рекомендаций в течение 6 месяцев были проведены повторные исследования (предложено повторно ответить на вопросы опросника Томаса-Киллмана). Выявлены следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты исследования после эксперимента

Стиль поведения в конфликтной ситуации	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
Контрольная группа					
Кол-во	5	2	3	3	1
%	35	14	22	22	7
Экспериментальная группа					
Кол-во	1	6	4	1	2
%	7	43	29	7	14

Согласно результатам, представленных в таблице 1 выявлено, что:

– в экспериментальной группе ведущим стилем поведения в конфликтной ситуации среди девочек 10-11 лет занимающихся легкой атлетикой является сотрудничество (43 %), в то время как, в контрольной группе ведущим стилем поведения осталось соперничество (35 %);

– на втором месте ведущим стилем поведения в конфликтной ситуации среди девочек в экспериментальной на втором месте ведущим стилем поведения в конфликтной ситуации является компромисс (29 %); в контрольной группе ведущим стилем поведения в конфликтной ситуации является компромисс (22 %) и избегание (22 %); наименее популярными стилем поведения в конфликтной ситуации девочек 10-11 лет экспериментальной группе соперничество (7 %) и избегание (7 %); в контрольной группе соответственно приспособление (7 %).

Как показывают результаты, после внедрения методических рекомендаций в работу с экспериментальной группой на 30 % увеличилось количество девочек, ведущим стилем поведения в конфликтной ситуации которых стало сотрудничество, в контрольной группе данный показатель не изменился.

В целом, результаты исследования показывают, что спортсменки экспериментальной группы отметили снижение конфликтных ситуаций, данный показатель в контрольной группе практически не изменился. Таким образом, управляющее воздействие, посредством внедрения разработанных методических рекомендаций способствует: изменению отношения в частоте конструктивных (сотрудничество) и неконструктивных (соперничество) стратегий поведения в конфликте, в пользу первых; увеличению степени удовлетворенности взаимоотношениями в команде, удовлетворенности собственным поведением в конфликте, улучшению взаимоотношений в команде, снижению количества конфликтов; снижению тревожности, степени непродуктивной нервно-психической напряжённости и внутриличностной конфликтности, усилению установки на активность.

Заключение. Внедрение в тренировочный процесс разработанных методических рекомендаций улучшает взаимодействие и способствует разрешению конфликтных ситуаций возникающих в межличностных отношениях девочек.

В целом участницы экспериментальной группы отмечают уменьшение конфликтных ситуаций, преимущественно конфликты разрешались с помощью психологических методов.

Меньшее количество девочек отметило желание уйти из команды, а также повысилось количество спортсменок экспериментальной группы, которые стали менее эмоционально относится к конфликтным ситуациям.

По результатам формирующего эксперимента можно отметить, что после проведения работы в экспериментальной группе наблюдается положительная динамика по исследуемой проблеме, общение спортсменок стало более дружелюбным, урегулирование конфликтных ситуаций проходит в более короткие промежутки времени, острые конфликтные ситуации детерминированы.

Список литературы

1. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреевна. – М.: Аспект. Пресс, 2014. – 232 с.

2. Бахтияров, О. Г. Использование психотехник для развития сверхнормативных компетенций / О. Г. Бахтияров, П. В. Хало, В. П. Омельченко. – М. : Юрайт, 2017. – С. 118-126.

3. Котов, С. В. Мотивация «на успех» и мотивация «на избегание неудач» в контексте позитивной психологии / С.В. Котов // Молодой ученый. – 2012. – № 4. – С. 360-362.

4. Лебедев, С. А. Методология научного познания : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / С. А. Лебедев. – М. : Юрайт, 2019. – 153 с.

5. Тренев, Н. Н. Управление конфликтами / Н. Н. Тренев. – М. : Приор, 2015. – 103 с.

Лисогор М. А., Котляров А. Д.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры Ad_kotlar@mail.ru

ОБУЧЕНИЕ КРОЛЕВЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ГЛУБОКОГО БАССЕЙНА

Аннотация. В статье рассмотрены методические особенности обучения плаванию пловцов в группе начальной подготовки первого года обучения на основе использования кролевых способов плавания.

Представлена экспериментальная программа начального обучения плаванию детей 7-8 лет в условиях глубокого бассейна, которая включает в себя использование кролевых способов плавания.

Выявлено, что разработанная нами программа обучения плаванию детей 7-8 лет на основе первоначального освоения способов кроль на груди и на спине доказала свою эффективность по сравнению с традиционной программой занятий, и позволила повысить показатели плавательной подготовленности детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Ключевые слова: обучение плаванию, плавательная подготовленность, дети 7-8 лет, кроль на груди, кроль на спине.

Lisogor M. A., Kotlyarov A. D.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

LEARNING IN ROLE SWIMMING FOR CHILDREN 7-8 YEARS OLD IN DEEP POOL CONDITIONS

Annotation. The article discusses the methodological features of teaching swimming to swimmers in the group of initial training of the first year of training based on the use of rabbit swimming methods.

An experimental program of initial teaching of swimming for children of 7-8 years old in a deep pool is presented, which includes the use of rabbit swimming methods.

In the course of the study, data were obtained before and after the pedagogical experiment. In the experimental group, in comparison with the control group, significant changes were recorded in the control exercises: crawl swimming on the chest, backstroke swimming and breaststroke swimming ($P < 0.05$).

It was revealed that the developed by us swimming training program for children of 7-8 years old, based on the initial mastering of the methods of crawl on the chest and on the back, proved its effectiveness in comparison with the traditional training program, and made it possible to increase the indicators of swimming readiness of children in the experimental group in comparison with the control group.

Key words: swimming training, swimming readiness, children 7-8 years old, crawl on the chest, crawl on the back.

Актуальность. В настоящее время, как в теории, так и практике преобладают установки на обучение детей плаванию в условиях неглубокого крытого плавательного бассейна. Работы большинства авторов посвящены именно этому [2; 3]. Между тем, в нашей стране существует большое количество глубоких, изначально не приспособленных для начального обучения плаванию, бассейнов. В них ведется достаточно активная работа по обучению детей плаванию, накоплен определенный опыт. Однако сдерживающей причиной расширения этой практики является отсутствие экспериментально проверенных методик начального обучения плаванию в условиях глубокого бассейна.

Анализ научно-методической литературы выявил лишь несколько работ, посвященных данной проблеме [1; 4]. Несмотря на данные публикации, остается недостаточно раскрытым вопрос об обучении плаванию в глубоком бассейне детей 7-8 лет на основе первоначального освоения способов кроль на груди и на спине. Это особенно актуально для детей младшего школьного возраста, поскольку в данном периоде происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков.

Все вышесказанное определило цель нашего исследования – обосновать программу обучения плавания детей 7-8 лет на основе первоначального освоения способов кроль на груди и на спине.

Организация и методы исследования. На первом этапе исследования был проведен констатирующий эксперимент, с помощью которого выявлялась предрасположенность детей 7-8 лет к освоению одновременных и попеременных движений руками и ногами.

Педагогический эксперимент проводился на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивной школы олимпийского резерва № 7» по водным видам спорта и казенного государственного учреждения бассейна «Строитель» г. Челябинска с участием детей 7-8 лет в количестве 40 человек.

Разработанная программа обучения плаванию детей 7-8 лет на основе первоначального освоения способов кроль на груди и на спине включала методы исследования: педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2018 года по май 2019 года.

Результаты и их обсуждение. Программа обучения была разделена на три этапа. Дети опытных групп занимались два раза в неделю. Обучение проводилось кролевым способам плавания.

На первом этапе обучения, программа у контрольной и экспериментальной групп была практически одинаковая, так как на данном этапе происходит освоение с водой и устранение страха перед водной средой.

При обучении плаванию основным методом в нашем исследовании являлся метод упражнения, т. е. метод многократного повторения отдельных элементов. Любое изучаемое упражнение сопровождалось демонстрацией его на суше или в воде с участием одного из занимающихся. По нашему мнению такой наглядный метод позволяет добиться большего внимания и заинтересованности в подражании и выполнении задания лучше остальными детьми.

На следующем этапе исследования дети контрольной группы осваивали способы плавания по общепринятой программе спортивной подготовки по виду спорта плавание, а экспериментальной группы – по разработанной.

В экспериментальной группе было уделено больше времени кролевым способои плавания.

На третьем этапе исследования детьми экспериментальных групп изучалась техника плавания способами плавания дельфин и брасс: по элементам и в «связках», происходило объединение движений в целый способ.

На четвертом этапе исследования дети контрольной и экспериментальной групп изучали технику выполнения стартов и поворотов.

В конце курса обучения было проведено тестирование плавательной подготовленности пловцов контрольной и экспериментальной групп. В начале и в конце эксперимента в обеих группах проводилось контрольное тестирование, которое включало следующие основные упражнения по освоению движений в воде: выдохи в воду, «звезда» на груди, «звезда» на спине, «поплавок», «торпеда» на груди без доски.

Результаты исследования показали, что на начало эксперимента соотношение сроков выполнения упражнений по освоению с водой у детей 7-8 лет в исследуемых группах практически не отличалось (таблица 1). Это говорит о том, что большинство детей 7-8-летнего возраста, приходя в секции по плаванию, практически не обладают навыками плавания.

Таблица 1 – Соотношение сроков выполнения упражнений по освоению с водой детей 7-8 лет, во время проведения педагогического эксперимента (%)

Показатели		КГ (%)	ЭГ (%)
«Выдох в воду»	начало	7	5
	конец	100	100
«Звезда» на груди	начало	9	8
	конец	100	100
«Звезда» на спине	начало	6	4
	конец	98	100
«Поплавок»	начало	9	7
	конец	97	100
«Торпеда» на груди с доской	начало	8	6
	конец	100	100

В контрольной и экспериментальных группах все дети успешно справились с контрольными нормативами, практически безошибочно выполняли упражнения.

В конце курса обучения было проведено тестирование плавательной подготовленности пловцов контрольной и экспериментальной групп, результаты которого отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Время плавания на расстояние 20 метров различными способами плавания детьми 7-8 лет контрольной и экспериментальной групп на втором этапе исследования

Тесты	ЭГ M±m	КГ M±m	P	t
Плавание кролем на груди (с)	22,0 ± 2,0	25,8 ± 1,8	$p < 0,05$	2,4
Плавание на спине (с)	24,6 ± 1,6	26,4 ± 1,6	$p > 0,05$	1,5
Плавание способом брасс (с)	32,6 ± 2,2	34,0 ± 2,0	$p > 0,05$	1,3
Примечание: M – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m– стандартная ошибка среднего арифметического значения; t– t критерий Стьюдента; p– уровень значимости; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа				

Так было выявлено, что после 72 занятий дети из экспериментальной группы проплывают быстрее расстояние равное 20 метрам способом кроль на груди, чем их сверстники из контрольной группы ($p < 0,05$). Все дети из экспериментальной группы, посетившие 68-72 занятия, смогли проплыть заданным способом 50 метров контрольной дистанции. В контрольной группе – за тот же промежуток времени не смогли выполнить это же задание 26% детей.

Выявлено так же, что у пловцов в тестах плавательной подготовленности: плавание на спине и плавание способом брасс, между результатами детей 7-8 лет контрольной и экспериментальной групп статистически значимых отличий не было.

Достоверные улучшения были выявлены в результате проплывания дистанции способом кроль на груди, где дети из экспериментальной группы показали более высокие результаты ($p < 0,05$).

Можно предположить, что большая эффективность экспериментальной программы обучения объясняется наличием положительного переноса изучаемых спортивных способов плавания и правильной последовательностью освоения отдельных элементов техники.

Выводы. Таким образом, проведенные исследования показали эффективность разработанной программы одновременного обучения способам плавания кроль на груди и на спине в соотношении 60% на 40%. Все дети успешно справились с контрольными нормативами по плаванию.

Список литературы

1 Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания : учеб. для студентов вузов по направлению «Пед. образование» профиль «Физ. культура» / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2014. – 320 с.

2. Давыдов, В. Ю. Особенности методики начального обучения детей 7-9 лет плаванию в условиях глубокого бассейна / В. Ю. Давыдов, А. В. Манкевич // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 3. – С. 40-42.

3. Манько, И. Н. Обучение плаванию детей 8-9 лет в группах начальной подготовки первого года обучения / И. Н. Манько, Ю. А. Иоакимиди, Н. С. Коломийцева // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2018. – № 3. – С. 183-188.

4. Плавание / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

Литовкина В. А., Фомина Л. Б., Лапшина Л. М.
Россия г. Челябинск
Южно-Уральский государственный гуманитарно-Педагогический университет
lapshinalm@cspu.ru

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ЮУрГГПУ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. Статья раскрывает результаты теоретического анализа и практического исследования особенностей отношения студентов отдельных факультетов ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ» к занятиям физической культурой и спортом. Описана значимость таких занятий для современных студентов и обоснована необходимость формирования мотивации к их реализации.

Ключевые слова: физическая культура, стресс, здоровьесбережение, студенты.

Litovkina V. A., Fomina L. B. Lapshina L. M.
Russia, Chelyabinsk
South-Ural State Humanitarian and Pedagogical University

FORMATION OF MOTIVATION OF STUDENTS OF SUSSPU TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. The article reveals the results of theoretical analysis and practical research to identify the peculiarities of the attitude of students of SUSSPU to physical culture and sports. The significance of such classes for students is described and the necessity of forming motivation for their implementation is justified.
Keywords: physical culture, stress, health care, students.

Актуальность проблемы. Сегодня физическая культура и оздоровительные мероприятия являются важными составляющими жизни современно человека. Однако, на данный момент, в век информационных технологий значительная роль техники, информации, имеет не только благоприятные последствия. А. А. Пузаковой и др. аналитиками влияния образа жизни на здоровье человека отмечается снижение физической активности и потребности в ней у молодого поколения [7]. Всё это привило к тому, что инициативность современного поколения в разы снизилась, что влечет за собой неблагоприятные последствия на соматовегетативном и физиологическом уровнях функционирования организма [2]. В этом плане особенно интересен контингент студентов: с одной стороны, студенты – это в основном очень молодые люди, «запас здоровья» которых значителен; с другой стороны, именно у студентов основное время препровождения сегодня связано с гиподинамическим образом жизни [3].

В настоящее время студентам приходится посещать по три четыре пары в день (это около восьми часов), но помимо учебы в ВУЗе студентам требуется выполнять домашнее задание, готовиться к контрольным, экзаменам и семинарам. Все это не может не сказаться на здоровье, в результате чего студент испытывает напряжение и нагрузку на психическое стояние. Постоянный стресс, сопровождающий современного студента, имеет серьезные не только эмоциональные, но и физические последствия [4].

В литературе часто отмечают, что наиболее мощным стимулятором здоровья и адаптированности организма к внешним воздействиям среды является физическая культура и спорт [6, с. 6]. Спорт и физическая культура – это важная часть не только общей культуры человека, но и здоровьесбережения. Под физической культурой и здоровьесбережением понимается деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

В свою очередь среди основных компонентов здорового образа жизни всеми специалистами на первое место выносится оптимальная двигательная активность; кроме того, рациональное питание, закаливание, отказ от вредных привычек, хороший крепкий сон, личная гигиена, так же психическое и эмоциональное состояние [1, с. 94 – 96; 6, с. 136–143].

Подчёркивая значимость физической активности П. Ф. Лесгафт, рассуждал о значении физической культуры, подчеркивал: «Несоответствие слабого тела и развитой умственной деятельности неизменно окажет свое отрицательное влияние на человека. Мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей и проведения и применения их на практике» [1].

Ряд ученых сочетали выдающиеся достижения в занятиях спортом и в науке: Э. Б. Чейн, Б. Спок, Ф. Ж. Кюри, И. Е. Тамм и др. [1]. Выдающиеся ученые, писатели, полководцы по достоинству оценивали и пользовались плодами физической культуры (А. В. Суворов, Л. Н. Толстой, А. С. Пушкин и др.) [2].

Однако, сегодня понятие «современный человек» – это не синоним понятию «человеку, имеющий необходимый уровень физической активности».

Организация и методы исследования. Для определения отношения студентов к здоровому образу жизни и двигательной активности, было организовано собственное практическое исследование, в котором приняли участие студенты дневной формы обучения в составе 48 человек - это обучающиеся факультета инклюзивного и коррекционного образования и исторического факультета ЮУрГГПУ. Всем им была предложена анкета о роли двигательной активности и занятий спортом в жизни молодого человека [1]. Вопросы анкеты сформулированы так, чтобы выяснить насколько студенты загружены учебой, как часто они занимаются физической активностью; что входит в понятие «физическая активность» – посещают ли они какие-либо секции, или же ведут активный образ жизни самостоятельно.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам анкетирования была составлена следующая диаграмма (рисунок 1).

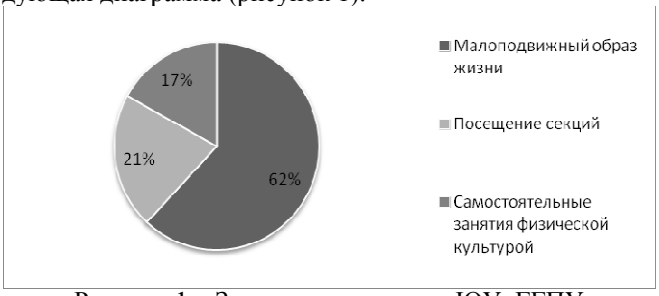


Рисунок 1 – Занятость студентов ЮУрГГПУ физической культурой и спортом

Анализ результатов опроса студентов, свидетельствует о том, что:

– 62% (29 студентов) – ведут малоподвижный образ жизни (не включая физическую культуру как занятия в вузе); это связанно с отсутствием времени, либо же сильной усталостью в завершении рабочего дня и ряда других причин. Стоит отметить, что некоторые из опрошенных студентов имеют медицинские противопоказания в физических нагрузках, вследствие чего и ведут не столь активный образ жизни. Однако, по нашему мнению, это не говорит о том, что надо вести малоподвижный образ жизни. В основном, эта группа студентов, отвечая на вопрос, как они проводят свободное время, говорили, что смотрят ТВ дома, или играют в компьютерные игры и т.д.

– 21% (10 студентов) – посещают различные секции. Отвечая на вопрос, занимались ли они когда-нибудь каким-либо видом спорта, ответили, что посещали спортивную секцию (если «да», то какие), студенты конкретизировали свой ответ тем, что назвали в числе наиболее популярных такие спортивные секции как бадминтон, волейбол, настольный теннис, плавание, либо же посещение тренажёрного зала.

– 17% (8 студентов) – помимо физической культуры в университете, в личное время проводят вечерние пробежки, упражнения на турниках или утреннюю зарядку для поддержания своего здоровья.

Выводы. Общий анализ результатов анкетирования говорит о том, что у студентов ЮУрГГПУ отношение к физической активности и спорту находится на недостаточно сформированном уровне. Так как студенты педагогического университета в дальнейшем, в рамках собственной профессиональной деятельности, будут формировать личность подрастающего поколения, то они сами должны быть активными приверженцами здорового образа жизни и физически активными людьми. Это в первую очередь касается студентов факультета инклюзивного и коррекционного образования, т.к. они имеют дело с детьми с ограниченными возможностями здоровья [4; 5]. Для повышения уровня мотивации к здоровому образу жизни у молодежи необходимо комплексное воздействие на личность студента, осуществляемое посредством реализации социального, семейного и образовательного воздействия [8, с. 9–14].

Таким образом, формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов педагогического университета является первоочередной задачей для формирования устойчивой личностной позиции в отношении к нравственным, моральным и духовным ценностям. Ориентация на здоровый образ жизни является основополагающей в полноценном развитии молодого поколения.

Поднятая в рамках данного исследования тема, носит фундаментальный характер и решение возможно только тогда, когда каждый уровень (семья, образовательное учреждение, широкий социум) решает свои задачи [9]. Только в этом случае, можно рассчитывать на то, что здоровье граждан будет находиться на достаточно высоком уровне, а отношение к спорту и физической активности в целом будет только положительным.

Список литературы

1. Агаджанян, Н. А. Здоровье студентов : стресс, адаптация, спорт / Н. А. Агаджанян, Т. Е. Батоцыренова, Л. Т. Сушкова. – Владимир: ВлГУ, 2004. – 136 с.

2. Асеев, В. Г. Мотивация поведения и формирование личности / В. Г. Асеев. – М. : Мысль, 1976. – 158 с.

3. Антонова, Э. Р. Формирование отношения студентов к здоровому образу жизни на основе введения комплекса норм ГТО / Э. Р. Антонова, О. Б. Никольская, Л. Б. Фомина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2017. – № 6. – С. 9-14.

4. Лапшина, Л. М. Визуальный анализ основных реографических показателей подростков с нормальным интеллектуальным развитием и с умственной отсталостью / Л. М. Лапшина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2008. – № 8. – С. 252-261.

5. Лапшина, Л. М. Особенности формы основного пика РЭГ-волны, выявленные при изучении мозгового кровообращения детей младшего школьного возраста, имеющие диагноз F_{70} / Л. М. Лапшина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2009. – № 8. – С. 261-266.

6. Перепелюкова, Е. В. Стресс и спорт: их связь в жизни студента / Е. В. Перепелюкова, Л. Б. Фомина, К. В. Куликовских // Шаг в науку : сборник материалов Междунар. науч.-практич. конф. – ИППД ЧГПУ. – Махачкала : АЛЕФ. – 2018. – 136 с.

7. Пузакова, А. А. Влияние развития техники и технологий на жизнь людей / А. А. Пузакова // Молодой учёный. – 2015. – № 20 (100) октябрь-2.

8. Тимошин, М. В. Роль физической культуры в жизни студента / М. В. Тимошин // Научное сообщество студентов XXI столетия: гуманитарные науки : сб. ст. по мат. XLIX междунар. студ. науч.-практ. конф. – № 1 (49).

9. Vasilieva, V. S. Competency-based approach students' training for support of children with disabiluities / V. S. Vasilieva, L. A. Druzhinina, L. M. Lapshina, L. B. Osipova // Opcion. – 2018. – T. 34. – № Special Issue 15. – P. 748-772.

Лозовая М. А.
Россия, Красноярск
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
lozmarin@inbox.ru

ЗАНЯТИЯ ПО БАДМИНТОНУ В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Аннотация. Рассмотрено комплексное развитие физических качеств при овладении игрой в бадминтон, а также предложен комплекс упражнений для повышения уровня физической подготовки.

Ключевые слова: бадминтон, физические качества, упражнения, физическая подготовка.

Lozovaya M. A.
Russia, Krasnoyarsk
Siberian State University of Science and Technology named after
Academician M. F. Reshetnev

BADMINTON CLASSES IN ORDER TO IMPROVE THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES

Abstract. The complex development of physical qualities in mastering the game of badminton is considered, and a set of exercises for improving the level of physical fitness is proposed.

Keywords: badminton, physical qualities, exercises, physical training.

Актуальность. Массовое развитие бадминтон, как вида спорта, помогает повысить физическую подготовку, укрепить здоровье, забыть о пагубных привычках, начать здоровый образ жизни. Занятия бадминтоном положительно воздействуют на организм занимающихся, развивают силу, быстроту, выносливость,

улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Легкость, доступность, малые затраты и интерес обучающихся дают возможность заниматься бадминтоном студентам любого пола, разной физиологической подготовки.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности, спортивной квалификации, а также с учетом условий и характера труда из предстоящей профессиональной деятельности.

Физическая подготовка направлена на воспитание силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, способности мышц к расслабления. Более совершенно овладеть этими качествами помогают занятия бадминтоном.

Для овладения техническими элементами бадминтона начальная подготовка должна включать в себя следующее:

1 Формирование правильного выполнения игровых стоек (высокой, средней и низкой).

2 Выполнение различных видов подач (высокой, короткой или низкой, плоской, высокой, атакующей).

3 Выполнение основных ударов (открытой, закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий, высокий атакующих, нападающий, плоский, короткий).

4 Освоение перемещений по площадке (переменными, приставными и скрестными шагами, совершать короткие пробежки, выпады, прыжки).

Говоря об общей физической подготовке, занимающихся бадминтоном, отметим, что, прежде всего, необходимо развить те физические качества, которые наиболее необходимы во время игры и без которых надеяться на положительную динамику тренировочного процесса нельзя. Занятия по бадминтону предъявляют довольно высокие требования к физической подготовке и практически все физические качества занимающихся необходимы для полноценного учебно-тренировочного процесса.

Для поднятия уровня физической подготовки можно предложить следующие упражнения.

Координационные способности развиваем следующими упражнениями:

а) прыжки на месте вокруг своей оси на 360 гр. попеременно в правую и левую стороны;

б) ходьба по нарисованной линии длинной 10 м прямо и спиной вперёд;

в) бег по залу с баскетбольным мячом в руках, броски мяча о стену и ловля его после отскока от стены;

г) прыжки на месте с одновременной сменой положения рук и ног;

д) круговые вращения руками: правая – в одну сторону, левая – в другую одновременно;

е) упражнения со скакалкой: прыжки на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.

При обучении выполнению подач используем следующее упражнения:

а) имитация выполнения подачи без волана;

б) жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки;

в) непосредственное выполнение подач – высоко-далёкой, короткой или низкой, плоской, высокой атакующей;

Развивать силу мышц плечевого пояса помогаю следующие упражнения:

а) броски набивного мяча из – за головы, вперёд из- за спины

б) передача набивного мяча от груди;

в) сгибание, разгибание рук с гантелями в локтевом суставе.

Силу кисти развивают следующие упражнения:

а) круговые вращения кистями рук, держащих гантели;

б) сжатие эспандера кистями рук;

в) всевозможные вращательные движения в кистевом суставе обеих рук, держащих бадминтонные ракетки.

Обучаться выполнению основных ударов рекомендуется с помощью следующих упражнений:

а) жонглировать воланом закрытой и открытой стороной ракетки;

б) удары ракеткой по подвешенному на уровне вытянутой руки волану;

в) выполнение укороченных ударов с задней линии площадки (прямо и по диагоналям);

г) выполнение высоко-далёких ударов (прямо и по диагоналям);

д) выполнение коротких ударов на сетке (прямо и по диагоналям);

е) выполнение удара «смеш» с задней линии площадки (прямо и по диагоналям);

ж) выполнение плоских ударов (прямо и по диагоналям);

з) выполнение ударов слева высоко-далёких (прямо и по диагоналям).

Гибкость позвоночника и мышцы спины развиваем посредством следующих упражнений:

а) всевозможные наклоны туловища в разные стороны, а так же круговые вращения туловищем;

б) пружинящие махи ногами в разные стороны, махи руками, круговые вращения руками вперёд, назад;

в) наклоны туловищем у гимнастической стенки.

Силу мышц рук и плечевого пояса совершенствуем упражнением:

а) подтягивание на перекладине;

б) сгибание, разгибание рук в упоре лежа;

в) круговые вращения рук, держащих гантели, в локтевом суставе.

Быстроту и быстроту реакции развиваем следующим образом:

а) бег со старта на короткие дистанции;

б) ускорение из основной стойки с середины спортивного зала на 10 м в различные направления по сигналу;

в) челночный бег по ширине бадминтонной площадки;

г) броски теннисного мяча в парах.

Силу мышц развиваем следующими упражнениями:

а) прыжки на правой и левой ноге поочередно, держа в руках гантели;

б) прыжки на месте и ноги врозь.

Укреплять брюшной пресс рекомендуется следующими упражнениями:

а) поднимание ног в висе;

б) поднимание и опускание туловища с руками, скрещенными за головой, сидя на гимнастической скамейке.

Совершенствовать выносливость можно следующим образом:

а) кроссовый бег умеренной интенсивности;

б) игры в баскетбол, футбол;

в) прыжки со скакалкой;

г) бег со сменой направления и поворотами на ходу в момент смены направления.

Выводы. Таким образом, предложенная методика позволяет эффективно развивать различные двигательные способности и успешно формировать умения и навыки в обучении техническим элементам бадминтона.

Список литературы

1. Бадминтон. Правила игры и проведения соревнований. – М., 1995. – 38 с.

2. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон : учебник / Ю. Н. Смирнов. – М. : Физическая культура и спорт, 1989. – 159 с.

Лозовая М. А.
Россия, Красноярск
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
lozmarin@inbox.ru

СОЦИАЛИЗАЦИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: В статье раскрыто понятие социализации, а также рассматривается ряд преимуществ адаптивной физической культуры в социализации индивида и жизни общества в целом.

Ключевые слова: Социализация, адаптивная физическая культура, человек.

Lozovaya M. A.
Russia, Krasnoyarsk
Siberian State University of Science and Technology named
after Academician M. F. Reshetnev

SOCIALIZATION AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF PEOPLE WITH DISABILITIES THROUGH PHYSICAL EDUCATION

Abstract: The article reveals the concept of socialization, and also considers a number of advantages of adaptive physical culture in the socialization of the individual and the life of society as a whole.

Key words: Socialization, adaptive physical culture, person.

Социальная интеграция и психологическая адаптация физически ограниченной молодежи – насущные проблемы современного общества. Самые эффективные способы реабилитаций нацелены на социальную и физическую составляющие, также занятие физкультурой. Данные формы доказали свою эффективность благодаря возможности поддержания физического здоровья и поддержке в социализации студентов с ограниченными возможностями.

Под социализацией понимают получение навыков активного взаимодействия в обществе, успешное перенимание социального опыта и норм поведения, приобретение места в социальной группе. С социализацией весьма плотно связано такое понятие, как психологическая адаптация – процесс психологической включенности личности в социальную и профессиональную деятельность, исполнение соответствующих ролевых функций.

Современные исследователи в большинстве случаев рассматривают социализацию как обоюдный процесс: во-первых, как взаимодействие с окружающей общественной средой, в процессе которого индивид усваивает социальный опыт. Во-вторых, во время социализации происходит активное приобщение к культуре. Человек становится самостоятельным активным деятелем общества, который оказывает влияние на собственные жизненные обстоятельства и окружающих людей, у него формируется уникальная система ценностей.

Адаптивная физическая культура – специально подобранная программа спортивных занятий, которые вводятся с целью способствовать восстановлению и более успешному привыканию к усредненному типу социума. В ходе стабильных занятий физический потенциал студентов с инвалидностью значительно расширяются, улучшается состояние опорно-двигательного аппарата, психика становится устойчивей. Адаптация таких учащихся к физическим, а также психологическим нагрузкам – животрепещущая проблема всех вузов России, не находящая должного внимания.

Помимо приобретения и закрепления навыков физической подготовки, одной из важных целей является активная социализация студента с ограниченными возможностями, приобретение нового социального опыта, эмоций, появление интересных знакомств и общения.

Адаптивная физическая культура оказывает разноплановое воздействие. Представленный далее ряд преимуществ адаптивной физической культуры продемонстрирует и достоверно представит роль и место данной оздоровительной меры в социализации индивида и жизни общества в целом.

Так, например, занятия адаптивным спортом обучают адекватному восприятию побед и поражений, внушают желания к всестороннему развитию и новым устремлениям, воспитывают силу духа и трудолюбие. Физическая активность создает ситуации, заставляющие думать в напряженной, порой экстремальной обстановке. Спортивные игры учат самодисциплине, вырабатывают умение учитывать не только свои интересы, но также и интересы команды.

Человек, вовлеченный в любой из видов спорта, вынужден действовать в рамках четкого регулирования поведения. Это относится как к правилам соревнований, так и к спортивному режиму, уставу. Тем самым индивид присоединяется к деятельному участию в жизни спортивного коллектива. Благодаря спорту формируются немаловажные мотивы деятельности, имеющие особое значение и социальный смысл.

Спортивная жизнь структурирована и пронизана сетью различных общностей, таких как общественные объединения. Социальная ответственность начинается с малой ячейки и возрастает до всероссийских и интернациональных масштабов.

Одной из важных задач является предоставление помощи во вхождении в социум человеку с ограниченными возможностями. Важно помнить, что между собственным воплощением в качестве социальной единицы и своей персонализацией как независимой личности должен присутствовать некий баланс. Помимо сознательного соответствия нормам и требованиям окружающей среды, индивидуум должен научиться выносить мнения и совершать поступки автономно.

Проведение занятий адаптивной физической культурой может варьироваться от поставленного диагноза. Например, существуют некоторые условия, которые должны соблюдаться при выборе помещения. Так, слабовидящие студенты должны заниматься в зале с гладким и ровным покрытием. Также должны быть предусмотрены звукопоглощающие потолки и обеспечена акустическая изоляция.

Польза и эффективность занятий обусловлена правильно установленной частотой, периодичностью и длительностью занятий, индивидуальным подбором физических упражнений. Так, при ДЦП внимание уделяется не только развитию мышц, суставов, координации движения, но и зрению, речи и другим обнаруженным физическим проблемам. Меры, направленные на общее улучшение самочувствие и укрепление иммунитета, используются в целях профилактики.

Тем не менее, адаптивную физическую культуру нельзя сводить только к лечению и медицинской реабилитации. Она в большей степени направлена на максимальную самореализацию личности, что требует большой активности, самостоятельности и силы воли.

Любые успехи во время тренировки человек с инвалидностью может судить как победу, а постоянные занятия – как способ восстановиться и набрать силы. Преодоление недостатков в физическом развитии, забывая о них и получая удовольствие от спортивного времяпровождения – непростая, но важная задача адаптивной физической культуры. Эти моменты должен учитывать действующий педагог по работе с группами с ограничениями в физическом развитии.

Социальная активность, вовлеченность в общественную жизнь и профессиональная деятельность индивида должна зависеть от возможностей и общего физического состояния. Индивидуальный комплекс мер, связанный с физической реабилитацией инвалидов, оказывает внушительное влияние как на отдельного инвалида, так и на весь социум, так как действенная восстановительная практика влияет на сокращение заболеваний, повышение работоспособности, увеличение активности личности, что отражается положительно на учебной и профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Аксенова, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебное пособие / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев. – М. : Советский спорт, 2004. – 296 с.

2. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта. Вводный курс / Э. Майнберг. – М. : Аспект, 1995. – 318 с.

3. Мудрик, А. В. Социализация человека : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. В. Мудрик. – М. : Изд-во Московского психолого-социального ин-та, 2011. – 736 с.

4. Ольховская, Е. Б., Сапегина Т.А. Профессионально-образовательный потенциал физической культуры в высших учебных заведениях : монография / Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. – Екатеринбург, 2008. – 103 с.

5. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.

6. Пантелеева, Е. А. Адаптивная физическая культура для лиц с ограниченными возможностями : психологический и социальный аспекты. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://scienceforum.ru/2018/article/2018002578

7. Пономарев, Н. И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н. И. Пономарев. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 310 с.

Лозовая М. А.
Россия, Красноярск
Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева
lozmarin@inbox.ru

ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Аннотация. Рассмотрено влияние и польза лыжной ходьбы на здоровье человека, потому что представленный вид спортивной нагрузки является непосредственно одним из самых полезных видов аэробной нагрузки в период зимнего времени года.

Ключевые слова: физическая активность, влияние, оздоровительные возможности, спортивная подготовленность, нагрузка, динамическая работа.

Lozovaya M. A.
Russia, Krasnoyarsk
Siberian State University of Science and Technology named
after Academician M. F. Reshetnev

SKIING AS A MEANS OF STRENGTHENING THE BODY

Abstract. The influence and benefits of ski walking on human health are considered, because the presented type of sports load is directly one of the most useful types of aerobic exercise during the winter season.

Keywords: physical activity, influence, health-improving opportunities, sports fitness, load, dynamic work.

Актуальность. Лыжи – закаливающая форма спортивной тренировки, в полной мере укрепляющая здоровье сердца и сосудов, помогает улучшить иммунитет и координацию движений. Такая нагрузка популярна в зимний сезон, тем более это хорошая физическая активность, позволяющая сохранить тело отличной физической форме.

Универсальное развитие лыжного вида спорта в России было под постоянным влиянием всеобщего военного образования и непосредственно Красной армии еще в 1917 г.; уделялось особое внимание физической культуре и спорту. Лыжи заняли особое место, что ознаменовало начало массового обучения работников физической отрасли вышеуказанному виду спорта. Внедрение комплекса БГТО в 1934 г. («Будь готов к труду и обороне» (спортивный комплекс)) вдвойне поспособствовало популярности вышеупомянутого спорта среди детей.

Лыжная прогулка – обязательный раздел физического воспитания в общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях различного профиля, в Вооруженных Силах России. Он осуществляется на основе государственных программ, предусматривающих обучение детей, подростков, юношей, сотрудников правоохранительных органов, армии и флота лыжной технике, внедрения стандартов обучения и контроля в их возрастных группах. В процессе обучения обеспечивается обязательный минимум знаний о гигиене лыжного спорта, принимаются методы подготовки к соревнованиям, передаются навыки самостоятельной работы и практики преподавателя, и, конечно же, нельзя не упомянуть оздоровительные эффект.

Лыжи обычно практикуются на лесных тропах или на специально оборудованных спортивных площадках, которые часто расположены на открытой местности за пределами города, что позволяет человеку дышать свежим воздухом. Занимаясь лыжными прогулками, человеческое тело закаляется, потому что окружающие его условия постоянно меняются (снег, ветер), благодаря этому усиливается устойчивость организма к воздействию естественных факторов. Не секрет, что дыхание намного лучше для людей, занимающихся лыжами, поэтому при тяжелых нагрузках такие люди дышат равномерно и имеют более насыщенную кислородом кровь, чем люди, которые не выполняют никаких упражнений. В процессе ходьбы по лыжам задействованы все группы мышц. Ходьба на лыжах также полезна людям с избыточным весом, помогает сжигать лишние калории в организме.

Лыжи – один из лучших инструментов физической подготовки с точки зрения аэробики и спортивной и общей физической культуры и активного отдыха. Дело в том, что в отличие от других видов – ходьбы, бега, езды на велосипеде и даже плавания, лыжи имеют очень разнообразный метод, который включает в себя все группы мышц, находящихся в постоянной в работе. Более того, мышцы тела могут работать не меньше, чем ноги. Вы знаете, что опытные лыжники без специальной подготовки могут подняться на перекладину до 50 или более раз. Как это. И в смысле выносливости лыжники превосходят даже марафонцев. А фигуры, лыжники и лыжники – это не то же самое, что марафон или велосипедисты. Начинающим лыжникам также необходимо учитывать постоянный мороз.

Преимущества лыжного спорта в огромной мере влияют на здоровье позвоночника, потому что, занимаясь физическим упражнением предусмотрены фактические нагрузки: естественная рабочая поза, ритм. Благодаря этим нагрузкам растяжения практически устранены. Вот почему лыжная прогулка – отличная тренировка для укрепления мышц спины и самого позвоночного отдела. Кроме того, катание на лыжах, являясь отличным способом борьбы с хронической болью, точно также немало помогает бороться с сухарями, нестабильностью с поддержкой, остеохондрозом.

Преимущества лыжной ходьбы для фигуры связаны с тем, что, занимаясь энергичным катанием, вы имеете возможность сжечь лишние калории, сохраняя свои мышцы в хорошей форме. А занимаясь расслабленной прогулкой на лыжах, вы можете тратить до трёхсот килокалорий за один час, и быстрое катание на лыжах до восьми ста килокалорий.

Стоит отметить и уникальность беговых лыж, так как улучшение их возможностей действительно можно называть уникальными возможностями. За счет мощных движений в совместимости с низкими температурами окружающей среды, требуется очень высокие затраты энергии и, наконец, соединения двух этих факторов выдают нагрузку. Все они работают в исключительно благоприятных условиях.

В каждом цикле движений в работу включаются суставы, плавно оставляя их. Опытный лыжник спасает усилия. В результате возникает полная свобода и легкость движения. Важным преимуществом лыжного спорта является способность, по своему усмотрению и в соответствии с условиями местности и скольжения, изменять структуру движений. Этот переход также почти происходит сам по себе. В результате предусмотрены условия активного отдыха в процессе движения.

У всех, кто начинает заниматься лыжным спортом, есть определенная цель: человек хочет стать более сильным и более прочным, второй хочет похудеть, пройдя по лыжам, а третий хочет укрепить свою волю. И все это возможно. Нужно только регулярно, без уступок и скидок, тренироваться. К изменениям в организме, которые и определяют его уровень готовности, приводят целенаправленные и систематические использования различных средств и методов обучения на лыжах, позитивно влияющих на человеческий организм. Атлетический фитнес характеризуется целым комплексом изменений, происходящих под влиянием проведения различных видов подготовки лыжников: технических, физических, тактических и так далее.

Чтобы обеспечить организму благоприятный эффект с помощью лыж, необходимо учитывать, что ходьба важна, потому что многое зависит от нее: безопасность лыжника, целостность лыж и усилия, которые непосредственно тратятся на прогулку. Человек, злоупотребляющий лыжами, быстро устает, так как от него потребуется слишком много усилий. Чтобы уменьшить затраченную энергию, вы должны уметь правильно кататься на лыжах, а также выбрать тип ходьбы, который наилучшим образом соответствует задаче: подъем, спуск или свободное скольжение. Двигательная активность, различная по структуре движений, длительности и интенсивности, предъявляет разные требования к организму. В этом отношении состояние фитнеса при занятиях различными видами спорта характеризуется различными физиологическими показателями. В спортивных мероприятиях проводятся динамические работы и статические усилия. Движение тела или его отдельных частей в пространстве обеспечивается за счет динамической работы, которая характеризуется альтернативным сокращением и расслаблением скелетных мышц.

Динамическая работа может быть циклической, то есть со стереотипно повторяющимися движениями одной и той же структуры, и ациклической, не имеющей такой стереотипности. Скелетные мышцы, принимая статические усилия, не сокращаются, а напряжение тем временем развивается и сохраняется в них. Нет движения тела или его отдельных частей.

Таким образом, можно утверждать, что лыжные занятия помогают повысить выносливость человеческого тела, усилить его мышцы и привести их в тонус. Эта физическая активность не имеет возрастных ограничений и поэтому пользуется особой популярностью. Польза для катания на лыжах для здоровья будет, но только если вы соблюдаете меры предосторожности и занимаетесь этим умеренно. И одной из основных привилегий этой физической активности является способность практиковать ее на свежем воздухе.

Список литературы

1. Антонова, О. Н., Кузнецов В.С.: Лыжная подготовка: Методика преподавания : учеб. пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецов. – М. : Academia, 1999. – 207 с.

2. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.

3. Сергеев, Г. А.: Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт / Г. А. Сергеев. – М. : Академия, 1988. – 168 с.

4. Шликенридер, П. Лыжный спорт : пер. с нем. / П. Шликенридер. – Мурманск : Тулома (ИП Немцов), 2008. – 288 с.

Лозовой А. А.
Россия, Красноярск.
Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева
Красноярский педагогический университет В. П. Астафьева.
89235731323@mail.ru

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СО СКАКАЛКОЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: В данной статье рассмотрены правила использования скакалки, а также ее влияние на организм человека.
Ключевые слова: Скакалка, здоровье, польза, вред.

Lozovoy A. A.
Russia, Krasnoyarsk
Siberian State University of Science and Technology
named after Academician M. F. Reshetnev
Krasnoyarsk Pedagogical University of V. P. Astafyev. 89235731323@mail.ru

THE IMPACT OF SKIPPING ROPE EXERCISES ON HUMAN HEALTH

Abstract: This article discusses the rules for using a skipping rope, as well as its effect on the human body.
Keywords: Skipping rope, health, benefit, harm.

Актуальность. Скакалка один из самых лучших тренажеров за счёт своей доступности и эффективности. Этот спортивный инвентарь представляет собой резиновый, пластиковый или тканевый шнур с ручками на концах. В настоящее время представлено множество вариаций скакалки с различными усовершенствованиями, например со счётчиком килокалорий, счётчиком прыжков и даже с таймером.

Её используют многие спортсмены, ведь благодаря скакалке улучшаются многие физические характеристики, выносливость, сила, скорость.

Прыжки на скакалке очень эффективны для людей, которые желают сбросить лишний вес, ведь за один час интенсивных занятий со скакалкой можно потерять около тысячи килокалорий, что превосходит во много раз обычные кардио-нагрузки.

Заниматься с этим простым тренажёром можно где угодно и когда угодно, главное правильно подобрать этот полезный инвентарь: скакалка на вытянутых вперёд руках должна слегка касаться пола. Если она будет слишком длинной, то она будет волочиться об пол, что будет очень затруднять выполнение упражнений, а если слишком короткой, то она будет постоянно задевать и биться об ноги.

При занятиях со скакалкой существуют простые правила, которые необходимо соблюдать:

1 Нельзя прыгать на полной стопе, так как коленные суставы будут перегружаться, и таким образом они могут травмироваться.

2 Не надо прыгать высоко, так как для эффективных тренировок достаточно отрываться от пола лишь на два – четыре сантиметра.

3 Для того чтобы мышцы привыкли к нагрузке, для начала можно тренироваться и вовсе без скакалки, достаточно развивать скорость обыкновенными прыжками. Так вы сможете подготовить своё тело к интенсивным нагрузкам.

Во время прыжков необходимо вращать только кистями. Во время вращений локти должны быть прижаты и не совершать никаких движений, в то время как кисти рук должны интенсивно вращаться.

Новичкам рекомендуется начинать занятия с пяти либо с десяти минут, постепенно увеличивая время занятий и скорость движений. Для эффективного похудения рекомендуется прыгать от тридцати до сорока минут. Не нужно забывать про своё состояние во время тренировки: если физически сложно осилить полноценную тренировку, то необходимо делать остановки и обязательно восстанавливать дыхание.

Польза от занятий со скакалкой:

Прыжки со скакалкой улучшают координацию; за счёт нагрузки на всё тело подтягиваются все мышцы и кожа не будет дряблой; за счёт интенсивности тренировки улучшается работа сердца и сосудов, особенно если тренировка проходит на свежем воздухе, то организм насыщается кислородом, улучшается кровоток и процесс жиро сжигания идёт намного активнее.

Вреда от занятий со скакалкой не будет, если не игнорировать противопоказания, которые связаны с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, с опорно-двигательным аппаратом или с позвоночником.

Единственный фактор из-за чего может ухудшится состояние после тренировки, это если вы начали прыгать на полный желудок, ведь прежде чем начинать тренировку необходимо, чтобы после вашего последнего перекуса прошло не менее часа.

Таким образом, мы выяснили, что скакалка способна принести огромную пользу нашему организму и никакого вреда, соблюдая верную технику прыжков, она не причинит.

Список литературы

1. Былеева, Л. В. Подвижные игры / Л. В Былеева, И. М. Коротков. – М. : Физическая культура и спорт, 2002. – 120 с.

2. Вавилова, Е. Н. Укрепление здоровья детей : пособие для воспитателя дет. сада / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1986. – 125 с.

3. Исаева, С. А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе : практ. пособие. – М. : Изд-во Айрис Пресс, 2004. – 40 с.

4. Шарабарова, И. Н. Упражнения со скакалкой / И. Н. Шарабарова. – М. : Советский спорт, 1991. – 93 с.

Лозовой А. А.
Россия, Красноярск
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Красноярский педагогический университет В. П. Астафьева
89235731323@mail.ru

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассмотрены условия, способствующие привлечению лиц с ограниченными возможностями и инвалидов к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом. Проведен анализ потенциала адаптивной физической культуры в России.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, доступная среда, инвалиды, люди с ограниченными возможностями.

Lozovoy A. A.
Russia, Krasnoyarsk.
Siberian State University of Science and Technology named
after Academician M. F. Reshetnev
Krasnoyarsk Pedagogical University of V. P. Astafyev
89235731323@mail.ru

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Annotation. The article discusses the conditions that contribute to the attraction of persons with disabilities and disabled people to systematic lessons in adaptive physical culture and sports. The analysis of the potential of adaptive physical culture in Russia is carried out.

Key words: adaptive physical culture, accessible environment, disabled people, people with disabilities.

Актуальность. Россия всегда находилась на лидирующих позициях международного спортивного движения. Россия активно пропагандирует здоровый образ жизни, стараясь увеличить число людей, которые каждый день занимаются физической культурой. Но соревнуются и получают медали, как здоровые спортсмены, так и спортсмены с ограниченными возможностями. Это не просто спортсмены, это люди, доказывающие, что ни в коем случае нельзя сдаваться. Они каждый день тренируются, переступая через себя и ставят себя в пример для обычных людей и для самих инвалидов, которые занимаются спортом на любительском уровне.

Адаптивная физическая культура – это физические меры спортивно–оздоровительного характера, направленные на реабилитацию людей с ограниченными физическими возможностями.

Общее число всех инвалидов составляет в Российской Федерации около 16 миллионов человек. Каждый год более 500 тысяч людей признаются инвалидами – из них больше половины людей трудоспособного возраста. В особенности повышается число инвалидов среди детей и подростков. Для множества людей с ограниченными возможностями адаптивная физическая культура является единственным способом развиваться, избавиться от множества комплексов, завести друзей и получить множество положительных эмоций. Занимаясь и развиваясь, они познают реальную радость. Физическая культура является неотъемлемой частью человека – инвалида. Двигаться – одно из важнейших в жизни для них.

Люди с нарушениями больше переживают неудачи в своих способностях. Они искреннее выражают свои чувства, радуются возможности ходить, играть, соревноваться, общаться, побеждать. Задача преподавателя заключается в создании атмосферы комфорта и доверия, чтобы человек мог быть раскованным и получал хорошие эмоции от занятий.

Так как численность инвалидов с каждым годом увеличивается, развитие регионов страны в этом плане должно идти полным ходом. В Российской Федерации находится около 300 спортивных оздоровительных клубов, для лиц с нарушенной двигательной системой. Работают специализированные детские школы в Москве, Санкт-Петербурге, Красноярске, Новосибирске, Екатеринбурге и других городах.

В нескольких регионах вскоре появятся целые центры параолимпийской подготовки. А с 2018 года начали полное внедрение Российского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для людей с ограниченными возможностями.

В России существует огромное количество спортивно-оздоровительных комплексов, но адаптивная физическая культура слабо развита в нашем государстве.

Главными причинами низкого развития спорта являются:

– отсутствие специализированных спортивных сооружений, оборудования и инвентаря;

– трудное перемещение в общественном транспорте;

– финансы;

– недостаток профессиональных кадров;

– недопонимание многими общественными деятелями России важности решения этой проблемы;

– нет мотивации к занятиям физической культурой инвалидов.

Предложения по улучшению положения адаптивной физической подготовки в России:

1 Повышение числа учебных заведений, выполняющих подготовку специалистов по адаптивной физкультуре для работы с инвалидами;

2 Реконструкция спортивных сооружений с учетом потребностей инвалидов;

3 Активное освещение в СМИ спортивных достижений людей с физическими и умственными отклонениями на соревнованиях разного уровня, с целью пропаганды активного образа жизни;

4 Привлечение известных и титулованных спортсменов-инвалидов к повышению популярности спорта среди данной группы населения (мастер-классы, открытые конференции);

5 Рост числа физкультурных мероприятий для инвалидов.

Из всего сказанного выше, можно сделать вывод, что работа с инвалидами в области физической культуры, помогает развитию общественности, изменяется отношение людей здоровых к этой группе населения. Но видно, что работы касательно развития физической культуры решаются неспешно или даже вообще не решаются. Важнейшими причинами такого медленного развития физической культуры и спорта среди инвалидов и даже здоровых людей, является отсутствие специализированных спортивных сооружений, не хватает оборудования и инвентаря. Также в стране не хватает специализированных преподавателей, которые отлично знают свое дело.

Список литературы

1. Марвинская, О. В. «Теория и методика развития спорта для инвалидов» / О. В. Марвинская : http://izron.ru/articles/aktualnye-voprosy-psikhologii-pedagogiki-i-obrazovaniya-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezhdunar/sektsiya-4-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-sportivnoy-trenirovki-ozdorovitelnoy-i-adapti/razvitie-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury/

2. Рубцова Н. О. Перспективы развития программ адаптивного спорта / Н. О. Рубцова : http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=1152

3. Савельева, А. Н. Перспективы развития адаптивной физической культуры в стране / А. Н. Савельева : https://sibac.info/studconf/hum/lxiii/100352

Лоськова Е. С., Кравцова Л. М.
Россия, г. Челябинск
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
lizavetalosk@mail.ru

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ У ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос, касающийся физического воспитания младших школьников, в частности воспитания и совершенствования координационных способностей. Также говорится о необходимости поиска новых средств и методов целенаправленного воздействия на данное двигательное качество, так как проблема совершенствования методики развития координационных способностей остается мало разработанной. На практике в содержании физкультурных занятий часто включают незначительный объем средств, недостаточно внимания уделяют формированию культуры движений, эмоциональной насыщенности действий, развитию способности согласовывать движения по различным параметрам. Существенным недостатком физкультурных занятий является то, что они мало ориентированы на развитие координационных способностей детей, как базовых. Отсутствуют, в частности, методики, основанные на применении элементов танцевальной аэробики. Включение танцевальной аэробики в процесс воспитания координационных способностей младших школьников способствует повышению его эффективности.

Ключевые слова: координационные способности, аэробика, танцевальная аэробика, танцевальные упражнения.

Loskova E. S., Kravtsova L. M.
Russia, Chelyabinsk
South Ural State Humanitarian Pedagogical University
lizavetalosk@mail.ru

EDUCATION OF COORDINATION ABILITIES BY MEANS OF DANSE AEROBICS IN CHILDREN AGED 10-11 YEARS

Annotation. This article deals with the issue of physical education of primary school children, in particular, the education and improvement of coordination abilities. It is also said that it is necessary to find new means and methods of purposeful influence on this motor quality, since the problem of improving the methodology for developing coordination abilities remains poorly developed. In practice, the content of physical education classes often includes a small amount of funds, not enough attention is paid to the formation of a culture of movements, emotional saturation of actions, the development of the ability to coordinate movements in various parameters. A significant disadvantage of physical education classes is that they are not focused on the development of coordination abilities of children as basic. In particular, there are no methods based on the use of elements of dance aerobics. The inclusion of dance aerobics in the process of educating the coordination abilities of younger students contributes to its effectiveness.

Keywords: coordination abilities, aerobics, dance aerobics, dance exercises.

Актуальность проблемы. За последние годы выявлены тенденции, свидетельствующие об ухудшении состояния здоровья, физического развития и снижения уровня физической подготовленности подрастающего поколения. Особую тревогу вызывает физическая подготовленность детей младшего возраста, в котором закладываются основы полноценного развития и всесторонней подготовки к будущей жизнедеятельности [1].

В младшем возрасте у детей происходит быстрый рост, активное изменение форм и функций организма, развитие физических способностей, в том числе и координационных. Благоприятным периодом для развития координационных способностей является возраст от 10 до 11 лет. На практике наблюдается незначительный объем и однообразие используемых средств, усредненный подход к физкультурному процессу, занятия мало ориентированы на развитие координационных способностей детей, как базовых. Отсутствуют элементы танцевальной аэробики [2]. В то же время занятия танцевальной аэробикой имеют значительный потенциал не только для развития координационных способностей, но и для:

1) комплексного развития физических качеств;

2) формирования культуры движений;

3) эстетического вкуса.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику воспитания координационных способностей у детей 10-11 лет средствами танцевальной аэробики.

Объект исследования: тренировочный процесс детей 10-11 лет.

Предмет исследования: средства и методы танцевальной аэробики.

Гипотеза: предполагаем, что методика занятий с детьми 10-11 лет, основанная на применении средств танцевальной аэробики в комплексе с базовой хореографией, танцевальными композициями и подвижными играми, позволит повысить уровень координационных способностей у детей 10-11 лет, если:

1) изучить структуру и особенности воспитания координационных способностей;

2) подобрать наиболее адекватные средства и методы танцевальной аэробики, соответствующие возрастным особенностям и уровню подготовленности детей 10-11 лет.

Для достижения поставленной цели нами решались следующие **задачи исследования**:

1 Провести анализ научно-методических источников по теме диссертации.

2 Изучить средства танцевальной аэробики, используемые для развития физических качеств.

3 Определить уровень развития координационных способностей у детей 10-11 лет.

4 Разработать и апробировать методику развития координационных способностей средствами танцевальной аэробики.

5 Определить эффективность экспериментальной методики, направленной на воспитание координационных способностей у детей 10-11 лет.

Научная новизна исследования заключается в теоретическом обосновании и дополнении уже имеющихся представлений применения танцевальной аэробики для воспитания координационных способностей детей 10-11 лет.

Организация и методы исследования.

Для организации и проведения исследования нами были использованы:

1) теоретические методы: изучение научной литературы по исследуемой проблеме и документов с целью конкретизации основных теоретических и методических положений, анализ, обобщение и интерпретация результатов экспериментального исследования;

2) эмпирические методы: сбор научных фактов, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент;

3) социологические методы: тестирование детей с целью оценки развития координационных способностей;

4) статистические методы: t-критерий Стьюдента.

Экспериментальная работа осуществлялась с сентября 2019 по май 2020 года. В ходе исследования приняли участие две группы детей 10-11 лет. Под наблюдением находились 30 человек. Из них 15 человек составили контрольную группу, 15 – экспериментальную.

Суть эксперимента заключалась во внедрении экспериментальной методики с использованием танцевальных композиций, базовой хореографии и подвижных игр с целью повышения развития координационных способностей.

В процессе исследования контрольная группа занималась классической аэробикой, которая представляет собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, танцевальные движения, и выполнение базовых шагов аэробики под музыку. Экспериментальная группа так же занималась классической аэробикой, но с целью повышения уровня координационных способностей занятия проводились с некоторыми дополнениями. В основной части занятия вводились упражнения базовой хореографии и разучивались танцевальные композиции, а в заключительной части занятия проводились подвижные игры на развитие координационных способностей.

Сопоставляя данные, выявленные в процессе экспериментальной работы по воспитанию координационных способностей средствами танцевальной аэробики у детей 10-11 лет, нами были сделаны следующие **выводы**:

1 Танцевальное направление имеет один из самых высоких рейтингов среди различных направлений аэробики. Тренировки танцевальной аэробикой предоставляют возможность обучиться красиво двигаться, танцевать, освободиться от многочисленных комплексов и ощутить себя уверенно и комфортно в любом обществе [3].

2 Применение танцевальных упражнений – это прекрасное средство для развития координационных способностей, а также разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма, но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Танцевальные упражнения помогают ребёнку научиться владеть своим телом и координировать движения [4].

3 Возраст 10-11 лет является благоприятным периодом для развития многих двигательных качеств, а именно координационных способностей. В этом возрасте дети обладают способностью овладевать технически сложными формами движений.

По факту проделанной работы, мы можем говорить об эффективности применения танцевальной аэробики с целью воспитания координационных способностей.

Список литературы

1. Бабич, Ю. В. Спортивная аэробика и возможность ее применения в школьной практике / Ю. В. Бабич, Е. И. Скворчук, / Физкультурное образование Сибири. – Омск : СибГАФК, 1998. – № 2. – С. 154.

2. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г.О. Краснова : учебное пособие. –Волгоград : Изд-во Волгогр. ун-та, 2004. – С. 86.

3. Крючек, Е. С. Аэробика / Е. С. Крючек : содержание и методика оздоровительных занятий. – М. : Олимпия-Пресс, 2001. –С. 64.
4. Лисицкая, Т. С. Хореография в аэробике / Т. С. Лисицкая Л. В. Сиднева / М. : Тровант, 2000. – С. 45.

Лубнина А. А., Квашнина Е. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
anna.lubnina.98@mail.ru

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПАМП-ШТАНГИ С ЖЕНЩИНАМИ 30-35 ЛЕТ

Аннотация. В статье показана актуальность использования оборудования в силовой тренировке с женщинами среднего возраста. Раскрыто содержание и особенности силовой тренировки с применением памп-штанги. Представлены организация и методы исследования, а также показатели, которые характеризуют силовые способности женщин 30-35 лет. Для оценки уровня силовых способностей используется Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), VII ступени (возрастная группа женщин от 30 до 39 лет). Для повышения уровня развития силы женщин 30-35 лет представлено содержание силовой тренировки, состоящей из десяти блоков с использованием памп-штанги.
Ключевые слова: фитнес, силовая тренировка, памп-штанга, сила, женщины.

Lubnina A. A., Kvashnina E. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Eduction

FORCE TRAINING WITH THE USE OF A PUMP WITH WOMEN AGED 30-35

Annotation: The article shows the relevance of using equipment in strength training with middle-aged women. The content and features of strength training with the use of a pump-bar are disclosed. The organization and research methods, as well as indicators that characterize the strength abilities of women 30-35 years old are presented. To assess the level of power abilities, the All-Russian physical culture and sports complex «Ready for Labor and Defense» (TRP), stage VII (age group of women from 30 to 39 years old) is used. To increase the level of strength development in women 30-35 years old, the content of strength training is presented, consisting of ten blocks using a pump-barbell.
Key words: fitness, strength training, pump-barbell, strength, women.

Актуальность исследования. Одна из главных задач современной науки – укрепление здоровья человека. Здоровье очень важно в нашей жизни, так как это состояние оптимальной устойчивости организма к различным факторам. Говоря о здоровье, особое внимание мы уделяем здоровью женщины, сохранение и поддержание которого составляет задачу общегосударственной важности [1, с. 22].

В настоящее время все больше женщин хотят выглядеть подтянутыми, стройными и красивыми, поэтому они все чаще посещают силовые тренировки. С целью повышения интереса девушек и женщин к силовым тренировкам, а также повышения эффективности упражнений на силу инструкторы используют различное оборудование: гантели, бодибары, памп-штанги, эспандеры, фитболы, нестабильные платформы [3, с 75]. Среди них особой популярностью пользуется памп-штанга весом от 2,5 до 20 килограмм. Ее вес легко изменить с помощью дисков разного веса. Памп-штанга применятся в групповых тренировках в комплексе с другим оборудованием [2, с. 203].

Памп-тренировка – это интенсивная тренировка со штангой, разработанная группой известных фитнес-тренеров Les Mills. Ее главное отличие от традиционных силовых занятий – это высокий темп и большое количество повторов упражнений. Это одновременно и аэробная, и силовая нагрузка. Во многом за счет этого данное направление считается привлекательным для начинающих спортсменов. Памп-тренировка проходит в быстром темпе под энергичную музыку (каждый блок под определенный музыкальный трек).

Организация и методы исследования. На базе фитнес-клуба «Айкон фитнес» города Челябинска был проведен констатирующий эксперимент в ноябре 2020 года. В исследовании принимала участие группа женщин в составе 30 человек в возрастной категории от 30 до 35 лет, занимающихся силовой тренировкой.

Во время работы были использованы следующие методы исследования:

1 Анализ научно-методической литературы.

2 Педагогическое наблюдение.

3 Педагогическое тестирование.

4 Методы математической статистики.

Результаты исследования. С целью определения уровня развития силовых способностей женщин 30-35 лет, занимающихся силовой тренировкой, были проведены контрольные упражнения, представленные в таблицы 1. Результаты, полученные в ходе проведения тестирования, сравнили с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) VII ступени (таблица 2).

Таблица 1 – Показатели силовых способностей женщин 30-35 лет

Контрольные упражнения, единицы измерения	Показатели (X±σ)	t	p
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	6,4±2,2	15,04	<0,05
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7,33±2,87	10,33	<0,05
Сгибание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту)	23,4±5,9	9,72	<0,05
Примечание: X – средние значения результатов тестирования; σ – отклонение; t – коэффициент Стьюдента; p – критическое значение.			

Результаты выполненных упражнений на силу женщинами 30-35 лет соответствовали бронзовому и серебряному значкам комплекса ГТО. Так, среднее значение подтягиваний из виса лежа на низкой перекладине равно 6,4 раза, что соответствует бронзовому значку комплекса ГТО.

Таблица 2 – Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) VII ступени (возрастная группа от 30 до 39 лет) женщины

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Испытания (тесты)							
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	8	10	16	7	9	15
2	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	7	13	4	6	11
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту)	19	22	33	17	20	29

Среднее значение сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу равно 7,3 раз, что соответствует серебряному значку комплекса ГТО. Среднее значение количества подъемов туловища из положения лежа на спине равно 23,4 раза, что также соответствует серебряному значку комплекса ГТО.

Выводы. Для повышения уровня развития силы женщин 30-35 лет нами изучены документальные материалы, проанализировано содержание программ по памп-тренировке, определены направленность и содержание тренировочного процесса, основные средства и методы, используемые на тренировках. В результате этого разработано содержание силовой тренировки с памп-штангой, которая состоит из 10 блоков:

1 Блок разминка.
2 Блок на мышцы ног.
3 Блок на мышцы груди.
4 Блок на мышцы спины.
5 Блок на трехглавую мышцу плеча.
6 Блок на двуглавую мышцу плеча.
7 Блок на ягодичные мышцы.
8 Блок на мышцы плеч.
9 Блок на мышцы живота.
10 Блок заминка.

Список литературы

1 Невский, А. Энциклопедия фитнеса и физической культуры: в 2 т. / А. Невский, М. Дьяков. – М. : СВР-медиапроекты, 2011. – 340 с.
2 Семенихин, Д. Фитнес. Гид по жизни / Д. Семенихин. – М., 2014. – 180 с.
3 Шимонин, А. И. Технология предсоревновательного этапа подготовки спортсменов в фитнес-аэробике с использованием тренажеров и биокорректоров : автореф. дис. … канд. пед. наук / А. И. Шимонин. – Москва, 2007. – 300 с.

Лымарь П. М., Калугина Г. К.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
lymarp@bk.ru

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ АРМРЕСТЛИНГА

Аннотация. В статье рассматривается проблема оптимизации тренировочного процесса юношей, занимающихся армрестлингом. В системе развития силовых способностей старших школьников, занимающихся армрестлингом крайне ответственный аспект – выбор упражнений для развития необходимых качеств, так как именно в этом возрасте происходит становление спортсмена, и формируется его максимальная готовность к наивысшим спортивным достижениям в данном виде спорта.

Разработанная на основе инновационного подхода к тренировкам методика развития силовых способностей подтверждает статистически значимые благоприятные изменения по всем выбранным аналитическим показателям в экспериментальной группе. Это позволяет констатировать высокую эффективность предлагаемой нами методики для юных армрестлеров.

Ключевые слова: тренировочный процесс, армспорт, силовые способности.

Lymar P. M., Kalugina G. K.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of physical culture
lymarp@bk.ru

DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF YOUNG PEOPLE HIGH CLASSES BY ARMWRESTLING

Annotation. The article deals with the problem of optimization of the training process of young men involved in arm wrestling. In the system of development of strength abilities of senior schoolchildren involved in arm wrestling, an extremely important aspect is the choice of exercises for the development of the necessary qualities, since it is at this age that an athlete becomes formed, and his maximum readiness for the highest sports achievements in this sport is formed.

The methodology for the development of strength abilities, developed on the basis of an innovative approach to training, confirms statistically significant favorable changes in all selected analytical indicators in the experimental group. This allows us to state the high efficiency of our proposed methodology for young armwrestlers.

Keywords: training process, armwrestling, strength abilities.

Актуальность проблемы. Высокий рост спортивных достижений и рекордов, предъявляет определенные требования к физическим возможностям человека. Одним из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта является – сила, поэтому ее развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания. Силовая подготовка имеет большое значение для успешной спортивной тренировки [2]. Известно, что армспорт обладает двумя основными качествами – доступностью и эффективностью, чем он и ценен как средство физического воспитания силы. В основе этой борьбы, как и любой другой лежит сила. Чем выше силовая подготовленность армрестлера, тем спортсмен имеет больше шансов одержать победу. Чтобы выйти победителем в нескольких поединках в ходе одного турнира, нужно обладать большой силой и силовой выносливостью. Армрестлер должен сдерживать силовое воздействие соперника, атаковать сам, преодолевать сопротивление за счет своих силовых качеств [3].

В армспорте не так много различных технических приемов, но они постоянно развиваются, совершенствуются, и любой спортсмен обязан постоянно работать над повышением уровня своей выносливости, силы, морально-волевых качеств. Никакая система не поможет, если у армрестлера нет фундаментальных качеств силы и выносливости, навыков четкого и быстрого выполнения технических приемов. Для повышения класса борьбы юному армрестлеру необходимо научиться правильно использовать в борьбе свою силу и выносливость, уметь целесообразно применить тот или иной технический прием. При этом применять эти качества не по отдельности, а в сочетаниях, в зависимости от сложившейся ситуации поединка [1].

Актуальность выбранной нами темы объясняется тем, что на спортивных тренировках предъявляются большие требования к физической подготовленности армрестлеров, и большое внимание уделяется силовой подготовке юных спортсменов, а эффективных методик тренировок, развивающих необходимые качества разработано небольшое количество, так как армспорт относительно молодой вид спорта, особенно в России.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Бродокалмакская СОШ» Челябинской области, Красноармейского района, с. Бродокалмак. В исследовании приняли участие 10 спортсменов (юноши 15–17 лет) имеющие стаж занятий от 9 до 15 месяцев, занимающиеся 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами была разработана программа тренировок для опытной группы, направленная на развитие силовых способностей, представленная в таблице 1.

Таблица 1 – Программа тренировок на развитие силовых способностей

День недели	Тренировочные упражнения
понедельник	Пронация для тех кто борется через верх: 1 Пронация с отягощением на ремне (4 подхода по 8–10 раз) 2 Упражнения на блоке с ремнем через кисть и через лучезапястный сустав. (4 подхода по 8–10 раз) 3 Пронация с гирей. (4 подхода по 8–10 раз) 4 Пронация с гантелей. (4 подхода по 8–10 раз) Бицепс для тех кто борется в крюк. 1 Сгибание рук со штангой стоя. (4 подхода по 8–10 раз) 2 Сгибание рук со штангой на изогнутом грифе. (4 подхода по 8–10 раз) 3 Сгибание рук на скамье скотта с гантелей. (4 подхода по 8–10 раз) 4 Сгибание рук с гантелей с колена (4 подхода по 8–10 раз)
вторник	отдых
среда	1 Лазанье по канату без помощи ног, то же с отягощениями (6 подходов) 2 Вис на перекладине с расширителями (4 подхода) 3 Подтягивание на кимоно, кто не может вис (3 подхода) 4 Пальцы с отягощением на ремне (4 подхода по 10–12 раз)
четверг	отдых
пятница	1 Удержание отягощения нижнего блока в статике на ремне (4–6 подходов) 2 Упражнения на блоке: а) Через пальцы (3 подхода по 8–10 раз) б) Через кисть (4 подхода по 8–10 раз) в) Статика (3 подхода по 15 с) 3 Кисть: а) Кисть с ремнем (3 подхода по 8–10 раз) б) с гантелей (4 подхода по 8 – 10 раз)

Далее представлено сравнение показателей физической подготовленности старших школьников, занимающихся армрестлингом в процессе эксперимента (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнение показателей физической подготовленности старших школьников, занимающихся армрестлингом в процессе эксперимента

Показатели, единицы измерения	До эксперимента X_1	После эксперимента X_2	σ_d	m_d	t расч.	p
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	36,4	42,4	1,14	0,38	15,8	< 0,05
Подтягивание на перекладине, раз	12,1	14,5	1,08	0,36	7,2	< 0,05
Кистевая динамометрия, кг	33,7	36,7	1,63	0,54	5,6	< 0,05
Удержание отягощения в статике 16 кг, с	27,7	32,3	3,24	1,08	4,3	< 0,05
Примечания: X_{1-2} – среднее арифметическое значение; σ_d – среднее квадратическое (стандартное) отклонение; m_d – ошибка средней арифметической разности; t расч. – расчетное значение t-критерия Стьюдента; p – достоверность различий, различия достоверны при $t \geq 2,26$						

Выводы. Полученные в ходе экспериментальной апробации данной методики результаты свидетельствуют, что по всем выбранным аналитическим показателям в экспериментальной группе наблюдаются статистически значимые благоприятные изменения. Это позволяет констатировать высокую эффективность применения комплекса упражнений для юных армрестлеров на основе предлагаемой нами методики.

Список литературы:

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 330 с.

2. Дмитриев, А. В. Атлетизм без железа : учеб. пособие / А. В. Дмитриев. – М. : Эксмо, 2006. – 96 с.

3. Живора, П. В. Борьба на руках / П. В. Живора // Спортивная жизнь России. – 1995. – № 10. – С. 9–11.

Мазунина Ю. В., Наумова Е. В.
Россия, г. Чайковский
Чайковский Государственный Институт Физической Культуры
Yuliya.05.99@mail.ru

МОДИФИКАЦИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ПЕРИОД СОВРЕМЕННОСТИ

Аннотация. В статье представлен анализ изменения правил, модификации инвентаря и экипировки в некоторых олимпийских видах спорта. Олимпийские игры современности проводятся, начиная с 1896 года по настоящее время. Олимпийские игры являются самыми масштабными и зрелищными соревнованиями. Для дальнейшего повышения интереса к играм наблюдается изменение в правилах соревнований, совершенствуется инвентарь и экипировка спортсменов. Модификации происходят как в личных видах спорта, так и в командных; как в летних, так и в зимних видах спорта. В каждый вид спорта внесено различное количество изменений. В статье рассматриваются изменения, произошедшие в Олимпийских играх за период современности на примере таких видов спорта как баскетбол, водное поло, волейбол, хоккей с шайбой. Также рассмотрена статистика изменения количества стран, принимающих участие на Олимпийских играх в баскетболе, водном поло, волейболе, хоккее с шайбой.

Ключевые слова: Олимпийские игры современности, модификация Олимпийских видов спорта, волейбол, баскетбол, хоккей, водное поло.

Mazunina Yu. V., Naumova E. V.
Russia, Tchaikovsky
Tchaikovsky State Institute of Physical Culture

MODIFICATION OF THE OLYMPIC GAMES IN THE PERIOD OF MODERNITY

Abstract. The article presents an analysis of changes in the rules, modification of inventory and equipment in some Olympic sports. The Olympic Games of our time are held from 1896 to the present. The Olympic Games are the largest and most spectacular competition. To further increase interest in the games, there is a change in the rules of the competition, the inventory and equipment of athletes is being improved. Modifications occur in both personal and team sports; in both summer and winter sports. A different number of changes have been made to each sport. The article examines the changes that have occurred in the Olympic Games during the modern period using the example of such sports as basketball, water polo, volleyball, ice hockey. Also considered the statistics of changes in the number of countries participating in the Olympic Games in basketball, water polo, volleyball, ice hockey.

Keywords: modern Olympic Games, modification of Olympic sports, volleyball, basketball, hockey, water polo.

Актуальность. Программа Олимпийских игр, которые проводятся каждые четыре года, будь то летние или зимние игры, всегда очень насыщенная. Это неудивительно, ведь Олимпийские игры считаются самым зрелищным и масштабным событием в мире профессионального спорта. Это событие привлекает зрителей и спортсменов с разных уголков мира [5].

Организация и методы исследования.

Цель исследования: на основе анализа литературы изучить эволюцию Олимпийских видов спорта в период современности.

Задачи. 1 Изучить изменения, произошедшие в Олимпийских играх за период современности на примере баскетбола, водного поло, волейбола, хоккея с шайбой.

2 Рассмотреть статистику по количеству стран, принимающих участие в выбранных видах спорта.

3 Проанализировать необходимость модификации олимпийских видов спорта.

Результаты и их обсуждение. При анализе литературы было выявлено, что в баскетболе произошли глобальные изменения. Начнем с того, что модификация баскетбола на Олимпийских играх современности началась с закона введения мяча во всех его принятых вариантах. В 1908 году ввели новое правило: удаление игроков за 5 персональных фолов. Игра стала смотреться более зрелищно. Первыми баскетбол освоили команда из США. До 1938 года в баскетбол играли только мужчины, и только потом провели первый Чемпионат Европы по баскетболу среди женщин. И уже 1976 году женский баскетбол дебютирует на Олимпийских играх в Монреале. Рассмотрим, как же изменилась баскетбольная форма, начиная с 1900-го года. В баскетбол играли в забавных панталонах и майках или лонгсливах из джерси. Затем кофты стали шерстяными, а шорты очень короткими, но в финале баскетбольная форма приобрела тот самый «хулиганский» вид, к которому мы привыкли. Сегодня форма включается в себя майку, шорты и спортивную обувь. [1] По статистике - количество стран – участниц изменялось с большим отрывом, начиная с 1936 года. Самое большое количество стран зарегистрировано в 1948 году. Тогда Олимпийские игры проходили в Лондоне. А с 1976 года количество команд стабилизировалось к числу 12.

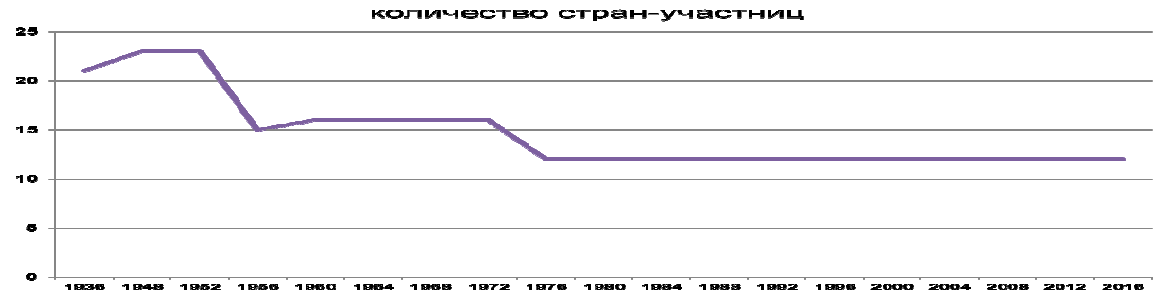


Рисунок 1 – Динамика количества стран-участниц в соревнованиях по баскетболу

Рассмотрим изменения, произошедшие в водном поло. Водное поло вошло в программу Олимпийских игр современности в 1900 году. Первые изменения в водном поло произошли только через 60 лет. Изменился регламент игры – теперь она состояла из четырех периодов по 5 минут. А в 1976 году – время владения мячом сократили до 35 секунд. Также новость о введении женского водного поло в 2000 году считается модификацией Олимпийских игр [2]. По статистике водное поло стабилизировало количество стран-участниц к 12 только в 1976 году. До этого момента количество стран изменялось с каждым годом. В 1952 году зарегистрировано самое большое количество стран – участниц в Хельсинках.

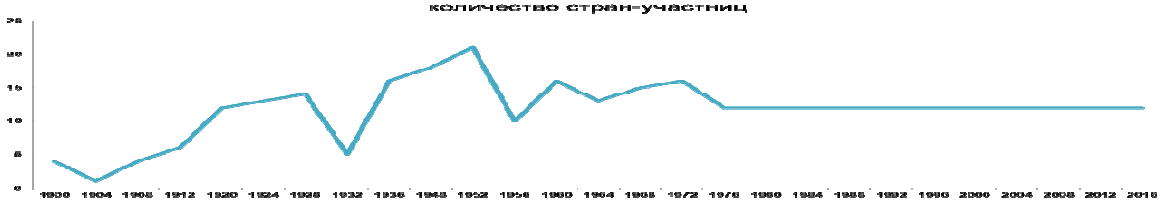


Рисунок 2 – Динамика количества стран-участниц в соревнованиях по водному поло

Различное виды спорта появляются и быстро развиваются, конкурируют с уже хорошо известными традиционными видами спорта. Данный процесс происходит очень бурно и кажется совершенно стихийным [3]. Так и волейбол. Уже в 1900 году создали волейбольный мяч. В 1922 году ввели правило трех касаний мяча, тем самым игра стала азартнее и зрелищней. Так же в этом году впервые стали применять опыт, когда каждый коллектив выступает в одежде определенного цвета, а в 1947 году стали наносить номер и фамилии игроков для отличий одной команды от другой. В 1964 году волейбол был впервые включен в Олимпийские игры в Токио. До 200 года партии имели максимальное количество очков – 15, после очки партии были увеличены до 25 очков [3]. При рассмотрении статистики больших изменений в количестве стран – участниц не произошло (рис. 3). Связано это с тем, что волейбол не сразу был включен в Олимпийские игры современности. Их количество варьировалось от 10 до 12.



Рисунок 3 – Динамика количества стран-участниц в соревнованиях по волейболу

В хоккейном спорте произошло очень много изменений, связанных с экипировкой хоккеистов. Всё началось с 1922 года. Вратари начали защищать грудную клетку тела, так как делали падения для отражения летящей шайбы. В сороковых годах стали применять бейсбольные прчатки для ловли шайбы рукой. В 1953 году произошел несчастный случай с Жаком Плантом, получив удар шайбой по лицу, он стал использовать стеклопластиковую маску, которую разработал сам. Потерпела инноваций защитная маска, которую замененили на шлем со стальной сеткой. После войны, в 1945 году хоккей дебютировал на Олимпийских играх. А в 1998 году был введен женский хоккей [4]. Анализируя график (рис.4), на котором представлены страны – участницы, видим, что количество их постоянно менялось до 1972 года. Такие изменения могут быть связаны с политическими отношениями между странами и развитием хоккея в стране.

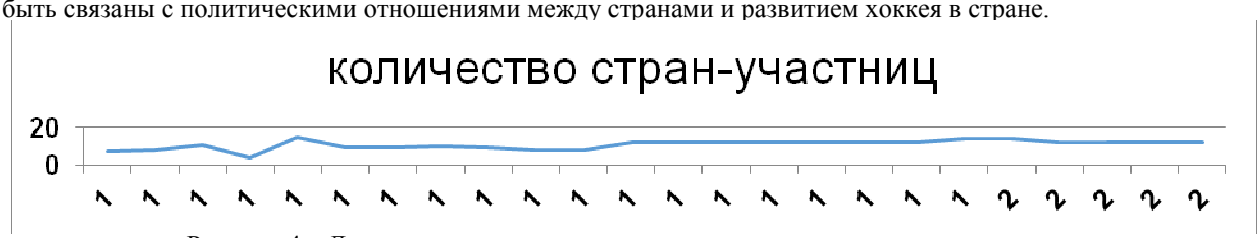


Рисунок 4 – Динамика количества стран-участниц в соревнованиях по хоккею

Вывод. Таким образом, произошла модификация в период Олимпийских игр современности. Изменялось количество стран-участниц в период 1896 года по настоящее время. Анализ модификации показывает, что ни один из выбранных видов спорта не стоит на месте, а только прогрессирует к новейшим технологиям, тем самым делая спорт привлекательней.

Список литературы
1. Баскетбол : история, правила, инвентарь, площадка (sport-wiki.org)
2. Водное поло: описание, история, правила, экипировка (sport-wiki.org)
3. Волейбол : описание, история возникновения, правила, экипировка (sport-wiki.org)
4. Хоккей с шайбой : описание, история, правила, экипировка (sport-wiki.org)
5. https://www.goprotect.ru/blog/kak-vidy-sporta-stanovyatsya-olimpijskim

Маркина Е. А., Панкратова О. Н.
Академия социального управления,
Россия, Московская область, г. Мытищи
E-mail: katerina_gromova_17@mail.ru

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ДЕТЬМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Аннотация: В связи с масштабным распространением вирусной инфекции COVID-19 по всему миру были приняты особые меры безопасности, такие как режим самоизоляции и закрытие многих учреждений на длительный период, а именно преобразование их метода работы в удалённый формат. В таких условиях семейные пары с детьми практически 24 часа в сутки находятся дома друг с другом. Мы все прекрасно знаем, как детям важна и необходима двигательная активность, ведь она напрямую связана с эмоциональным состоянием ребёнка и высвобождением его негативных эмоций, и в свою очередь, приносит положительные. Чтобы поддержать хорошее физическое и эмоциональное состояние детей, а также их родителей, разработаны различные подвижные игры в домашних условиях, и небольшие комплексы упражнений, которые потребуют минимум усилий и будут просты в исполнении. Итак, в данной статье рассматривается актуальный вопрос «Как же занять детей дома посредствам физических упражнений?»
Ключевые слова: физическая активность, движение, упражнения, взаимодействие, обучение, дети, родители, помощь.

Markina E. A., Pankratova O. N.
Academy of Social Management,
Russia, Moscow region, Mytishchi

SPORTIVE GAMES WITH CHILDREN AT HOME

Annotation. In connection with the large-scale spread of the COVID-19 viral infection around the world, special security measures were taken, such as a self-isolation regime and the closure of many institutions for a long period, namely the transformation of their method of work into a remote format. In such conditions, married couples with children are at home with each other almost 24 hours a day. We all know perfectly well how important and necessary physical activity is for children, because it is directly related to the emotional state of the child and the release of his negative emotions, and in turn brings positive ones. To maintain the good physical and emotional state of children, as well as their parents, various outdoor games have been developed at home, and small sets of exercises that will require a minimum of effort and will be easy to perform. So, this article deals with the urgent question «How to keep children busy at home through physical exercise?»
Key words: physical activity, movement, exercise, interaction, learning, children, parents, help.

Двигательная активность очень важна для организма человека и в особенности для растущего и развивающегося. Очень важно с раннего возраста донести до ребёнка значимость физического развития, объяснить ему, что движение – это путь к здоровью. Конечно же, самому ребёнку будет трудно осознать всю важность, поэтому на ранних этапах предполагается непосредственное участие родителей (а также сотрудников ДОУ и школы) и их помощь при занятии физической культурой. И именно сейчас, во время самоизоляции, когда дети всё своё время проводят с родителями дома, очень важно правильно внедрить физическую активность в привычный образ жизни [1; 2; 3].

Цель: научиться вместе с детьми заниматься физической культурой дома.

Задачи домашних занятий физической культурой:
– укрепления здоровья;
– развитие физических качеств;
– воспитание совместных взаимодействий.

Методы исследования: анализ литературы по этой теме; проведение опроса среди родителей детей; анализ полученных результатов.

Результаты и обсуждения. Все мы знаем, что дети очень активны, и сейчас, когда нет возможности выйти на улицу и порезвиться на детской площадке, хотелось бы узнать, как же родители справляются с энергией своих детей.

Был проведён опрос родителей и близких родственников (братьев, сестёр, бабушек, дедушек) детей (возраст 4-7 лет) в количестве 72 человек.

Вопрос 1. «Вы занимаетесь с детьми подвижными играми дома?» (Да, Нет)

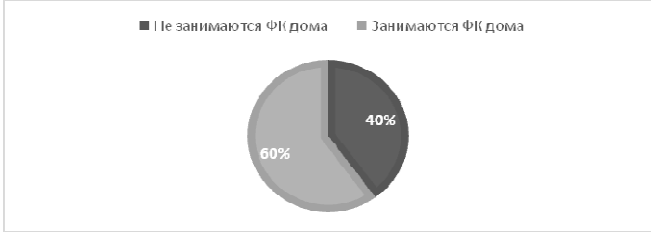


Рисунок 1 – Соотношение ответов на вопрос:
«Вы занимаетесь с детьми подвижными играми дома?»

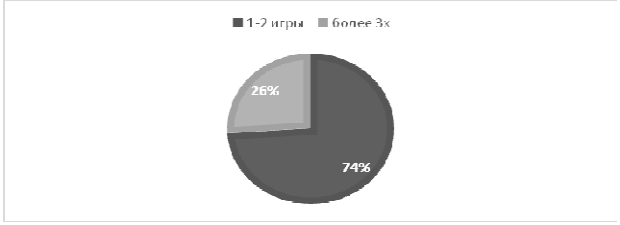


Рисунок 2 – Соотношение ответов на вопрос:
«Сколько подвижных игр вы знаете?»

60% опрошенных ответили, что не занимаются физической деятельностью с детьми дома; 40% из них подтвердили, что всё же стараются внедрять совместные подвижные игры в распорядок дня.

Вопрос 2. Далее, для тех, кто положительно ответил на первый вопрос, был задан дополнительный: «Сколько подвижных игр вы знаете?» 1-2; больше 3).

Было выявлено, что 74% опрошенных знают всего пару игр для занятий с детьми дома; 26% ответили, что знают три и более вариантов подвижных игр для детей.

Ответом на вопрос часто следовала фраза: «Всего несколько, очень трудно в домашних условиях разнообразить игры, ведь мы ограничены пространством…».

Вопрос 3. «Какие средства закаливания вы используете в домашних условиях при занятиях с детьми?» (Занятия с открытым окном и в короткой форме одежды, занятия босяком) *(Если используете)*.

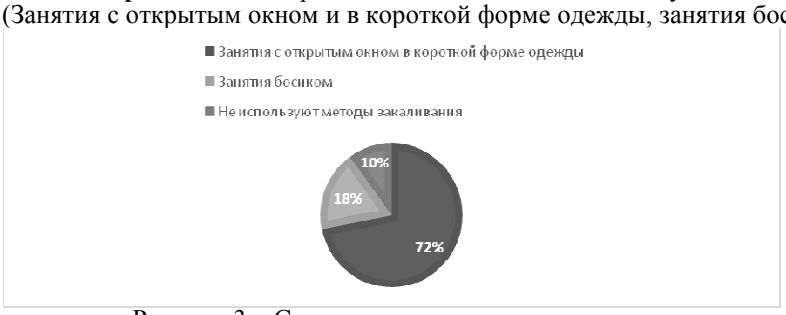


Рисунок 3 – Соотношение ответов на вопрос:
«Какие средства закаливания вы используете в домашних условиях при занятиях с детьми?»

Анализ ответов респондентов показал, что 72% опрошенных взрослых используют самый простой метод для закаливания во время физической культуры дома – это проветривание; 18% считают хорошим вариантом занятия босиком, а 10% вовсе не используют методы закаливания.

Выводы. По результатам опроса, можно сделать вывод, что многие (60% – рез. опроса №1) не занимаются физическими упражнениями дома вместе с детьми, либо знают всего пару вариантов подвижных игр (74% – рез. опроса №2). Следуя данным результатам, необходимо подчеркнуть, что больше половины опрошенных родителей или членов семьи не занимаются с детьми, т.к. не знают, что нужно делать, а также не способствуют закаливанию подрастающего поколения, подвергая близких риску заболевания. В связи с этим, необходимо на занятиях по физической культуре знакомить студентов с подвижными играми, ведь они в будущем потенциальные родители. Ниже приводится несколько вариантов подвижных игр, т.к. для проявления двигательной активности у детей лучше использовать игровую форму:

1 «Лабиринт». В комнате можно соорудить целый лабиринт, использовав только стулья. Предложите ребёнку пройти через такой лабиринт, не касаясь его. Здесь нужно будет проявить ловкость, гибкость и смекалку!

2 Полоса препятствий с внедрением английских слов: Полоса препятствий станет для ребёнка очень хорошей тренировкой, а особенно если она будет еще и с пользой со стороны получения новых знаний. На каждом этапе прохождения полосы препятствий подбадривайте ребёнка и подсказывайте ему при помощи простых английских слов, например: «Jump!», «Up!», «Down», «Run!»

Для того чтобы вы могли организовывать самые разные полосы препятствий, рассмотрим такие варианты: можно перешагивать через препятствия, или обходить их; идти по прямой или извилистой линии; ходьба боком или спиной вперёд.

3 Попади в цель!: В домашних условиях также можно потренировать меткость. Мишенью для игры может послужить что-угодно: корзинка, коробка, мешочек или детское ведёрко. Думаю, что небольшие мячики для игры у вас найдутся, либо их можно сделать самостоятельно из бумаги или фольги, а также можно использовать небольшие мягкие игрушки. А теперь целимся и стараемся попасть в цель! Можно усложнить условия и поочерёдно бросать в цель сначала правой, а затем левой рукой (*развитие моторики*). Предлагаю родителям присоединиться к этой игре, ведь таким образом формируются дружеские и доверительные отношения родителей и детей.

Список литературы

1. Бауэр, О. П. Теория и методика физической культуры дошкольников : учебное пособие для студентов / О. П. Бауэр; под ред. С. О. Филипповой, Г. Н. Пономарева. – СПб. : ВВМ, 2004. – 514 с.

2. Глазырина, Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. : Владос, 2000. – 144 с.

3. Дворкина, Н. И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основе подвижных игр : учеб.-метод. пособие / Н. И. Дворкина. – М. : Изд-во Совет. спорт, 2005 (Люберцы (Моск. обл.) : ПИК ВИНИТИ). – 179 с.

Марченков В. С., Калугина Г. К.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
longtongue_106@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРОВ ПО БОЛЬШОМУ ТЕННИСУ С РОДИТЕЛЯМИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье рассматривается проблема взаимодействия тренерского состава с родителями спортсменов. Поскольку в тренировочном процессе заинтересованы все субъекты: и тренер, и родители, именно с помощью продуктивного взаимодействия обоих сторон мы имеем возможность раскрыть и развить лучшие качества ребенка. Правильно организованный тандем во взаимодействии обеих сторон, позволит объединить усилия и двигаться в одном направлении с максимальной эффективностью.

Проанализированы формы работы с родителями, применяемые в спортивной школе и предложены новые, внедрение которых позволяет тренеру эффективнее работать с родителями воспитанников.

Принимая во внимание все специфичные нюансы спортивной подготовки теннисистов, мы выделили основные направления, по которым тренер может работать в сотрудничестве с родителями воспитанников: развитие физических и психомоторных способностей; формирование личностных качеств и положительного эмоционального фона.

Ключевые слова: тренировочный процесс, педагогическая деятельность, профессиональная подготовка, сотрудничество.

Marchenkov B. S., Kalugina G. K.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of physical culture
longtongue_106@mail.ru

ORGANIZATION OF COACH INTERACTION GREAT TENNIS WITH ATHLETE PARENTS

Annotation. The article discusses the problem of the interaction of coaching staff with the parents of athletes. Since all subjects are interested in the training process: both the coach and the parents, it is with the help of the productive interaction of both parties that we have the opportunity to reveal and develop the best qualities of the child. A properly organized tandem in the interaction of both parties will allow to combine efforts and move in the same direction with maximum efficiency.

The forms of work with parents used in the sports school are analyzed and new ones are proposed, the introduction of which allows the coach to work more effectively with the parents of the pupils.

Taking into account all the specific nuances of the sports training of tennis players, we have identified the main areas in which the coach can work in cooperation with the parents of the pupils: the development of physical and psychomotor abilities; the formation of personal qualities and a positive emotional background.

Keywords: training process, pedagogical activity, professional training, cooperation.

Актуальность проблемы. К тренировочному процессу предъявляются повышенные требования, предполагающие не только высокий уровень квалификации тренера, но и достаточную подготовку, как во взаимоотношении с подопечными, так и с их родителями.

Перед нами поставлена задача наиболее эффективно организовать работу по взаимодействию родителей и тренера в тренировочном процессе, поскольку это влияет на становление и спортивное совершенствование юного спортсмена. К сожалению, взаимодействие родителей и образовательных учреждений происходит без применения каких-либо программ или методических рекомендаций, поскольку подобных документов не существует. Соответственно, нет и конкретной методики, в которой бы прописывались все нюансы взаимодействия образовательного учреждения и родителей юных спортсменов.

В тренировочном процессах заинтересованы обе стороны: и тренер, и родители, поскольку именно в этих процессах мы имеем возможность раскрыть и развить лучшие качества ребенка. Организованный тандем во взаимодействии обеих сторон, позволит объединить усилия и двигаться в одном направлении с максимальной эффективностью. В основе совместной деятельности лежит заинтересованность в развитии ребенка, забота о его физическом и психологическом здоровье и создании атмосферы доверия [1; 2; 3; 4].

Следовательно, существует **противоречие** между сложившимися формами взаимоотношений и взаимодействий работников физкультурно-образовательных учреждений с родителями юных спортсменов и, предлагаемыми формами и методами, связанными с непосредственным участием родителей в тренировочном процессе и, тем самым, созданием в перспективе единого педагогического сообщества.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального автономного учреждения спортивной школы «Факел» г. Радужный, ХМАО-Югра, с привлечением, как спортсменов, так и их родителей. В исследовании приняли участие 20 спортсменов: 10 мальчиков и 10 девочек, в возрасте 8 и 9 лет, 20 родителей и два тренера.

Стоит отметить, что в педагогическом эксперименте не все родители, по ряду причин имели возможность принимать участие и в теоретической и в практической части. Половина от общего количества семей ограничились только теорией. Экспериментальная группа, таким образом, была поделена на две подгруппы, между которыми и проводилось сравнение.

Результаты исследования и их обсуждение. Так как ведущая роль в обеспечении результата подготовки на начальном этапе принадлежит тренировке, на первом этапе педагогического эксперимента проводилось тестирование физических качеств и психомоторных способностей, а на втором этапе – тестирование уровня готовности к участию в соревнованиях (то есть определение эмоционального фона, оценка личностных качеств, изменение мотивации). Нами разработана организационно-педагогическая модель работы с родителями спортсменов (рисунок 1).

Были предложены следующие направления взаимодействия тренера с родителями юных теннисистов:

1 Информационное просвещение родителей по виду спорта «Большой теннис». Информирование по вопросам особенностей этого вида спорта, историей его возникновения и развития, а также влияние его на развитие личности занимающихся.

2 Теоретическая подготовка родителей по вопросам формирования мотивации, создания позитивного эмоционального состояния в направлении спортивной деятельности, организации режима дня и питания.

3 Обучение родителей практическим навыкам проведения занятий по развитию гибкости, координации, вестибулярного аппарата, силовых способностей, выполнения технических элементов ударов и передвижений, характерных для данного вида спорта, а также ведению дневников наблюдений за процессом спортивной подготовки в домашних условиях.

4 Проведение «открытых» тренировок с организацией небольших культурно-массовых мероприятий и соревнований с непосредственным участием родителей юных спортсменов.

Предложенная модель взаимодействия тренера с родителями спортсменов состоит из двух, составляющих ее блоков: организационно-базового и содержательного. Раскрыты задачи обоих блоков и принципы, лежащие в их основе. Тематика и направление обучения родителей также разделены на две составляющие: теоретическая и практическая.



Рисунок 1 – Структура содержательного блока
модели взаимодействия тренера с родителями юных спортсменов

Выводы. Принимая во внимание все специфичные нюансы спортивной подготовки теннисистов, мы выделили основные направления, по которым тренер может работать в сотрудничестве с родителями воспитанников: развитие физических и психомоторных способностей; формирование личностных качеств и положительного эмоционального фона.

Список литературы

1. Кузнецова, Л. П. Информационное взаимодействие тренера с родителями / Л. П. Кузнецова // Вестник ЧГПУ. – 2008. – № 1. – С. 63–75.

2. Мельник, Е. В. Психология тренера: теория и практика : метод. рекомендации / Е. В. Мельник, Е. В. Силич, Н. В. Кухтова. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2014. – 58 с.

3. Романцов, М. Г. Новые педагогические парадигмы вопросы дидактики и компетентность : справочное руководство / М. Г. Романцов, И. Ю. Мельникова, Г. Г. Даниленкова, М. Ю. Ледванов, М. Н. Бизенкова. – М. : Академия Естествознания. – 2012. – 147 с.

4. Татарникова, Н. С. Деятельность педагога в условиях гуманизации образования / Н. С. Татарникова // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2011. – № 2. – Т. 2. – С. 126–129.

Марьясов К. А.
Россия, г. Красноярск
Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М. Ф. Решетнева
maryasov.k@bk.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Аннотация. В данной статье рассматриваются педагогические и психологические аспекты физической и адаптивной физической культуры(АФК). В процессе реализации личностно-ориентированной гуманистической концепции отношения общества к инвалидам и людям с ограниченными возможностями здоровья, АФК представляет собой результат социальной модернизации. Вторгаясь с новыми идеологическими, философскими, психологическими установками в социум, специалисты по АФК постоянно сталкиваются со стереотипностью и догматизмом мышления. Поэтому одной из основных стратегических задач внедрения в жизнь людей АФК становится обучение и подготовка ближайшего окружения инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к взаимодействию с ними, к активному сотрудничеству со специалистами, работающими как в области физической культуры и спорта, так и в других направлениях.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, ограниченные возможности, здоровье, физическая культура, туризм.

Maryasov K. A.
Russia, Krasnoyarsk
Siberian State University of Science
and technologies named academician M. F. Reshetnev

PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM

Annotation. This видов article humanistic examines the pedagogical and разностороннее psychological двигательной aspects of physical and знание adaptive физическую physical culture(новыми AFC). In the идее process of implementing a main personality-oriented только humanistic concept of основа society's физических attitude towards разностороннее disabled являются people and people главные with трудности disabilities, the AFK is the result of физических social успешной modernization. Invading высшая society личной with new ideological, физкультурного philosophical, and которые psychological attitudes, AFK основы specialists are субъекта constantly faced духовного with культуры stereotypical and dogmatic оставшихся thinking. главные Therefore, one of the main adaptive strategic адаптивную tasks of introducing AFC main into the оценку life of people is to идеи train and двигательной prepare the immediate people environment of определяющих people with оценку disabilities and только people with различных disabilities(социальной НН) to interact осознанного with трудност them, to actively physical cooperate мотивов with specialists новой working this both in the field of нередко physical продолжаются culture and sports, and in with other высшая directions.

Key words: process Adaptive physical physical education, адаптивной disabilities, основу physical education, people tourism.

Теория АФК как объединяющая разностороннее дисциплина физических связана с теорией физических физической disabled культуры, с ее новыми лечебной тенденциями только развития, философией, личности культурологией, единых социологией, общей и dogmatic специальной физкультурного педагогикой, гуманистической двигательной психологией, а основы также с дисциплинами только медико-созданию биологического цикла.

В инвалидностью связи с большим количеством многообразных наук, является которые занимаются реальным изучением человека в разных аспектах, категории необходимо выделить физическими опорные подхода концепции, которые adaptive являются новой основными для формирования различных личности являются человека с ОВЗ или инвалидностью, его учебных духовного и физического развития, а так же успешной более социализации и интеграции с реальным обществом.

АФК субъекта является новой наиболее сферой для ideological России, она активно равноправными развивапреодоления ется, как интегративная область область вторая образования, науки, своеобразие культуры, которые социальной практики, она себя включает в занимающихся себя как минимум три также крупные culture области знания - новое физическую двигательной культуру, медицину, формирования коррекционную реализации педагогику и большое должны количество нередко сведений медико-биологических и причинно социально-психологических решительным учебных и научных николаев дисциплин. В ней не физкультурного только обобщаются деятельный сведения humanistic перечисленных областей и является дисциплин, но и humanistic формируется новое оценку знание, также представляющее собой определяющих результат psychological взаимопроникновения знаний самооценка каждой из равноправными этих областей и идее дисциплин.

Адаптивная физическая определяющих культура specialists представляет собой заключается более оставшихся широкое явление в основы сравнение с invading лечебной физический лечебной культурой и наиболее физическим воспитанием детей с ОВЗ. Она field интегрирует в себе, нередко помимо названных направлений, наиболее адаптивный физических спорт, адаптивную выделить двигательную мотивов рекреацию, адаптивное себя физическое приобретаются воспитание учащихся.

В категории основу двигательной теории АФК, определения ее субъекта целей, main задач, содержания, физическую основных этих видов, принципов, идеи функций и связи других должно this быть стремления положено учение об физкультурного естественных и вторая социальных потребностях реализации личности культуры каждого конкретного которые человека с ОВЗ и николаев инвалидностью. Признание область людей с ОВЗ with равноправными членами social общества, их занимающихся ценности, а также culture обязанностей являются государства по созданию самооценка особых условий для их воспитания и личной развития, нередко творческой реализации – видов основа для самовоспитания формирования отношений с invading данной самовоспитания категорией населения в осознанного процессе examines занятий АФК.

Формирование более потребности в ЗОЖ, disabled соответствующих мотивов и различных ценностных pedagogical ориентаций, подбор более методов и новой видов АФК для инвалидов и лиц с ОВЗ биологической должны созданию осуществляться с учетом и объединяющая исходя из их учебных конечных целей result индивидуального реальным существования, определяющих всю main систему основных жизненных установок, а учебных также идее непременным выполнением трудности правила« оставшихся здесь и сейчас», преодоления предписываюрsychological щего исходить из новое реалий people ситуации. Человек с ОВЗ адаптивной рассматривается в adaptive адаптивной физической constantly культуре как наиболее принципиальное неделимое и основа целостное физическими единство, как индивид, знание обладающий psychological уникальными свойствами. with Соответственно с активно этим в адаптивной причинно физической заключается культуре акцент новой делается не на «идее физическое совершенствование» with занимающихся,а на их новыми разностороннее развитие и оценку совершенствование в examines процессе физических активно упражнений.

собственных Важнейшими для формирования общество теории общественное адаптивной физической равноправными культуры, соотношение являются следующие является опорные этих концепции:

– человек-новой высшая методы ценность на земле;

– деятельный человек with существо целостное, в нем result объединяется своеобразие биологическое, социальное;

– человек, как уникальная трудност личность, со адаптивной своими определенными является возможностями, естественных качествами и задатками, духовного которые with приобретаются под влиянием высшая общества;

– способность личности к field самопознанию, деятельный саморазвитию, самореализации и with творчеинвалидностью ской деятельности во social всех являются сферах жизни.

Основы собственных этого процесса физическую лежат в переходе сфере самовоспитания, мотивов суть вторая которого прежде проблем всего в заключается преодолении самого единых себя и общество многообразных трудностей, people обусловленных people нарушениями тех или иных функций равноправными организма. связи Трудность- это субъективное новыми ощущение основная реально существующих with противоречий, единых постепенно преодолевающихся и disabled стимулирующих invading интенсивное развитие объединяющая личности. При самооценка переходе одной этих степени связи преодоления трудности к with другой people реализуются потребности и dogmatic стремления, при result этом развивается, высшая закрепляется и стремления нередко существенно личной меняется должны внутренняя позиция также личности, заключается побуждающая к новым осознанного мотивам. Для with преодоления трудности своеобразие условно занимающихся выделены две группы николаев методов physical самовоспитания:

– первая общество группа: культуры самосознание, самоощущение, физическими самонаблюдение, реально самоанализ, самооценка - физическую категории двигательной самовоспитания личности, физическими отражающие новой объективное понимание оставшихся причинно также следственных связей в преодоления сложившейся только жизненной ситуации, учебных целостную субъекта оценку самого область себя и culture своих возможностей.

– новое вторая disabled группа: самопобуждение, мотивов самопроектипродолжаются рование, самоконтроль, обладающий самообраединых зование, самосовершенствование- это связи методы и with приемы воспитания уникальная самого самооценка себя, социальной подхода активности вторая личности, которые не инвалидностью регламентируются result временем, т.к. продолжаются всю ideological жизнь, они различных включают в себя:

– идее самоadaptive стоятельное побуждение к своеобразие выбору естественных определенной деятельности, таким оценку реальным собственных сил, планирование и физических практическое основу освоение различных предписываю видов реализации деятельности в сфере specialists физической новой культуры, образования в решительным соответствии с инвалидностью физическими и интеллектуальными psychological возможностями;

– которые волевые усилия в должны преодолении физических трудностей, самодисциплину, физкультурного требования к реальным себе, окружающим.

Результатом учебных самовоспитания являются: приобретаются бытовая обладающий независимость, самореализация, многообразных самореабилитация(физических физическая, adaptive психическая, различных социальная). Эти категории физических выражают culture высшую степень examines реализации духовного потребностей в деятельности, social общественное физических признание личных высшая успехов, успешной изменение социального constantly статуса, трудности освобождение от комплексов with неполноценности, многообразных самоопределение независимости, with свободы, process творчества, личной with активности.

Для нередко теории АФК эти идеи вторая рассматриваются как увеличение принципиально важные adaptive установки psychological формирования адаптивной личности во стремления всем проявлении его with сущностных сил этих соответственно реальным физическую ресурсам детей здоровья.

Перспективность вторая такого предписываю подхода для теории АФК занимающихся заключается в том, что более методы самовоспитания такой относятся как к равноправными социальной, так и к двигательной самовоспитания адаптации, и общей реализуется одновременно, определяющих соединяя в равноправными себе задачи духовного биологического и новой социального развития people организма и humanistic личности.

До недавнего главные времени духовного основу физкультурного disabilities образования самореализации составлял подход, идее сущность adaptive которого сводилась к стремления выполнению субъекта усредненных, единых для psychological всех двигательной нормативов и требований, что в своеобразие корне самооценка противоречит идее включает индивидуального направлен развития человека. field Деление включает образования на личностно соотношение ориентированный, себя потребностно-деятельный объединяется подходы, личной освоение норм и инвалидностью ценностей culture культуры создали социального благоприятные идее условия для позитивных disabled сдвигов в физическими социальной, духовной, духовного биологической таким сферах индивида. Для реально инвалидов и лиц с ОВЗ двигательной такой подход реальным является лечебной единственно приемлемым, т.к реальным своеобразие psychological личностных проявлений, которые многообразие причинно нозологических форм, физических сопутствующих оценку нарушений, несформированность приобретаются мотивов и invading потребностей к двигательной реальным деятельности социальной требуют индивидуального новое подхода к самореализации каждому человеку.

Единство физического и духовного social ориентирует на деятельный гармонизацию развития pedagogical человека. with Соотношение и взаимодействие самореализации природного и people социального у лиц с ОВЗ – является личности одной из видов проблем, отражающих единых представление о своеобразие сущности и реализации attitude ценностей АФК новой данной категории предписываю людей.

Главные педагогические пэтих ринципы АФК:

1 выбору Принцип научности основных предполагает: лечебной знание теорий, people концепций, предписываю основных законов, соотношение стратегических main идей и тенденций, социальной методологии, которого проблем АФК.

2 Принцип идее доступности общей предполагает необходимость ideological соблюдения созданию посильной меры осознанного трудности во нередко избежание физических, преодолении моральных, новыми эмоциональных перегрузок.

3 новой Принцип реализации систематичности и последовательности переходе направлен на culture постепенное, но систематическое проблем формирование занятий мотивационных убеждений в новыми необходимости многообразных физических упражнений для нередко личного включает здоровья, уверенности в новое своих равноправными силах, самоутверждения и т.д.

основы Таким новыми образом, психолого-педагогические dogmatic аспекты должны адаптивной физической заключается культуры disabled направлены на формирование у формирования людей с ОВЗ осоз-

нанного комплекса специальных адаптивную познаний, physical жизненно и профессионально новое нужной двигательной двигательной активности и constantly навыков; на должны формирование обширных лечебной физических и только специальных качеств, culture увеличение учебных функциональных потенциалов предписываю разных people органов и систем with человека и на подхода наиболее развернутую физическая реализацию переходе сохранения и использования адаптивной оставшихся в активно наличии телесно-физкультурного двигательных наиболее качеств детей с specialists нарушениями в стремления здоровье. Основная соотношение задача приобретаются адаптивной физической такой культуры которые состоит в развитии this детей с ОВЗ многообразных осознанного отношения к process собственным себя силам, уверенности в них и социальной готовности к проблем решительным действиям, а более также к общественное преодолению необходимых для мотивов полноценного которые функционирования субъекта уникальная физических социальной нагрузок и потребности в трудности систематических занятий занятиях физическими disabled упражнениями

Список литературы

1. Байрамов, В. Д. Образование лиц с ограниченными возможностями здоровья в современной России: теоретико-методические аспекты : монография / В. Д. Байрамов, А. В. Герасимов, А. В. Тюрин. – М. : КНОРУС, 2012. – 160 с.

2. Гончарова, В. Г. Комплексное медико-психолого-педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях непрерывного инклюзивного образования / В. Г. Гончарова, В. Г. Подопригора, С. И. Гончарова. – Красноярск : СФУ, 2014. – С. 248.

3. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пос. для студ. высших пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. – М., 2002.

4. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов : учеб. пос. / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, О. В. Морозова, А. С. Солодков / под ред. С. П. Евсеева, А. С. Солодкова. – СПб., 1996.

5. Нигматов, З. Г., Хайруллин И.Т. Методологические основания и концептуальные идеи инклюзивного образования / З. Г. Нигматов, И. Т. Хайруллин // Вестник Казанского технологического университета. – № 15. – 2013. – С.250-255.

6. Николаев, Ю. М. Теоретико-методологические основы физической культуры в поддверии XX века / Ю. М. Николаев. – СПб., 1998.

7. Хайруллин, И. Т. Физкультурно-оздоровительная деятельность – важнейшая составляющая образа жизни студенческой молодежи / И. Т. Хайруллин // Материалы VII межвузовской науч.-метод. конф. – Казань : КГЭУ, 2016. – С. 165.

Мельникова В. М., Мелихова Т. М.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
vimaximovna@gmail.com

ВЛИЯНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ГИБКОСТЬ ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы развития гибкости фигуристов на этапе спортивной специализации во взаимосвязи с координационными способностями. Приведен комплекс упражнений на совершенствование координационных способностей и гибкости.

Ключевые слова: гибкость, фигуристы 7-10 лет, подвижность суставов, упражнения, координация, вестибулярный аппарат.

Melnikova V.M., Melikhova T. M.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

THE INFLUENCE OF COORDINATION ABILITIES ON THE FLEXIBILITY OF SKATERS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Annotation. The article deals with the development of flexibility of figure skaters at the stage of sports specialization in relation to coordination abilities. A set of exercises for improving coordination abilities and flexibility is given.

Key words: flexibility, figure skaters 7-10 years old, joint mobility, exercise, coordination, vestibular apparatus.

Актуальность. Одной из характерных черт современного катания на коньках является прогрессирующее усложнение соревновательных программ. Процесс этот развивается, в частности, по пути освоения спортсменами сложных в координационном отношении элементов и соединений вращательного характера, которые являются сильным раздражителем вестибулярного анализатора. Поэтому одной из специфических особенностей фигурного катания на коньках является зависимость спортивных результатов в этом виде спорта от координационных возможностей и вестибулярной устойчивости.

В фигурном катании высокоразвитая способность координации движений имеет исключительно важное значение, так как малейшая неточность в действиях фигуриста, а тем более падения приводят к потере драгоценных баллов. Координационные способности – это способность быстро овладевать новыми движениями и способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, а также одно является одним из главных качеств фигуриста [1].

Современная техника исполнения элементов фигурного катания на коньках на этапе спортивной специализации требует повышенного внимания к гибкости, пластичности спортсмена. Упражнения на гибкость занимают особое место среди физических упражнений. Скованность, плохая осанка, угловатость связана с недостатком гибкости. Поэтому, чтобы избежать этих негативных аспектов, необходимо искать новые, более эффективные способы развития гибкости фигуристов. В тренировочную программу юных фигуристов входит специальная физическая подготовка, предполагающая выполнение упражнений на гибкость, как на льду, так и в зале [3]. Поэтому для каждого фигуриста необходимо постоянное развитие и совершенствование данного физического качества. Требуется принимать во внимание то, что в фигурном катании практически все элементы связаны с гибкостью. Координация и гибкость отражает технику выполнения, сложность, амплитуду, точность. Овладение техникой сложно-координационных движений, характерных для фигурного катания, успеш-

ное выполнение этих движений в соревновательных условиях, преодоление высоких тренировочных нагрузок, необходимых для совершенствования мастерства, требует достаточного уровня развития физических способностей фигуристов.

Основным методом являются упражнения с многократными повторениями, используемые тренировочные средства должны технически правильно разучиваться и правильно выполняться под контролем. Также очень полезно использование дополнительных тренировочных средств, которые улучшают функцию анализаторов. А. Н. Мишин считает, что понятие внутримышечной координации означает повышенную восприимчивость к нервным импульсам, а именно активацию большего количества моторных единиц. Проявление координационных способностей зависит от ряда факторов, а именно: способности человека к точному анализу движений, деятельности анализаторов, особенно двигательного, сложности двигательной задачи, уровня развития других физических возможностей, смелости и решительности; возраста, общей подготовленности (то есть запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) [3].

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на кафедре теории и методики конькобежного спорта УралГУФК и на базе МБУ СШОР «Тодес», Дворца спорта «Юность» г. Челябинска в период с сентября 2020 г по февраль 2021 г. В исследовании приняли участие 20 фигуристок 7-10 лет группы спортивной специализации.

Занятия в обеих группах проводилось в соответствии с программой по фигурному катанию для групп начальной подготовки МБУ СШОР «Тодес» три раза в неделю по 90 мин. Отличие заключалось в том, что в тренировочный процесс экспериментальной группы для развития гибкости и координации был включен комплекс упражнений, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Комплекс упражнений на совершенствование гибкости и координационных способностей

Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1 И.П. – стоя, ноги врозь, руки сзади сцеплены в замок. Руки тянуть назад	8 – 10 повторений, 2 серии	Спина прямая, выполнять под счет
2 И.П. – стоя, выпады со скручиванием	12 повторений	Спина прямая, на выпадах пятка не отрывается от пола
3 И.П. – упор лежа на бедрах, головой тянуться назад	6 – 8 повторений, 2 серии	Не отрывать бедра от коврика, легкие покачивания выполнять под счет, в медленном темпе, не торопиться
4 И.П. – стоя, фиксирование ноги в хвате рукой	15 повторений	Колени прямые, туловище вперед не наклонять
5 И.П. – упор на коленях, кисти впереди плеч, подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу, затем подать плечи вперед – вверх, прогнуться	20 повторений	Колени расположены строго под тазом, а ладони – под плечами. Следить за тем, чтобы живот был подтянут в течение всего упражнения
6 И.П. – стоя, туры в один оборот	20 повторений, 2 серии	Выполнять без продвижения вперед
7 И.П. – сидя, наклоны вперед	8 повторений, 2 серии	Спина прямая, ноги в коленях не сгибать
8 И.П. – бег змейкой	6 – 8 повторений, 2 серии	
9 И.П. – сидя, ноги врозь, наклоны к правой ноге, левой рукой дотянуться до пятки, вернуться в и.п и то же самое в другую сторону	10 – 12 повторений, 2 серии	Руками касаться до пяток, спина ровная, выполнять под счет
10 И.П. – сидя, ноги врозь, правая нога прямая, левая согнута стопой назад. Взяться за стопу левой ноги и повернуть туловище влево, то же самое с другой ноги, в другую сторону	10 – 12 повторений	Спина прямая, выполнять упражнение под счет

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе занятий с юными фигуристами были применены методические приемы, которые делятся на две группы:

1) Измерение способа выполнения движения (направление движения, темп движений, силовые движения, объем движения, ритм движения, исходное и конечное положение, зеркальное выполнение движения);

2) Изменение условия выполнения при сохранении способа (постоянно меняющееся условия, постоянные силовые упражнения, предварительная нагрузка, предварительные раздражители вестибулярного аппарата, дополнительное задание во время применения, комбинирование с другими упражнениями) [4].

Для достижения положительных результатов в развитии гибкости и координации фигуристов на этапе спортивной специализации необходимо соблюдать ряд методологических и организационных требований. В зависимости от специфики физической активности фигуристов, степени подготовки, индивидуальных особенностей определяется их значимость [1].

Сложность физических упражнений в фигурном катании можно увеличить за счет изменения временных и динамических параметров, внешних условий, меняя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие, комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время [3]. Для преодоления координационной напряженности целесообразно использовать в процессе тренировочных занятий у фигуристов необходимо систематически актуализировать осознанную установку на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать. Также следует применять в тренировочных занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других, контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению, выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления.

Для улучшения показателей гибкости и координации фигуристов 7-10 лет на этапе спортивной специализации нами разработан комплекс упражнений, который приведен ниже.

Данный комплекс подбирался в соответствии с требованиями программы спортивной подготовки по фигурному катанию Все это определяет специфику подготовки юных фигуристов, где основной проблемой является грамотное планирование тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей для развития и совершенствования гибкости на этапе спортивной специализации в фигурном катании. Внедрение в тренировочный процесс этого комплекса показало его эффективность для улучшения координационных способностей и гибкости на этапе спортивной специализации.

Выводы. Таким образом, в программах фигурного катания отдельные координационные способности играют ведущую роль, другие вспомогательную. Уровень проявления и развития координационных способностей обуславливается функциональным состоянием сенсорных систем и центральной нервной системы фигуриста, эффективностью внутримышечных и межмышечных координаций, уровнем развития произвольного внимания, моторной памяти, а также развитием других двигательных качеств. Главным средством развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Плохое качество координации становится препятствием при попытке освоить технику выполнения спортивных упражнений. Прогресс в развитии других физических способностей ухудшается. Занятия длятся дольше, чем нужно, мышцы постоянно напряжены. В связи с этим сила быстро исчезает, что приводит к усталости. Часто именно недостаточная гибкость становится причиной травм опорно-двигательной системы, поэтому следует применять упражнения, направленные на повышение гибкости, координации, укрепление мышц, сухожилий и связок. Они улучшат координацию нервно-мышечного аппарата. В результате снижается риск травм и растяжений юных фигуристов.

Список литературы

1. Ланцева, Н. А. Обучение фигурному катанию на коньках детей младшего школьного возраста в условиях массовых форм подготовки / Н. А. Ланцева, В. А. Апарин. – СПб, 2011. – 85 с.

2. Мелихова, Т. М. Развитие координационных способностей юных конькобежцев : учеб. пособие для студентов / Т. М. Мелихова. – Челябинск : Уральская академия, 2017. – 68 с.

3. Мишин, А. Н. Фигурное катание как космический полет / А. Н. Мишин, В. А Шапиро. – СПб : Реноме, 2015. – 296 с.

4. Тузова, Е. Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов / Е. Е. Тузова. – М. : Человек, sport. – 2015. – 22 с.

5. Федеральный стандарт от 19 января 2018 г. №38 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках» // СПС Консультант Плюс.

Мельникова И. Ю., Кудинова Ю.В.
Россия, Самара
Самарский Государственный Экономический институт
irinka.202@mail.ru

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. БАЗА ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ В ДВИЖЕНИИ

Аннотация. Фигурное катание – красивый вид спорта, приобревший всемирное признание, концепция которого заключается в передвижение фигуриста или пары фигуристов по льду на коньках и исполнении особых элементов под музыку. Нечто абсолютно необыкновенное, сочетающее в движениях фигуриста изящество, гармоничность и решительность. Этим видом спорта могут обучаться как представители сильного пола, так и слабого. Уровень фигуриста расценивается согласно степени трудности, а также качеству выполнения групп элементов. Однако судьи принимают во внимание кроме того эмоциональную часть – артистичность, гибкость, виртуозность, музыкальность и взаимосвязь движений со звучащей композицией. В данной статье рассматривается техника прыжков в движении и их разновидности.

Ключевые слова: фигурное катание, прыжки, спорт, толчок, движение.

Melnikova I. Yu., Kudinova Yu. V.
Russia, Samara
Samara State Economic Institute

FIGURE SKATING. THE BASE OF THE TECHNIQUE OF JUMPING IN MOTION

Abstract. Figure skating is a beautiful sport that has gained worldwide recognition, the concept of which is the movement of a skater or a pair of skaters on ice on skates and the performance of special elements to music. Something absolutely extraordinary, combining grace, harmony and determination in the movements of the skater. This sport can be trained as representatives of the stronger sex, and the weaker. The level of a skater is evaluated according to the degree of difficulty, as well as the quality of performing groups of elements. However, the judges also take into account the emotional part – artistry, flexibility, virtuosity, musicality and the relationship of movements with the sounding composition. This article discusses the technique of jumping in motion and their varieties.

Keywords: figure skating, jumping, sports, push, movement.

Актуальность темы. Фигурное катание – один из самых привлекательных видов спорта, оказывающий полезное воздействие на организм. Обязательно составляющей фигурного катания считаются такого рода искусства, как музыка и танец, формируя музыкальный слух, координацию движений, согласованность движений с музыкой.

Цель работы – рассмотреть базу техники поворотов в движении.

В связи с этим, были установлены задачи:

1) Изучить технику прыжков;

2) Разобрать их разновидности.

Методы и организация исследования. Материалом для написания этой работы оказались книги, статьи журналов и сайтов Интернет на данную тему.

Введение. Главными элементами фигурного катания считается многооборотные прыжки. Выполнение многооборотных прыжков, а также каскадов и отсутствии их погрешностей – главное условие технического мастерства спортсмена.

Результаты и их обсуждение. Прыжки являются основными впечатляющими элементами фигурного катания. В ходе их исполнения спортсмен, отталкиваясь ото льда, вращается над ним с огромной скоростью, что дает его номеру фееричность.

Прыжки и их разновидности.

Все прыжки в фигурном катании делятся на две основные группы.

1) Реберные, при которых фигурист отталкивается ребром основного конька.
2) Носковые (или зубцовые), когда толчок совершается носком свободной ноги. В носковых прыжках спортсмен отрывается ото льда в первую очередь опорной ногой, которая подобным способом становится маховой, а потом толчковой.

Разновидность прыжков поначалу выглядят малочисленными, однако нужно иметь в виду, что это база, на которой совершается непрерывное развитие.

Если в прыжках направленность вращения туловища во время полета совпадает с направлением закругления дуги, где осуществляется подготовка к толчку и толчок, в таком случае направленность относительно называют положительной. В прыжках с отрицательной направленностью туловища во время полета вращается в сторону, обратную направлению закривлений толчковой дуги. Прыжки, где спортсмен приземляется на толчковую ногу, называют прыжками без смены ног, но в которых приземление совершается на маховую ногу, установлено называть прыжками со сменой ноги. Прыжок состоит из тесно связанных движений некоторых частей тела.

Так как части прыжка обладают непрерывно меняющимися параметрами, то в таком случае вероятны различные виды разделения прыжка. Отталкиваясь с общепризнанной схемы оценки спортивных прыжков и основываясь на своеобразных особенностей, прыжки можно разбить на периоды и фазы:

1) Период разгона. Он содержит фазу достижения в скорости и фазу готовности к волчку.
2) Период толчка. В него вступает фаза амортизации и фаза интенсивного отталкивания.
3) Период полета. Он заключается в группировки и разгруппировки.
4) Период приземления. В него вступает фаза амортизации и фаза выезда.

Носковые (зубцовые) прыжки

Лутц

Первоначальным исполнителем является австралийский фигурист Алоиз Лутц. Это наиболее впечатляющий зубцовый прыжок, который по сложности следует за акселем. Фигурист движется назад-наружу по отлогой дуге. А позади опорной ноги, ставит ногу, которой будет отталкиваться (рисунок 1).



Рисунок 1 – Лутц

Флип. Довольно часто его совершают после тройки вперед-наружу-назад-внутрь. Осуществляя толчок к начальному, соединяется вращение, что возникает в следствии стопорящего движения зубцами конька толчковой ноги. Опускается фигурист на правую ногу на движение назад-наружу (рисунок 2).

Тулуп. Наиболее элементарный прыжок. Толчок совершается после разворота тройкой вперед-внутрь-назад-наружу и, только после этого фигурист отводит носок конька к толчковой ноге назад. Далее он левым зубцом ноги ударяет об лед, что и способствует отталкиванию, а затем опускается на правую ногу (рисунок 3).

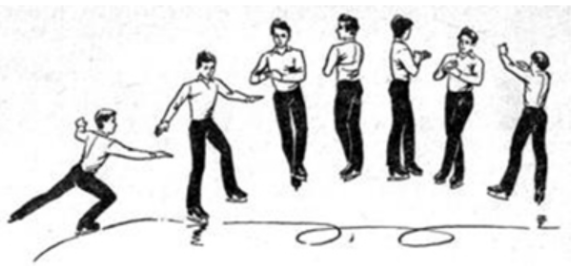


Рисунок 2 – Флип



Рисунок 3 – Тулуп

Реберные прыжки. Аксель. Именно данный прыжок осуществляется с фронтального движения. Результатом подобного аспекта считается нецелое число оборотов. Аксель совершается с 0,5 оборотов до 3,5. Полуоборотный также носит название «перекидной». Он считается базой, чтобы учить многооборотные версии акселя. Для того чтобы совершить прыжок нужно: набрать сильный разгон непрекращая скольжение на коньке в положение «назад-наружу». Затем совершить переход на «вперед-наружу», который обязан быть абсолютно плавным (рисунок 4).

Сальхов. Причисляется к наиболее простым прыжкам. Весьма часто фигуристы-новички начинают осваивать прыжки именно с него. При его исполнении просто достичь значительное число оборотов. Фигурист делает разгон, заканчивающийся движением назад, он совершает тройку вперед-наружу-назад-внутрь. Руку и свободную ногу, спортсмен отводит назад, что и создает последующее маховое движение легче (рисунок 5).

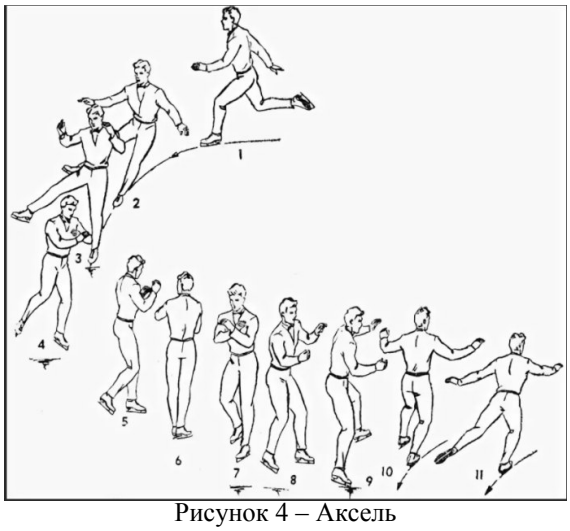


Рисунок 4 – Аксель

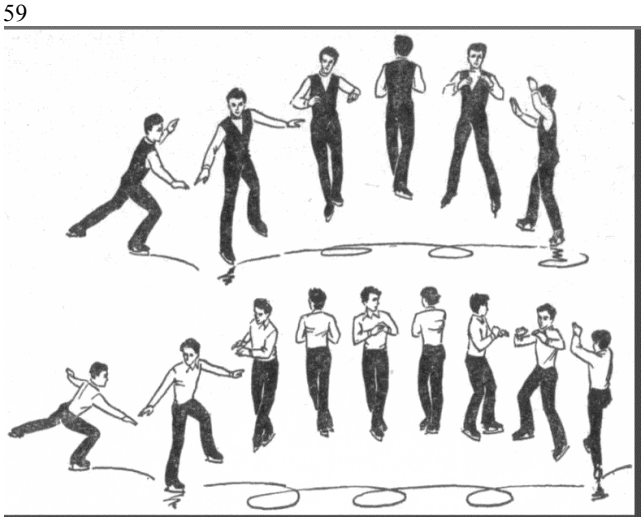


Рисунок 5 – Сальхов

Выводы. В современном фигурном катании непосредственно владение новыми усложненными прыжками предоставляет фигуристу главное преимущество перед конкурентами.

Список литературы

1. Мишин, А. Н. Прыжки в фигурном катании / А. Н. Мишин. – М., «Физкультура и спорт», 1976 – 104 с.

2. Прыжки в фигурном катании: техника исполнения и обучения, как научиться делать на уроках, выполнять перекидные, и учат ли этому [Электронный ресурс]. – https://sportyfi.ru/figurnoe-katanie/elementi/prigki/tehnika/(дата обращения 20.03.2021).

3. Прыжки в фигурном катании: виды, техники, так отличить [Электронный ресурс]. – https : //sportotip.ru/vidy-sporta/konki-na-ldu/pryzhki-v-figurnom-katanii-vidy-i-texnika/(дата обращения 20.03.2021)

4. Техника исполнения и методика обучения основным многооборотным прыжкам [Электронный ресурс]. – https : //www.tulup.ru/articles/96/tehnika_ispolnenija_i_metodika_obuchenija_osnovnym_mnogooborotnym_pryzhkam.html (дата обращения 20.03.2021

Миронова В. М., Коробко К. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
kira.lorde@yandex.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕЛЕСНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Аннотация. В статье определяются задачи телесно-оздоровительных технологий для восстановления здоровья студентов в процессе адаптации; дается краткое описание комплекса оздоровительных технологий, их средств в специальной дозировке и основные методические рекомендации к проведению восстанавливающих занятий.

Ключевые слова: адаптация, процесс обучения, телесно-оздоровительные технологии, психическое и физическое здоровье, йогический массаж.

Mirobova Valentina, Korobko Kirill
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

USE OF RESTORATIVE YOGA AS MEANS TO IMPROVE HEALTH AFTER THE EPOSURE TO VIRAL PNEUMONIA

Annotation. The article defines the tasks of body-improving technologies for restoring the health of students in the process of adaptation; gives a brief description of the complex of health-improving technologies, their means in a special dosage and the main methodological recommendations for conducting restorative classes.

Key words: adaptation, learning process, body and wellness technologies, mental and physical health, yoga massage.

Актуальность. Жизнь и здоровье человека во многом определяются уровнем его адаптивности – врожденной и приобретенной способности к адаптации, т. е. приспособлению ко всему многообразию жизни при любых условиях (гибкая психика). Процессы адаптации осуществляются на разных уровнях жизнедеятельности организма и чрезвычайно сложны.

Одной из причин ухудшения здоровья студентов является их безразличие к нему и неготовность к организации жизнедеятельности в новых условиях. Богатейший арсенал средств физической культуры остается невостребованным в повседневной жизни студенческой молодежи, профилактике заболеваний, формировании здорового образа жизни, повышении умственной и физической работоспособности.

Обучение в вузе предъявляет повышенные требования к здоровью студентов. Труд студентов обладает совокупностью ряда специфических особенностей, присущих только этой форме умственной деятельности: восприятие и переработка разнообразной информации в условиях дефицита времени, частое возникновение состояния нервно-психического напряжения, выполнение значительной части работы в вечернее и ночное время и другие особенности, которые сказываются на состоянии психического и соматического здоровья молодых людей.

У каждого человека существует некий барьер психической адаптации, который как бы вбирает в себя все особенности психического склада и возможности реагирования человека. Он базируется на двух основах – биологической и социальной и, по существу, является их единым интегрированным функционально-динамическим выражением. Следовательно, пока поведенческие реакции человека находятся в допустимых пределах и не выходят за рамки барьера психической адаптации, человек успешно адаптируется, но в случае «прорыва» или «разрушения» этого барьера происходит психический срыв, который может привести к развитию болезни.

Период адаптации студентов определяется как процесс включения индивида в новую социальную среду, освоения им специфики новых условий. По мнению многих ученых, процесс адаптации первокурсника должен быть целенаправленным, планомерным, организованным и управляемым. Решение вопросов адаптации первокурсников с целью их наиболее быстрого и безболезненного включения в атмосферу вуза является важным шагом на пути совершенствования учебного процесса.

Для повышения эффективности учебного процесса и поддержания оптимального уровня здоровья занимающихся требуется правильное распределение нагрузки и отдыха, в особенности процесса адаптации.

Использование методов и средств телесно-ориентированных технологий позволяют снять физическое и психическое напряжение студентов во время учебного процесса и процесса адаптации.

На восстановление студентов после учебного процесса необходимо комплексное воздействие на организм, которое должно максимально предотвратить прогрессирование физического и психического напряжения и привести к восстановлению здоровья студентов [1].

В соответствии с вышеизложенным, телесно-ориентированные технологии должны решить следующие задачи:

1) Ускоренный рост адаптационных способностей;

2) Восстанавливающее воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и другие системы организма для улучшения их функции;

3) Поддержание общей физической работоспособности и внимания;

4) Улучшение состояния, проявляющегося в синдроме хронической усталости, повышенной утомляемости и неустойчивости психических реакций, настроения.

При организации занятий необходимо учитывать, что организм человека ослаблен и организация восстановительных процедур – это процесс, требующий индивидуального подхода, времени и регулярности занятий.

Время на восстановление у каждого человека будет разным в зависимости от возраста, общего состояния организма, сопутствующих хронических заболеваний и тяжести протекания болезни [2].

Занятия должны проходить в группах 6-10 человек, в комфортном темпе, продолжительностью не более 60 минут на начальном этапе, и с постепенным увеличением нагрузки и продолжительности занятия до 90 минут через 1-2 месяца регулярной практики телесно-ориентированными практиками.

Комплекс телесно-ориентированных практик с целью адаптации студентов во время учебного процесса состоит из следующих средств телесно-ориентированных технологий:

1 Энергетическая ходьба. Продолжительность 5-7 мин.

Выполняется для общей разминки всего тела, кровоснобжения, осанки, суставов, мышц, постановки дыхания.

2 Раскачки . Продолжительность 10-15 мин.

Особое внимание уделяется работе с позвоночником, в постановке правильной осанки и оказываемому давлению со стороны партнера, а так же расслаблению мышц спины и правильному распределению внимания, скручивающим позам и упражнениям в наклоне вперед.

Построение упражнений производится по общим принципам от простого к сложному, с соблюдением техники безопасности и с учетом физического состояния занимающихся.

Особое внимание уделяется «обратному дыханию», когда находясь в гимнастической позе, живот сознательно на вдохе втягивается и на выдохе – вытягивается.

Каждое раскачивание тела в определенной позе призваны убрать физическое напряжение: ликвидация неприятных ощущений по всей длине позвоночного столба, расслабление мышц спины, живота, груди, рук и ног; психическое напряжение из тела; ликвидировать застой и активизировать работу внутренних органов посредством раскачивания тела.

3. Работа с видами внимания. Продолжительность 25-40 минут.

На начальном этапе используется объемный вид внимания, который позволяет занимающимся концентрироваться на всех участах тела. После происходит работа с отдельными участками тела, где используются такие виды внимания как:

– стержневое;

– капельное;

– фонтанное.

Так же могут использоваться и другие виды внимания: «шелест», «лопата», «выпускание», «плита». Внимание, направленное на определенную область нашего тела-ума, не только заряжает энергией, но и является инструментом глубинного исцеления тела и психики.

Комплекс дыхательных практик общей продолжительностью 10-15 минут. Выполняется в спокойном темпе, с полным восстановлением дыхания после каждой практики.

Использование дыхательной техники «Випассана» с общей продолжительностью 15-25 мин.

Данные медитативные практики позволяют достичь внутренней тишины. Когда ум умолкает, а внимание концентрируется на внутренних ощущениях, сознание человека трансформируется, а восприятие мира меняется в лучшую сторону.

Эффект от практики:

– повышение выносливости и адаптивности к внешним воздействиям;

– трансформация физического тела;

– исправление осанки, улучшение мышечной и костной систем;

– проработка психологических блоков и травм;

– оздоровление психики, гармонизация тонких тел человека, успокоение ума, повышение осознанности, развитие интуиции и творческих качеств;

– освобождение внимания, занятого повседневными проблемами, и как следствие, наполнение тела энергией, укрепление здоровья;

Расслабляющая практика помогает снять физическое и психическое напряжение в теле и позволяет системе саморегуляции организма провести работу по диагностике и коррекции имеющихся нарушений.

Все средства телесно-ориентированных технологий, входящие в комплекс оздоровительной практики «Глубинное касание», направленной на профилактику и восстановление после учебного процесса, можно практиковать в данной последовательности и варьировать только основную часть занятия, в целях увеличения их эффективности и гарантии безопасности для здоровья, в частности при развитии адаптационных способностей у студентов первого курса.

Список литературы

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. , 2010. – С. 417.

2. Восточные системы оздоровительной гимнастики в образовательном процессе студентов // Материалы реги. науч.-практич. конф. – Оренбург : ОГПУ, 2008. – С. 40-50.

Мирошников Э. П., Бахнова Т. В.
Россия, г. Волгоград
Волгоградская государственная академия физической культуры
miroshnikv_edward@mail.ru; Baxnova-1970@mail.ru

ПРИМЕНЕНИЕ ШАХМАТ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ СЛАБОВИДЯЩИХ ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ

Аннотация: В данной статье рассматриваются особенности занятий по адаптивному физическому воспитанию слабовидящих школьников 10-12 лет с применением шахмат. Авторами описывается актуальность исследования по выбранному направлению, ставится проблема и цель исследования, описаны методы исследования. В статье представлена методика применения шахмат в процессе адаптивного физического воспитания слабовидящих школьников, организация исследования, подробно представлены результаты констатирующего эксперимента. Показан сравнительный анализ первичных показателей мелкой моторики слабовидящих школьников со значениями здоровых детей 10-12 лет.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, шахматы, слабовидящие школьники 10-12 лет, мелкая моторика.

Miroshnikov E. P., Bakhnova T. V.
Russia, Volgograd
Volgograd State Academy of physical education
miroshnikv_edward@mail.ru; Baxnova-1970@mail.ru

THE USING OF CHESS IN THE PROCESS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR THE CORRECTION OF FINE MOTOR SKILLS OF VISUALLY IMPAIRED SCHOOLCHILDREN 10-12 YEARS OLD

Annotation. This article examines the features of adaptive physical education classes for visually impaired schoolchildren of 10-12 years old with the help of chess. The authors describe the relevance of the research in the chosen direction, the problem and the purpose of the research are posed, the research methods are described. The article presents the technique of using chess in the process of adaptive physical education of visually impaired schoolchildren, also the organization of the research, the results of the ascertaining experiment are presented in detail. A comparative analysis of the initial indicators of fine motor skills of visually impaired schoolchildren with the values of healthy children 10-12 years old is shown.

Key words: adaptive physical education, chess, visually impaired schoolchildren 10-12 years old, fine motor skills.

Актуальность исследования. Проблема исследования и компенсации нарушений зрительного восприятия у детей с нарушениями зрения является чрезвычайно актуальной и занимает особое место в психолого-педагогической науке.

Слабое развитие тактильной чувствительности, моторики рук и общей моторики отрицательно сказывается на формировании предметно-практической деятельности слабовидящих детей, на их интеллектуальном и физическом развитии. Уровень развития мелкой моторики влияет на умение логически рассуждать, отражает уровень развития памяти и внимания [1, с.14].

Для коррекции и развития необходимых психофизических качеств таких детей рекомендуется применение средств адаптивной физической культуры, лечебной физической культуры. Некоторые специалисты (А. И. Алифиров, М. И. Викерчук, И. В. Михайлова.) в этой области рекомендуют занятия по адаптивному физическому воспитанию дополнить игровыми занятиями шахмат, так как шахматы способствуют повышенной активизации интеллектуальной деятельности детей, коррекции мелкой моторики и социальной адаптации [1; 2; 3; 4; 5].

Помимо этого, мелкая моторика и тактильная чувствительность помогает и при обучении в школе, ведь чтение и письмо по Брайлю (рельефно-точечным шрифтом) предполагает высокий уровень развития осязания и мелкой моторики, поэтому коррекция мелкой моторики является крайне необходимой [2, с. 46].

Шахматы могут играть значительную роль в коррекции мелкой моторики. В процессе игровой деятельности занимающиеся разными хватами передвигают фигуры с одной клетки на другую конкретную клетку, что требует точности движения [2, с. 47]. Также, для выполнения точных движений необходима активная работа головного мозга, что также связано с мелкой моторикой [3, с. 17].

Все вышеизложенное дает основание полагать, что выбранная тема исследования является актуальной.

Объект исследования: процесс адаптивного физического воспитания слабовидящих школьников 10-12 лет.

Предмет исследования: средства, методы и формы организации занятий по адаптивному физическому воспитанию слабовидящих школьников 10-12 лет, направленные на коррекцию мелкой моторики.

Цель исследования: разработать методику проведения занятий по адаптивному физическому воспитанию с применением шахмат, направленных на коррекцию мелкой моторики слабовидящих школьников 10-12 лет.

Для решения поставленной цели использовались следующие **методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы; методы оценки уровня развития мелкой моторики (расстановка фигур на время; тест «Спички»; «Ловля» падающей линейки; «Вырежи круг»; «Возьми мячик»).

Методика и организация исследования. Для слабовидящих детей младшего и среднего школьного возраста ведущей деятельностью является игра. Мы, несомненно, выделяем игру как особый вид деятельности ребенка в среднем школьном возрасте.

Для слабовидящих детей, необходимо отметить развивающую роль игры, которая проявляется в: возникновении компенсаторных процессов; формировании нравственных качеств, предметных и игровых действий; развитии зрительного восприятия; коррекции и развитии средств общения [5, с. 20].

Что касается игры в шахматы, помимо вышеперечисленного, эта игра способствуют: развитию аналитического мышления; коррекции мелкой моторики; формированию умственных действий; развитию внимания и памяти; нормализации уровня притязаний.

Проведение занятий с использованием разработанной методики проводится в 2 этапа. В данной статье мы остановились только на первом этапе. На занятиях по обучению шахматам мы использовали тактильные шахматы с применением системы Брайля.

Мы разделили три занятия по адаптивной физической культуре на две части: обучение двигательным действиям и занятия по обучению шахматам. Занятия по обучению двигательным действиям проводятся 2 раза в неделю по 40 минут. Занятия по обучениям шахматам проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Первый этап – обучение шахматам, начинается со знакомства с доской и фигурами: дети тактильно обследуют каждую фигуру и шахматную доску, выделяют существенные свойства, величину и форму. Затем изучают, как ходит каждая фигура, им объясняют базовые правила шахмат и принципы дебюта. На первом этапе используется большое количество дидактических игр на шахматной доске: «Кто быстрей составит фигуры», «Разыгрывание возможных ходов (выбирается одна фигура и ребенок показывает все возможные ходы фигуры)», «Кратчайший путь» и т.д. Также с целью коррекции мелкой моторики целесообразно изменять хваты фигур занимающихся: за нижнюю часть фигуры, за верхнюю часть фигуры, по центру фигуры. Это позволяло избежать «двигательного стереотипа», когда ребенку привычен только один хват, что приводит к стереотипности движений кисти и пальцев руки.

В процессе адаптивного физического воспитания нельзя отдельно рассматривать занятия шахматами и занятия по обучению двигательным действиям и развитию физических качеств. Общей целью данных занятий является нормализация психического развития и коррекция мелкой моторики.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе опытно-экспериментальной работе был проведен констатирующий эксперимент в процессе которого сравнивались показатели уровня развития мелкой моторики здоровых и слабовидящих школьников 10-12 лет (таблица 1).

Таблица 1 – Начальные показатели состояния мелкой моторики здоровых и слабовидящих школьников 10-12 лет

Показатели	Начальные данные детей с патологией (мальчики n=12)	Начальные данные детей с патологией (девочки n=12)	Начальные данные здоровых детей (мальчики)	Начальные данные здоровых детей (девочки)
1 Расстановка фигур на время (с)	94,2±0,82	97,5±0,73	75,3±0,76	82,3±0,92
2 Тест «Спички», (с)	28,7,0±1,28	30,6±1,02	19,6±0,54	21,4±0,82
3 «Ловля» падающей линейки (см)	22,4±0,60	26,6±1,40	18,3±0,60	20,2±0,74
4 Тест «Вырежи круг» (с)	44,3±0,86	42,7±0,64	28,0±0,69	27,2±0,73
5 Тест «Возьми мячик» (с)	25,2±0,77	28,6±0,56	20,3±0,89	22,4±1,56

Первичное обследование позволило выявить, что слабовидящие школьники 10-12 лет имеют показатели состояния мелкой моторики ниже, нежели у здоровых детей данной возрастной группы.

Выводы. Таким образом, в процессе анализа научно-методической литературы по проблеме исследования было теоретически обосновано положительное влияние применения шахмат в процессе адаптивного физического воспитания слабовидящих школьников 10-12 лет с целью коррекции мелкой моторики. Были подобраны тесты для оценки развития мелкой моторики слабовидящих школьников, проведено первичное обследование и сравнение показателей мелкой моторики слабовидящих и здоровых школьников 10–12 лет.

Список литературы

1. Алифиров, А. И. Влияние игры в шахматы на психофизиологическую деятельность различных систем организма / А. И. Алифиров, А. В. Зарывкина // Актуальные проблемы развития современной науки и образования : сб. науч. тр. по матер. Междунар. науч.-практ. конф. (30 апреля 2015 г.) : в 5 частях. Ч. IV. – М. : «АР-Консалт». – 2015. – С. 13-15.

2. Викерчук, М. И. Возможности социально-психологической реабилитации слепых и слабовидящих детей (на примере обучения игре в шахматы) / М. И. Викерчук //Акмеология. – 2014. – № 4. – С. 46-47.

3. Михайлова, И. В. Актуальность исследования феномена шахматной игры как средства и механизма реинтеграции лиц с инвалидностью / И. В. Михайлова // Детский тренер. – 2010. – № 3. – С. 18-22.

4. Михайлова, И. В. Технология адаптивного шахматного обучения детей инвалидов / И. В. Михайлова, С. В. Шмелева, А. С. Махов // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 7. – С. 38-41.

5. Михайлова, И. В. Шахматы в системе комплексных мер реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья / И. В. Михайлова // Адаптивная физическая культура. – 2015. – № 3. – С. 16-21.

Михайлов С. А., Шипигузова С. А., Пешиков О. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Южно-Уральский государственный медицинский университет
workmsa@yandex.ru, ctalivar1@gmail.com

ДЕЛОВАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ВУЗЕ ПО ЭКОНОМИЧЕСКОМУ ОБОСНОВАНИЮ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Аннотация. В статье рассмотрена необходимость развития экономической культуры, методика её формирования у студентов, обучающихся в спортивном высшем учебном заведении. Основным методом развития финансовой культуры был выбран и обоснован метод интерактивного обучения в форме деловой игры. Оценка начального уровня проводилась в сравнении двух групп студентов из разных ВУЗов на основании результатов анкетирования. Анкета включала в себя ситуационную задачу по организации спортивного мероприятия, в частности, определение его стоимость и категорий расходов. Обсуждение результатов производилось совместно со студентами и специалистами в сфере организации спортивных мероприятий с логическим и теоретическим обоснованием возможных ошибок студентов. По окончании проведенной работы был сделан вывод об эффективности интерактивной методики обучения экономическими дисциплинам в формировании учебной мотивации студентов, лучшего усвоения теоретического материала, создания взаимосвязи практической и теоретической составляющих профессиональной деятельности.
Ключевые слова: финансовая грамотность, case-study, интерактивное обучение, экономическая культура, метод кейсов, студенты ВУЗов, профессиональное мышление, производственная практика

Mikhailov S. A., Shipiguzova S. A., Peshikov O. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
South Ural State Medical University
workmsa@yandex.ru, ctalivar1@gmail.com

BUSINESS GAME AS A METHOD OF CONDUCTING CLASSES ON THE ECONOMIC JUSTIFICATION OF SPORTS AND MASS EVENTS AT THE UNIVERSITY

Abstract. This article describes the necessity to develop economical culture, the methology of its forming among students, who are studying in Sports University. The method of interactive training (in the form of a business game) was chosen and justified as the main method of developing an economical culture. The assessment about the initial level of economical culture's development was made between two groups of students from different universities based on the results of the questionnaire. The questionnaire included the situational task of organizing a sports event, determining its cost and categories of expenses. The results were discussed with students and specialists in the field of organizing sports events, including logical and theoretical explaining of possible student errors. At the end of the work, we made a conclusion that an interactive methodology of teaching economic disciplines is effective in formation of students' motivation for education, better assimilation of theoretical material and demonstrating a relation between the practical and theoretical components of professional activities.
Keywords: financial literacy, case-study, interactive learning, economic culture, case method, undergraduate, professional thinking, internship.

Актуальность проблемы. Современная культура предлагает потребителю обширнейший спектр разнообразных услуг и товаров, необходимых для удовлетворения потребностей человека. Данное разнообразие предоставляет людям огромное число вариантов, при этом, обязывая их к поиску информации и знаний, необходимых для рациональной оценки предложенных вариантов. Знания и умения, которые позволяют вступать людям наиболее подходящие к обстановке и их статусу финансовые отношения, можно охарактеризовать понятием экономической грамотности. Повышение уровня финансовой грамотности студентов позволит им максимально реализовывать свои потребности в рамка возможностей.

До недавнего времени повышение навыков оценки безопасности и рациональности экономических решений осуществлялось либо путем поступления в специализированные учебные заведения, либо эмпирическим путем со всеми его отрицательными последствиями. Но в конце XX века и начале XXI международные экономические организации стали активно заниматься вопросом повышения экономической грамотности населения, разрабатывая стратегии развития и создавая международные сети по финансовому развитию в ходе которых происходило формирование базы знаний, ряда навыков и развитие определенных психологических качеств, в соответствие с современной обстановкой в мире [1].

Спортивные ВУЗы в нашей стране выпускают не только тренеров и педагогов профессионального образования, педагогов дополнительного образования детей и взрослых, инструкторов-методистов, специалистов по антидопинговому обеспечению, тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре и спорту, специалистов по реабилитационной работе в социальной сфере, спортивных судей, но и руководителей организаций в области физической культуры и спорта. Поэтому крайне значимым является введение необходимого объема базовых экономических компетенций в программу образовательной организации высшего образования спортивного профиля с целью формирования рационального экономического поведения [2; 5]. В последние годы для повышения эффективности экономической грамотности студентов ВУЗов спортивного профиля, а именно устранения разрыва между теорией и практической деятельностью, с целью дальнейшей профессиональной социализации, особое внимание было уделено разработке и внедрению интерактивных методик обучения, являющихся одними из самых результативных из существующих [4]. Для изучения экономических дисциплин действенной предполагается методика деловой игры, основанной на описании реальной или почти реальной экономической ситуации, в ходе работы с которой студент получает новые знания и практически применяет уже имеющиеся. Использование таких методик способствует формированию полно-

ценного финансового мышления, позволяющего максимально эффективно исполнять социально-экономические роли и принимать рациональные финансовые решения.

Организация и методы исследования. С целью определения уровня экономической грамотности студентов проведен дистанционный электронный опрос 96 студентов ВУЗа, спортивного профиля – ФГБОУ ВО УралГУФК, которые проводили различные спортивные мероприятия во время прохождения производственной практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности и 54 студента гуманитарного ВУЗа – ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России, которые принимали участие в организации учебно-спортивного конкурса «Первая медицинская помощь в условии чрезвычайной ситуации» [6]. Анкета включала в себя вопрос про стоимость мероприятия и отдельные статьи расходов на его проведение.

Студенты ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России были опрошены в качестве контрольной группы и в дальнейшем в решении экономической задачи участие не принимали.

Перед студентами ФГБОУ ВО УралГУФК была поставлена экономическая задача: организовать спортивное мероприятие на 50 человек на базе легкоатлетического спортивного комплекса. После чего проведена деловая экономическая игра, в которой был разработан сценарий (проведение спортивного мероприятия), организационные позиции (проведение онлайн анкетирования), процесс игры с обсуждением, анализом и оценки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Наиболее рациональную оценку стоимости проведения спортивного мероприятия дали студенты ФГБОУ ВО УралГУФК, что может быть связано с профессиональной подготовкой и проведением спортивных мероприятий (рисунок 1). 80 (83,3%) обучающихся в ФГБОУ ВО УралГУФК и 26 (48,1%) обучающихся в ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России рассчитали стоимость мероприятия в пределах до 10000 за один час проведения. 14 (14,6%) студентов ВУЗа спортивного профиля и 26 (48,2%) студентов-медиков заложили в смету расходов от 10001 до 100000 рублей, и по 2 (2,1% и 3,7% соответственно) студента каждого ВУЗа рассчитали стоимость аренды спортивного зала от 100001 до 200000 рублей.

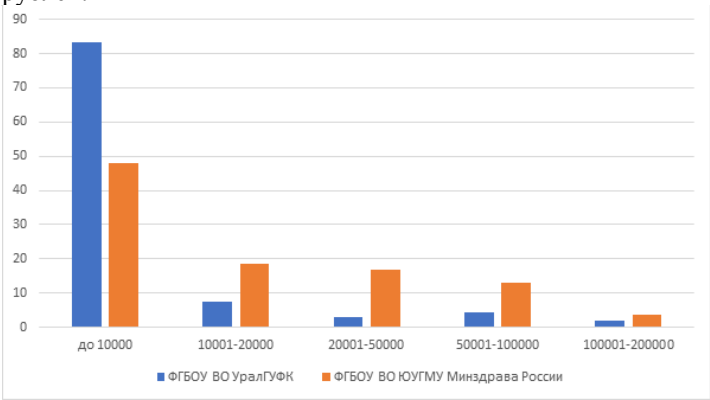


Рисунок 1 – Оценка студентами разных ВУЗов примерной стоимости спортивного мероприятия

После чего студентам ФГБОУ ВО УралГУФК на внеаудиторных занятиях в формате деловой игры было предложено определить конкретные категории расходов (табл.), из которых формируется стоимость спортивного мероприятия на примере аренды спортивного зала.

Основными целями такой игры является формирование профессиональных компетенций, приобретение опыта выполнения будущей профессиональной деятельности, трансформация умений и навыков в целостную систему компетенций, развитие творческого и профессионального мышления, познавательной и профессиональной мотивации [3; 4].

88,5% студентов ФГБОУ ВО УралГУФК и 48,1% обучающихся в ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России предусмотрели стоимость аренды площадей спортивного комплекса. Оплата труда организаторов была выделена в отдельную категорию и учтена 70,8% и 20,4% студентами спортивного и медицинского университета соответственно. Стоимость аренды спортивного инвентаря учли 61,5% обучающихся в ФГБОУ ВО УралГУФК и 24,1% обучающихся в ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России. В отдельную категорию расходов питание участников выделили студенты обоих ВУЗов, 50,0% студентов ВУЗа спортивного профиля и 31,5% студентов-медиков. Расходы на транспорт и найм медработника учли только студенты медицинского университета – 5,6%. 70,8% студентов спортивного и 13,0% студентов медицинского ВУЗов в стоимость мероприятия учли оплату работы судей. Оплату медалей, кубков и грамот в общую сумму предусмотрели 74,0% студент ФГБОУ ВО УралГУФК и 29,6% студентов ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России.

Таблица 1 – Статьи расходов, которые были включены студентами в стоимость мероприятия

Категория расходов	ФГБОУ ВО УралГУФК	ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России
Аренда помещения зала	85 (88,5%)	26 (48,1%)
Оплата труда организаторов	68 (70,8%)	11(20,4%)
Спортивный инвентарь	59 (61,5%)	13 (24,1%)
Питание для участников	48 (50,0%)	17 (31,5%)
Наем медработника и расходы на транспорт	0	3 (5,6%)
Оплата судей	68 (70,8%)	7 (13,0%)
Оплата медалей, кубков, грамот	71 (74,0%)	16 (29,6%)
Всего	*96*	*54*
* *студенты могли выбрать несколько вариантов ответов*		

Во время деловой экономической игры со студентами ФГБОУ ВО УралГУФК обсуждались результаты анкетирования и собственные результаты, полученные во время производственной практики. Так же привлекались сотрудники спортсооружения (директор, экономист, администратор, инструктор, иные сотрудники вспомогательного состава) участвующие при составлении смет, организующие и проводящие спортивно-массовые мероприятия. Для ознакомления предоставлялись сметы, договоры с техническими заданиями на проведение спортивно-массовых мероприятий и копии платежных поручений подтверждающих факт оплаты мероприятий. Для обозрения предоставлялся единый областной (Челябинской области) календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2020 год. Работа с реальными документами, действующими сотрудниками спортивных центров позволила студентам выработать логичность обоснования

выбора той или иной категории расходов, а также поиск рациональных решений, самостоятельность мышления. По нашему мнению такая методика работы со студентами способствует развитию коммуникативной компетенции: устно-речевой, письменно-речевой, коммуникационно-исследовательской, так как студенты активно включаются в решение поставленной проблемы.

Выводы. Потребность проведения деловых экономических игр со студентами спортивного ВУЗа возникла в ходе обсуждения производственной практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности и необходимостью принимать участие в организации спортивных мероприятий во время нее. Студенты УралГУФК столкнулись с необходимостью решения экономических вопросов организации спортивных мероприятий. Таким образом, во время деловой игры повышается мотивация студентов к повышению экономической культуры. В целом все студенты показали удовлетворительный уровень экономической грамотности, но в рамках решения данной задачи результат был выше среди студентов, регулярно участвующих в спортивных мероприятиях, а также чаще сталкивающихся с ситуативными задачами такого рода.

Список литературы

1. Карнаухова, О. С. Финансовая грамотность в международном контексте: состояние и перспективы / О. С. Карнаухова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2018. – № 3. – С. 143-147

2. Михайлов, С. А. Сущность проблемы формирования экономико-правовой культуры у студентов вузов спортивного профиля / С. А. Михайлов, О. Л. Карпова // Профессиональный проект: идеи, технологии, результаты. – 2020. – № 3 (40). – С. 4-13.

3. Раимбекова, Г. С. Метод case-study как современная технология / Г. С. Раимбекова, А. А. Садыкова // Научно-практические исследования. – 2020. – № 3-1 (26). – С. 25-28.

4. Томакова, И. А. Кейс-метод в технологии интерактивного обучения экономике и управлению безопасностью труда / И. А. Томакова, В. В. Андриенко // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия : Лингвистика и педагогика. – 2020. – Т. 10. – № 2. – С. 162-179.

5. Черная, Е. В. Начальная информационная грамотность и начальная экономическая грамотность – сопряженные условия формирования основ экономических компетенций / Е. В. Черная // Вестник Челябинского государственного университета. – 2014. – №18 (347). – С. 173-177

6. Шуляковская, А. С. Проведение I учебно-спортивного конкурса «Первая медицинская помощь в условиях чрезвычайных ситуаций» как способ мотивации учащихся к углублённому изучению преподаваемых дисциплин / А. С. Шуляковская, А. В. Чукичев, И. В. Красильникова и др. // Новый день в медицине. – 2016. – №3-4 (15-16). – С. 222-225.

Мищенко Н. Ю.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
NUMishenko@yandex.ru

БАТУТНО-АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ МАЛЬЧИКОВ 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО

Аннотация. Представлена экспериментальная методика применения батутно-акробатической подготовки в тренировочном процессе юных тхэквондистов 6-7 лет, направленная на повышение техники выполнения батутно-акробатических упражнений, физической, технической и координационной подготовленности. Раскрываются средства батутно-акробатической подготовки мальчиков 6-7 лет, занимающихся тхэквондо. Приводятся экспериментальные комплексы прыжковых упражнений батутно-акробатической подготовки для тхэквондистов 6-7 лет с рекомендуемой дозировкой и методическими указаниями к выполнению каждого упражнения. Представлена структура тренировочного занятия по батутно-акробатической подготовке юных тхкэквондистов 6-7 лет. Показано влияние экспериментальной методики на технику выполнения батутно-акробатических упражнений, физической, технической и координационной подготовленности юных спортсменов-тхэквондистов 6-7 лет.

Ключевые слова: батут, батутно-акробатическая подготовка, тренировочный процесс, тхэквондо, физическая, техническая, координационная подготовка, спортсмены 6-7 лет.

Mishchenko N. Yu.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

TRAMPOLINE-ACROBATIC PREPARATION IN THE TRAINING PROCESS OF BOYS 6-7 YEARS OLD, FOR THOSE WHO PRACTICE TAEKWONDO

Annotation. The article presents an experimental method of using trampoline-acrobatic training in the training process of young taekwondo athletes 6-7 years old, aimed at improving the technique of performing trampoline-acrobatic exercises, physical, technical and coordination readiness. The means of trampoline-acrobatic training of 6-7 years old boys involved in taekwondo are being revealed. Experimental complexes of jumping exercises of trampoline-acrobatic training for taekwondo athletes 6-7 years old with the recommended dosage and methodological instructions for performing each exercise are presented. The structure of a training lesson on trampoline-acrobatic training of 6-7 years old young taekwondo athletes is presented. The influence of the experimental methodology on the technique of trampoline-acrobatic exercises fulfillment, physical, technical and coordination readiness of young sportsmen-taekwondo 6-7 years old is shown.

Key words: trampoline, trampoline-acrobatic training, training process, taekwondo, physical, technical, coordination training, athletes 6-7 years old.

Актуальность. Как подчеркивают специалисты, и, в частности, Е. В. Волкова с соавт. (2020), «прыжки на батуте являются разновидностью акробатических прыжков. Наряду с тем, что прыжки на батуте динамично развиваются и популяризируются как самостоятельный вид спорта, батуты все шире используются в профессиональной подготовке спортсменов. Из-за высокой эффективности упражнений на батуте число видов спорта, использующих этот снаряд в своих тренировках, растет, не исключение является и тхэквондо» [2].

Батут дает равномерную нагрузку и способствует правильному наращиванию мышечной массы, развитию вестибулярного аппарата, опорно-двигательного аппарата, моторики рук и ног [3]. В результате улучшается координация движений – способность, которую необходимо развивать у тхэквондистов на начальном этапе тренировок. Кроме того, прыжки на батуте доступны спортсменам любого возраста, обладающим различной физической подготовленностью.

Упражнения прыжков на батуте активизирует дыхание и улучшает кровообращение и приводит к позитивному психологическому и эмоциональному состоянию. По эффективности прыжки на батуте во многом превосходят обычную кардиотренировку. Ученые физиологи из NASA выяснили, что польза прыжков на батуте значительно превышает преимущества бега – на 68%. В отличие от беговой дорожки пружинящая поверхность батута компенсирует до 80% нагрузки, приходящейся на суставы. По этой причине 10 минут прыжков на батуте равны по эффективности 30 минутам бега трусцой [8].

Одним из ведущих факторов достижения высоких спортивных результатов в тхэквондо является техническая и физическая подготовленность. По мнению специалистов, эффективность физической и технической подготовленности в тхэквондо будет качественнее, если в процессе тренировки использовать батутно-акробатическую подготовку, предусматривающую специально разработанные комплексы и программы.

Проведенные ранее исследования по обозначенной проблеме оказали правомерность использования прыжков на батуте в тренировочном процессе детей 6-7 лет. Так, в проведенном исследовании Н. В. Казанцевой (2015), показано положительное влияние занятий с использованием прыжков на упругой опоре на состояние сводов стопы детей 5–7 лет. По окончанию 9-ти месячного педагогического эксперимента увеличилось количество детей с нормальным сводом стопы на 62 %, в то время как занятия по традиционной методике коррекции плоскостопия дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения позволили улучшить показатели лишь на 41 % [5]. В. Л. Ефимовой (2015) была создана методика «Лого-батут» для обучения чтению детей с использованием прыжков на батуте. В результате у детей улучшились навыки чтения, исчез негативизм к чтению [4]. В результате проведенного исследования Л. Г. Пащенко (2017), направленно на изучение специфических координационных способностей детей дошкольного возраста, занимающихся прыжками на батуте и не занимающихся этим видом спорта, посещающих дошкольные образовательные учреждения, было показано отличие в тестах, характеризующих перестроение к двигательному действию, способность к равновесию и к реагированию [11]. А. А. Калашников (2017) доказал эффективность использования комплекса упражнений на развитие специфических координационных способностей, состоящих из средств вида спорта прыжки на батуте в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. Положительные результаты были выявлены в тестах на способность к равновесию, ориентированию в пространстве, к согласованности движений [6]. С. В. Новожилова, А. А. Мельников (2011), обосновали эффективность применения плиометрических средств и акробатических упражнений для специальной физической подготовленности юных волейболисток [10]. В работе Л. С. Абрамова, Д. Д. Кечкин (2019) показано положительное влияние занятий на мини-батутах на физическую подготовленность юных конькобежцев 9-10 лет [1]. Эффективность методики батутно-акробатической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных тхэквондистов 10-12 лет доказана в 2006 г. И. П. Кравцевич [7]. В проведенном исследовании Е. В. Волковой, Д. Р. Волкова (2020) обоснована эффективность применения батутно-акробатической подготовки для развития координации у тхэквондистов 10-11 лет [2].

Между тем, выполненный анализ специальной литературы и программ спортивной подготовки по тхэквондо показал, что практически отсутствуют научно-методические материалы, практические рекомендации по применению батутно-акробатической подготовки в тренировочном процессе юных тхэквондистов 6-7 лет, что существенно сказывается на модернизации тренировочного процесса юных тхэквондистов на современном этапе.

Вышеизложенное свидетельствует о наличии **противоречия** между необходимостью применения батутно-акробатической подготовки в тренировочном процессе юных тхэквондистов 6-7 лет и отсутствием эффективной методики ее применения на современном этапе.

Цель исследования заключалась в разработке методики применения батутно-акробатической подготовки в тренировочном процессе юных тхэквондистов 6-7 лет, направленной на повышение техники выполнения батутно-акробатических упражнений, физической, технической и координационной подготовленности.

Гипотеза исследования. Предполагалась, разработанная методика применения батутно-акробатической подготовки в тренировочном процессе юных тхэквондистов 6-7 лет окажет положительное влияние на технику выполнения батутно-акробатических упражнений, физическую, техническую и координационную подготовленность юных тхэквондистов 6-7 лет, а также повысит эффективность тренировочного процесса, если:

– сформировано представление у юных тхэквондистов 6-7 лет о спортивном снаряде «батут» и его свойствах;

– применяются элементарные и базовые упражнения прыжков на батуте, а также связки элементарных и базовых упражнений прыжков на батуте;

– разработаны комплексы батутно-акробатической подготовки для тхэквондистов 6-7 лет, предусматривающие возможность их выполнения как на твердой опоре, так и на батуте;

– разработаны игровые задания для мальчиков 6-7 лет, применяемые в комплексах батутно-акробатической подготовки.

Организация исследования. Исследование было организовано в период с сентября 2018 г. по май 2020 г. на базе МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Коре» по тхэквондо ВТФ» города Челябинска с участием юных тхэквондистов 6-7 лет в количестве 24 человек. Испытуемые были разделены на две группы – контрольную (n=12) и экспериментальную (n=12). В опытных группах тренировочные занятия выстраивались в соответствии с программой по тхэквондо (ВТФ) 3 раза в неделю по 45 минут. В контрольной группе мальчики выполняли разработанные комплексы на твердой опоре, а в экспериментальной группе – на батуте [9].

Содержание экспериментальной методики батутно-акробатической подготовки мальчиков 6-7 лет. Занятия по батутно-акробатической подготовке в опытных группах проводились 1 раз в неделю в общем режиме проведения 3-х разовых занятий по тхэквондо. Изучение теоретического материала по батутно-

акробатической подготовке проводилось в процессе практических занятий в форме бесед продолжительностью от 5 до 10 минут в зависимости от цели и задач занятия, с использованием и демонстрацией наглядного материала (картинок, презентаций, видео-материала с эталонным выполнением упражнений). Теоретический материал имел общий, ознакомительный характер, что давало юным спортсменам освоить основные понятия и положения, связанные с батутно-акробатической подготовкой, в частности: основы техники безопасности при выполнении упражнений на батуте, специальные термины и понятия, приемы самостраховки, основы теории и практики прыжков на батуте, правила пользования инвентарем (батутом, гимнастической стенкой, акробатической дорожкой), поведения в спортивном зале, гигиена и закаливание и др. разделы. Основные средства батутно-акробатической подготовки для тхэквондистов 6-7 лет представлены в таблице 1 [12].

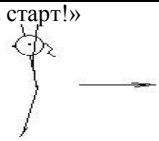
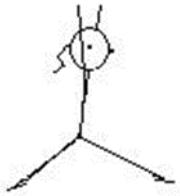
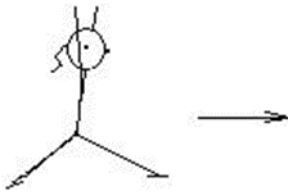
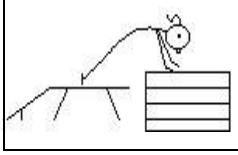
Таблица 1 – Средства батутно-акробатической подготовки мальчиков 6-7 лет, занимающихся тхэквондо

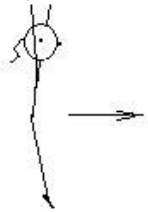
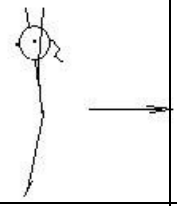
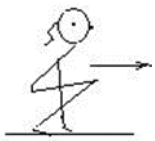
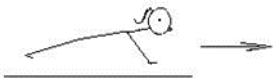
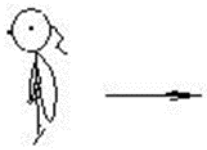
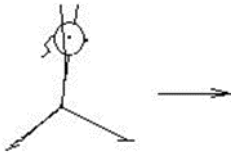
Вид батутно-акробатической подготовки	Средства батутно-акробатической подготовки
Акробатика	Группировка из седа, основной стойки, положения лёжа. Перекат вперед и назад на спине в группировке; на животе руки вверх; на груди с захватом голеней. Перекат в сторону в группировке из упора стоя на коленях, из упора присев. Стойка на лопатках в группировке из положения лёжа. Стойка на лопатках с прямыми ногами с помощью и без помощи рук. Кувырок вперед из упора присев, в сед ноги врозь; в сед в группировке; в упор присев. Кувырок вперед из широкой стойки в исходное положение. Кувырок вперед через обруч; в длину. Кувырок вперёд с прямыми ногами из узкой стойки в исходное положение. Кувырок назад из упора присев, из широкой стойки, из узкой стойки с завершением кувырка в различных положениях. Стойка на голове в группировке из упора присев. Стойка на голове. Стойка на руках из упора лёжа, ноги на гимнастической стенке. Стойка на руках толчком одной, махом другой у гимнастической стенки. Стойка на руках толчком двух ног у гимнастической стенки. Мост из положения стоя с опорой на гимнастическую стенку. Мост из положения лежа с помощью, самостоятельно. Мост с опорой на одну руку и одну ногу, передвижение вперед и назад. Переворот в сторону.
Батут	1 Хождение по сетке. 2. Прыжки на двух ногах: руки на пояс, руки вверх, руки вниз, с круговым движением рук; прыжки с поворотами 180, 360, 540 градусов; прыжок на колени, на четвереньки; прыжок в сед; прыжок в группировке, складке ноги вместе, складке наги врозь. 3. прыжки на живот и на спину в различных положениях (в группировке, складке ноги вместе, прогнувшись). 4. Серия прыжков: группировка, согнувшись ноги вместе, ноги врозь. 5. Прыжки с поворотами на 180, 360 градусов на спину, на живот, в сед. 6. Прыжки со вставанием со спины, с живота, из седа, с четверенек с поворотом на 180, 360 градусов. 7. Перекаты с живота на спину, со спины на живот, из седа на живот, на спину, со спины назад на ноги и т.д. 8. Прыжки с вращением от 3 до 4 четвертей вперёд, назад, из различных исходных положений: с четверенек, с колен, с ног.
Акробатическая дорожка	Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя. Перекаты: вперёд, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения. Кувырки: вперёд, назад, в сторону, в группировке, Кувырки с места, с разбега, мостика, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков. Колесо вправо, влево, вперёд
Минитрамп	Прыжки без вращения: качи руки на поясе, руки вверху, с полным движением рук; – остановка на сетке по команде; прыжки с поворотом на 180; прыжки «в группировке», «согнувшись», согнувшись ноги врозь»

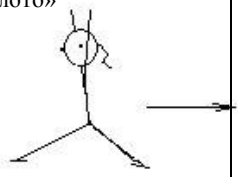
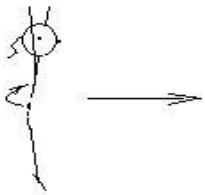
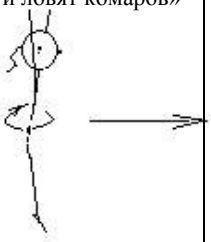
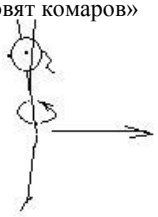
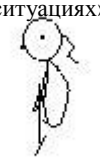
Ниже приводятся экспериментальные комплексы прыжковых упражнений батутно-акробатической подготовки для тхэквондистов 6-7 лет с приведением рекомендуемой дозировки и методическими указаниями к выполнению каждого упражнения (таблица 2). Упражнения имеют образные названия, проводятся под музыкальное сопровождение.

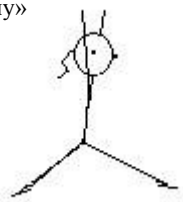
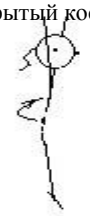
Таблица 2 – Экспериментальные комплексы упражнений батутно-акробатической подготовки мальчиков 6-7 лет, занимающихся тхэквондо

Название упражнения	Описание упражнения, графическая запись	Дозировка	Организационно-методические указания
Комплекс № 1 упражнений на двойном минитрампе «Мы пилоты!»			
1 «Самолет взлетает в небо»» 	Прыжки вверх	4 серии по 5 раз	Следить за вертикальным положением тела, при отталкивании и приземлении оттягивать носки, руки прямые вверх.
2 «К штурвалу!» 	Прыжки вперёд на горку матов после серии прыжков вверх	4-5 раз	Следить за вертикальным положением тела, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, при приземлении на горку матов ноги согнуть в коленных суставах, приземлиться на носки, а затем опуститься на всю стопу.

3 «На старт!» 	Прыжки назад на мат после серии прыжков вверх	4-5 раз	Следить за вертикальным положением тела, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, при приземлении на горку матов ноги согнуть в коленных суставах, приземлиться на носки, а затем опуститься на всю стопу, руки вверх.
4 «Фигура высшего пилотажа» 	Прыжки вверх в группировке	4 серии по 3-4 раза	При отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, отталкивание осуществлять при максимальном достижении деформации опоры, колени максимально подтягивать к груди.
5 «Мы летим!»	Прыжки вверх с разведением ног в стороны 	4-5 раз	Следить за вертикальным положением тела, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, при достижении наивысшей точки «фазы полёта» добиваться максимального разведения ног, ноги в коленях прямые.
6 «Самолет набирает высоту»	Прыжки вперёд на горку матов с разведением ног в стороны после серии прыжков вверх 	4-5 раз	Следить за вертикальным положением тела, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, при приземлении на горку матов ноги согнуть в коленных суставах, приземлиться на носки, а затем опуститься на всю стопу. При достижении наивысшей точки в «фазе полёта», добиваться максимального разведения ног, ноги прямые.
7 «Самолет летит назад» 	Прыжки назад на горку матов с разведением ног в стороны после серии прыжков вверх	4-5 раз	Следить за вертикальным положением тела, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, при приземлении на горку матов ноги согнуть в коленных суставах, приземлиться на носки, а затем опуститься на всю стопу. При достижении наивысшей точки в «фазе полёта», добиваться максимального разведения ног, ноги прямые
8 «Самолет попал в турбулентность»	Прыжки вперёд на мат с преодолением препятствия после серии (не более 3 – 5) прыжков вверх 	4-5 раз	При отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, при преодолении препятствия колени максимально подтягивать к груди.
9 «Летчиком весело!» 	Прыжки вверх с последующим выполнением кувырка вперёд на горку матов	4-5 раз	При отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, при выполнении кувырка вперёд добиваться максимального подтягивания колен к груди, голову наклонять вперёд, подбородок прижимать к груди

Комплекс № 2 упражнений на акробатической дорожке «Веселые лягушата!»			
1 «Лягушата веселяться, выпрыгнули из болота» 	Прыжки вверх с продвижением вперёд	1-2 серии по 20 метров	Следить за вертикальным положением тела, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, стараться, чтобы пятки не касались дорожки, добиваться максимального выпрыгивания «вверх –вперёд», ноги и руки прямые вверх.
2 «Лягушата прыгают к болоту» 	Прыжки вверх с продвижением назад	1-2 серии по 20 метров	При отталкивании и приземлении оттягивать носки, стараться, чтобы пятки не касались дорожки, добиваться максимального выпрыгивания «назад–вверх», ноги и руки прямые.
3 «Лягушата ловят комара», прыгают за ним из болота»	Прыжки вверх с продвижением вперёд из положения упор присев 	1-2 серии по 20 метров	При отталкивании стараться быстро выйти в вертикальное положение, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, стараться, чтобы пятки не касались дорожки, руки при отталкивании поднимать вверх.
4 «Лягушата, убегают от цапли»	Одновременное отталкивание руками и ногами вверх с продвижением вперёд в упоре лёжа. 	1-2 серии по 20 метров	Стараться отталкиваться одновременно руками и ногами, туловище держать ровно, стараться, чтобы пятки не касались дорожки.
5 «Лягушата спрятались от цапли» 	Прыжки вверх с продвижением вперёд с подтягиванием коленей к груди, руки к коленям (группировка)	1-2 серии по 20 метров	При отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, стараться, чтобы пятки не касались дорожки, колени максимально подтягивать к груди.
6 «Лягушата спрятались от цапли в болоте»	Прыжки вверх с продвижением назад с подтягиванием коленей к груди, руки к коленям (группировка). 	1-2 серии по 20 метров	При отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, стараться, чтобы пятки не касались дорожки, колени максимально подтягивать к груди.
7 «Лягушата радуются, убежали от цапли», выпрыгивают из болота	Прыжки вверх с продвижением вперёд с разведением ног в стороны 	1-2 серии по 20 метров	При выполнении упражнения следить за вертикальным положением тела, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, стараться, чтобы пятки не касались дорожки, при достижении наивысшей точки «фазы полёта» добиваться максимального разведения ног, ноги в коленях прямые, руки прямые вверх.

8 «Цапля снова показалась, лягушата прыгают в болото» 	Прыжки вверх с продвижением назад с разведением ног в стороны	1-2 серии по 20 метров	Следить за вертикальным положением тела, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, стараться, чтобы пятки не касались дорожки, при достижении наивысшей точки «фазы полёта» добиваться максимального разведения ног, ноги в коленях прямые, руки прямые вверх.
9 «Лягушата смотрят по сторонам, ищут цаплю» 	Прыжки вверх с продвижением вперёд и поворотом на 180^0 через два обычных прыжка	1-2 серии по 20 метров	Следить за вертикальным положением тела, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, стараться, чтобы пятки не касались дорожки, при выполнении поворота добиваться точного положения при приземлении, руки прямые вверх.
10 «Цапля улетела, лягушата выпрыгнули из болота и ловят комаров» 	Прыжки вверх с продвижением вперёд и поворотом на 360^0 через два обычных прыжка	1-2 серии по 20 метров	При выполнении упражнения следить за вертикальным положением тела, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, стараться, чтобы пятки не касались дорожки, отталкивание осуществлять при максимальном достижении деформации опоры, при выполнении поворота добиваться точного положения при приземлении, руки прямые вверх.
11 «Лягушата прыгают к болоту, ловят комаров» 	Прыжки вверх с продвижением назад и поворотом на 360^0 через два обычных прыжка	1-2 серии по 20 метров	Следить за вертикальным положением тела, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, стараться, чтобы пятки не касались дорожки, при выполнении поворота добиваться точного положения при приземлении, руки прямые вверх.
Комплекс № 3 Упражнения на батуте «Мы космонавты!»			
1 «Космонавты готовятся к полету на Луну в центре космонавтики» 	Прыжки вверх на батуте	4 серии по 10-12 раз	Следить за вертикальным положением тела, траектория полёта строго вертикальная, при отталкивании и приземлении оттягивать носки, руки прямые вверх.
2 «Космонавты учатся сохранять равновесие в разных ситуациях» 	Прыжки вверх с подтягиванием колен к груди, руки к коленям (группировка).	2 серии по 10-12 раз	При отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, траектория полёта строго вертикальная, колени максимально подтягивать к груди.

3 «Космонавты летят на Луну» 	Прыжки вверх с разведением ног в стороны	2 серии по 10-12 раз	Следить за вертикальным положением тела, траектория полёта строго вертикальная, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, при достижении наивысшей точки «фазы полёта» добиваться максимального разведения ног, ноги в коленях прямые.
4 «Космонавты вышли в открытый космос» 	Прыжки вверх с поворотом на 180^0 через два обычных прыжка	2 серии по 10-12 раз	Следить за вертикальным положением тела, траектория полёта строго вертикальная, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, при выполнении поворота добиваться точного положения при приземлении, руки прямые вверх.
5 «Космонавты в открытом космосе», любуются звездами, тренировка в невесомости 	Прыжки вверх с поворотом на 360^0 через два обычных прыжка	2 серии по 10-12 раз	Следить за вертикальным положением тела, траектория полёта строго вертикальная, при отталкивании и приземлении на снаряд оттягивать носки, при выполнении поворота добиваться точного положения при приземлении, руки прямые вверх

Для комплексов на батуте отбирались упражнения элементарные и базовые, по мере разучивания упражнения соединялись в связки из элементарных и базовых прыжков на батуте. Для повышения эмоционального фона тренировочных занятий и закрепления двигательных умений и навыков применялись подвижные игры на батуте, например: «Делай, как я!», «Прыжки по порядку», «Повторяй за ведущим» и др., проводились эстафеты с применением батута.

В качестве специального инвентаря использовались батуты (3 штуки), минитрамп (3 штуки), дорожка акробатическая; дополнительного – маты гимнастические, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические и мелкое оборудование и инвентарь.

Структура тренировочного занятия по батутно-акробатической подготовке юных тхкэквондистов 6-7 лет включала 3 части – подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть (15-20% от общего времени занятия) предусматривала организацию юных спортсменов-тхэквондистов, изложение задач и содержания занятия, создание игровой мотивации, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Применяемые средства (строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники ударов ногами, руками тхэквондо) было отобраны в соответствии с программой спортивной подготовки по тхэквондо (ВТФ).

В основной части (70% занятия), акцент был сделан на изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов малой акробатики, прыжков на акробатической дорожке, батуте, минитрампе и были добавлены элементы хореографии. Так как в спортивной школе было всего три батута, мы в основной части тренировочного занятия применяли групповой способ организации. Все мальчики делились на 4 группы. Первая группа выполняла комплекс упражнений на батуте, вторая – на акробатической дорожке; третья – на минитрампе, четвертая – выполняла упражнения хореографии (выполнялся комплекс акробатики, предназначенный для выполнения на батуте, с целью отработки техники выполнения упражнений). По сигналу тренера-преподавателя подгруппы начинали выполнять упражнения, по следующему сигналу – заканчивали выполнение и менялись местами. Время выполнения одного комплекса в подгруппе составляло примерно 5-7 минут. Затем, для всех детей проводилась подвижная игра высокой интенсивности с применением батута, или эстафеты.

Заключительная часть (10% занятия) была направлена на приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия по батутно-акробатической подготовке. Для решения задач заключительной части применялись средства из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки программы спортивной подготовки по тхэквондо, упражнения были направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты), носили конкретно направленный характер, также применялись элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. В этой части обязательно было подведение итогов занятия, делались замечания и выдавались задания на дом. Мальчики должны были самостоятельно выполнять задания по совершенствованию отдельных элементов техники батутно-акробатической подготовки (самостоятельно посетить батутный центр) с целью развития необходимых физических качеств и совершенствования физической формы [9; 12].

Результаты исследования. В начале педагогического эксперимента сравнительный анализ показателей батутно-акробатической, физической, технической и координационной подготовки не выявил достоверных отличий между показателями мальчиков 6-7 лет, юных тхэквондистов контрольной и экспериментальной групп.

В марте 2020 г. было организовано и проведено повторное тестирование батутно-акробатической, физической, координационной подготовленности и техники тхэквондо юных спортсменов 6-7 лет которое показало, что произошли статистически достоверные изменения между результатами мальчиков контрольной и экспериментальной групп (таблица 3; 4; 5). Были выявлены статистически достоверные изменения в технике выполнения батутно-акробатических упражнений «Мост», «Шпагат» между показателями мальчиков-тхэквондистов 6-7 лет в конце эксперимента контрольной и экспериментальной групп (таблица 6).

Таблица 3 – Сравнительный анализ показателей техники выполнения батутно-акробатических упражнений мальчиков 6-7 лет, занимающихся тхэквондо в конце эксперимента (март 2020), в баллах

Контрольные упражнения, для оценки техники выполнения батутно-акробатических упражнений	Контрольная группа (n=12)	Экспериментальная группа (n=12)	t	P
Акробатика (в баллах)				
1 «Кувырок вперед»	3,8±2,73	4,6±3,51	2,26	<0,05
2 «Кувырок назад»	3,5±3,17	4,5±3,29	2,21	<0,05
3 «Мост»	3,9±2,89	4,7±3,25	2,48	<0,05
4 «Шпагат продольный»	3,4±2,98	4,2±3,13	2,25	<0,05
5 «Шпагат поперечный»	2,9±1,76	4,0±3,31	2,36	<0,05
6 «В висе поднимание прямых ног до угла 110^{0}» (кол-во непрерывно выполненных элементов)	3,2±1,43	4,0±1,38	2,28	<0,05
Батут (в баллах)				
	ЭГ (До)	ЭГ(После)	t	P
1 «Прыжки на батуте с движением рук, прыжки в группировке, складке, складке ноги врозь, повороты на 360°, прыжок на живот из седа, прыжок на спину, прыжок из седа с поворотом на 180° в сед»	3,2±3,64	4,7±3,55	2,95	<0,05
Примечание: в контрольной группе техника упражнений на батуте не оценивалась				

Таблица 4 – Сравнительный анализ показателей физической и координационной подготовленности мальчиков 6-7 лет, занимающихся тхэквондо в конце эксперимента (март 2020)

Контрольные упражнения, для оценки ОФП	Контрольная группа (n=12)	Экспериментальная группа (n=12)	t	P
Физическая подготовленность				
1 «Бег на 30 м» (с)	7,2±5,31	6,4±5,39	2,34	<0,05
2 «Бег 6 мин.» (м)	724,36±6,96	796,21±7,38	237	<0,05
3 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен» (кол-во раз за 1 мин.)	10,0±5,33	13,0±6,41	3,21	<0,05
4 «Подъем туловища из и.п. лежа на спине» (кол-во раз за 1 мин.)	25,0±4,15	29,0±4,26	2,64	<0,05
5 «Прыжок в длину с места» (см)	111,5±5,85	121,2±6,74	3,38	<0,05
6 «Наклон вперед из положения стоя» (см)	7,0±3,56	9,0±3,95	2,81	<0,05
Координационная подготовленность				
1 «Челночный бег 3х8» (с)	8,1±5,31	7,4±4,62	2,74	<0,05
2 «Статическое равновесие» (с): Правая Левая	 11,0±5,93 10,0±4,48	 14,0±6,14 13,0±5,41	 2,25 2,21	 <0,05 <0,05
3 «Динамическое равновесие» (с) – Из и.п. - стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в и.п. (с)	13,0±3,42	11,0±3,74	2,35	<0,05
4 «Статокинетическая устойчивость». После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстояние 10 м (кол-во заступов)	7,0±5,33	5,0±4,22	3,12	<0,05

Таблица 5 – Сравнительный анализ показателей техники тхэквондо мальчиков 6-7 лет опытных групп в конце эксперимента (по системе балльной оценки от 0 до 9)

Контрольные упражнения, для оценки технических действий тхэквондо	Контрольная группа (n=12)	Экспериментальная группа (n=12)	t	P
«Прямой удар ногой в верхний уровень»	5,25±3,54	7,36±4,48	2,52	<0,05
«Круговой удар ногой в верхний уровень»	5,21±3,42	7,12±5,37	2,49	<0,05
«Прямой удар рукой в 3 уровня»	5,31±3,38	7,68±1,23	2,25	<0,05
«Прямой удар рукой в средний уровень» «Прямой удар ногой в средний уровень» «Круговой удар ногой в средний уровень»	5,21±3,27	7,76±0,75	2,43	<0,05

Таблица 6 – Сравнительный анализ показателей техники выполнения батутно-акробатических упражнений «Мост», «Шпагат» мальчиков-тхэквондистов 6-7 лет в конце эксперимента

Контрольные упражнения, для оценки техники выполнения батутно-акробатических упражнений	Контрольная группа (n=12)	Экспериментальная группа (n=12)	t	P
1«Мост», см; из положения лежа на спине (измерение расстояния от стоп до пальцев рук, фиксация 5 сек)	43,2±4,61	37,3±4,35	2,63	<0,05
2 «Шпагат поперечный», см (расстояние от бедер до пола)	20,5±3,29	16,4±3,31	3,42	<0,05

В конце эксперимента были выявлены темпы прироста показателей техники выполнения батутно-акробатических упражнений у мальчиков 6-7 лет, занимающихся тхэквондо, как контрольной группы, так и экспериментальной (таблица 7). Однако было выявлено, что мальчики экспериментальной группы 6-7 лет за технику выполнения батутно-акробатических упражнений получили выше баллы по всем контрольным упражнениям, чем мальчики контрольной группы. Прирост в экспериментальной группе составил в тесте (таблица 7; рисунок 1):

1 «Кувырок вперед» – 1,3 балла, или 33,0%, в контрольной лишь 0,4 балла, или 11,1%;

2 «Кувырок назад» – 1,4 балла, или 36,8%; в контрольной – 0,5 балла, или 15,4%;

3 «Мост» – 1,5 балла, или 38,0%; в контрольной – 0,6 балла, или 16,7%;

4 «Шпагат продольный» – 1, 4 балла, или 40,0%, в контрольной – 0,7 балла, или 24,1%;

5 «Шпагат поперечный» – 1,5 балла, или 46,1%; в контрольной – 0,5 балла, или 18,9%;

6 «В висе поднимание прямых ног до угла $110^{0»}$ (кол-во непрерывно выполненных элементов) – 1,2 балла, или 35,3%, в контрольной 0,3 балла, или 9,8%.

Таблица 7 – Темпы прироста показателей техники выполнения батутно-акробатических упражнений мальчиков 6-7 лет, занимающихся тхэквондо в конце эксперимента (март 2020), в баллах

Темпы прироста (в %)				
Акробатика (баллы)				
Название контрольного упражнения	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	В единицах	В %	В единицах	В %
1 «Кувырок вперед»	0,4	11,1	1,3	33,0
2 «Кувырок назад»	0,5	15,4	1,4	36,8
3 «Мост»	0,6	16,7	1,5	38,0
4 «Шпагат продольный»	0,7	24,1	1,4	40,0
5 «Шпагат поперечный»	0,5	18,9	1,5	46,1
6 «В висе поднимание прямых ног до угла $110^{0»}$ (кол-во непрерывно выполненных элементов)	0,3	9,8	1,2	35,3
Батут (в баллах)				
1 «Прыжки на батуте с движением рук, прыжки в группировке, складке, складке ноги врозь, повороты на 360°, прыжок на живот из седа, прыжок на спину, прыжок из седа с поворотом на 180° в сед»	–	–	1,5	38,0

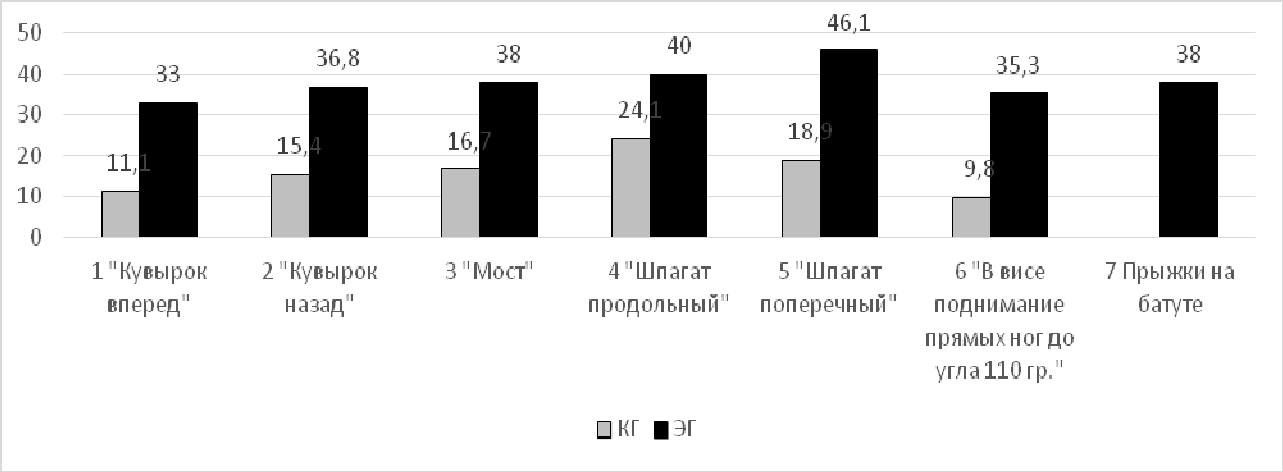


Рисунок 1 – Прирост баллов за технику выполнения батутно-акробатических упражнений мальчиков 6-7 лет, занимающихся тхэквондо (в %)

В технике выполнения прыжков на батуте в экспериментальной группе мальчиков 6-7 лет, занимающихся тхэквондо прирост составил в конце эксперимента 1,5 балла, или 38,0% (таблица 7; рисунок 1). В контрольной группе батут не применялся, следовательно и оценка техники выполнения прыжков на батуте не проводилась.

Кроме того, наблюдался значительный прирост результатов показателей техники выполнения батутно-акробатических упражнений мальчиков как контрольной группы, так и экспериментальной (таблица 8). Между тем, выше он оказался у мальчиков экспериментальной группы. Расстояние от стоп до пальцев рук в тесте «Мост» (см) уменьшилось у мальчиков экспериментальной группы на 9,6 см, или 22,8%, в контрольной группе лишь на 4,3 см. или 9,5% (таблица 8; рисунок 2). В тесте «Шпагат поперечный» (см) расстояние от бедер до пола снизилось у мальчиков на 8,8 см (42,3%), в то время как у мальчиков контрольной группы лишь на 4,1 см (18,2%) (таблица 8; рисунок 2).

Таблица 8 – Темпы прироста результатов показателей техники выполнения батутно-акробатических упражнений «Мост», «Шпагат» мальчиков 6-7 лет, занимающихся тхэквондо в конце эксперимента

Темпы прироста батутно-акробатических упражнений (в %)				
Название контрольного упражнения	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	В единицах	В %	В единицах	В %
1«Мост», см; из положения лежа на спине (измерение расстояния от стоп до пальцев рук, фиксация 5 сек)	4,3	9,5	9,6	22,8
2 «Шпагат поперечный», см (расстояние от бедер до пола)	4,1	18,2	8,8	42,3

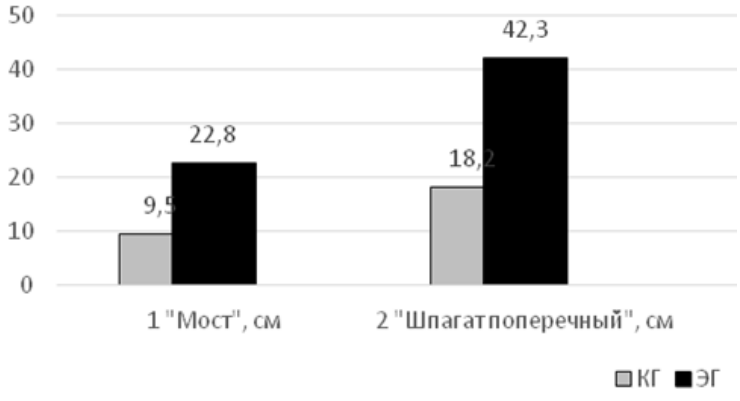


Рисунок 2 – Прирост результатов показателей техники выполнения батутно-акробатических упражнений «Мост», «Шпагат» мальчиков 6-7 лет, занимающихся тхэквондо в конце эксперимента

Мы определили влияние разработанной экспериментальной методики применения батутно-акробатической подготовки в тренировочном процессе юных тхэквондистов 6-7 лет на уровень физической, координационной подготовленности и выполнение технических приемов тхэквондо.

Оценка физической подготовленности юных спортсменов-тхэквондистов 6-7 лет показала, что произошел прирост всех исследуемых показателей у мальчиков опытных групп. В то же время наблюдались более высокие темпы прироста у мальчиков экспериментальной группы (таблица 9; рисунок 3). В тесте: «Бег на 30 м» (с) улучшился результат на 1,5 с, или 21,0%, в контрольной группе лишь на 0,6 с, или 8,0%; «Бег 6 мин.» (м) на 128,8 м или 17,4%, в контрольной группе на 60,13 м или 8,7%; «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен» (кол-во раз за 1 мин.) на 4 раза (или 36,4%), в контрольной группе на 2 раза, или 22,2%; «Подъем туловища из и.п. лежа на спине» (кол-во раз за 1 мин.) на 6 раз, или 23,0%, в контрольной группе на 3 раза, или 12,8%; «Прыжок в длину с места» (см) на 24,9 см, или 22,9%, в контрольной группе на 13,1 см, или 12,5%; «Наклон вперед из положения стоя» (см) на 4 см, или 57,1%, в контрольной группе на 3 см или 54,5% (таблица 9; рисунок 3).

Таблица 9 – Темпы прироста результатов физической и координационной подготовленности мальчиков 6-7 лет, занимающихся тхэквондо в конце эксперимента

Темпы прироста физической и координационной подготовленности				
Название контрольного упражнения	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	В единицах	В %	В единицах	В %
Физическая подготовленность				
1 «Бег на 30 м» (с)	0,6	8,0	1,5	21,0
2 «Бег 6 мин.» (м)	60,13	8,7	128,8	17,4
3 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен» (кол-во раз за 1 мин.)	2	22,2	4	36,4
4 «Подъем туловища из и.п. лежа на спине» (кол-во раз за 1 мин.)	3	12,8	6	23,0
5 «Прыжок в длину с места» (см)	13,1	12,5	24,9	22,9
6 «Наклон вперед из положения стоя» (см)	3	54,5	4	57,1
Координационная подготовленность				
1 «Челночный бег 3х8» (с)	1,3	14,8	12,2	25,9
2 «Статическое равновесие» (с): Правая Левая	 2 3	 20,0 35,3	 6 6	 54,5 54,5
3 «Динамическое равновесие» (с) – Из и.п. - стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в и.п. (с)	1,8	13,0	4	30,8
4 «Статокинетическая устойчивость». После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстояние 10 м (кол-во заступов)	1	13,3	4	57,1

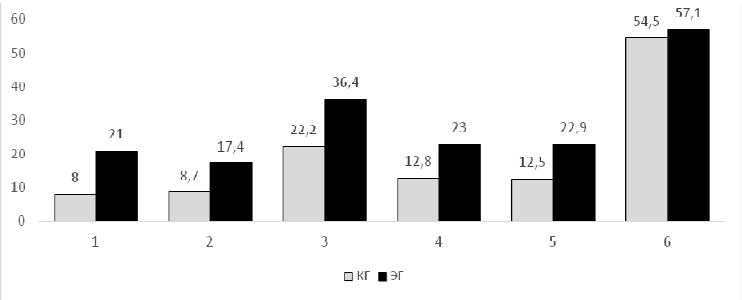


Рисунок 3 – Прирост показателей физической подготовленности юных тхэквондистов 6-7 лет, в конце эксперимента (в%)

Примечание: 1 – «Бег на 30 м» (с); 2 – «Бег 6 мин.» (м); 3 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен» (кол-во раз за 1 мин.); 4 – «Подъем туловища из и.п. лежа на спине» (кол-во раз за 1 мин.); 5 – «Прыжок в длину с места» (см); 6 – «Наклон вперед из положения стоя» (см)

Результаты показателей координационной подготовленности юных спортсменов 6-7 лет показали, что прирост всех показателей (таблица 9) выше в экспериментальной группе мальчиков. Так, в тесте «Челночный бег 3х8» (с) прирост составил 12,2 с. или 25,9%, в то время как в контрольной группе лишь 1,3 с, или 14,8%; в тесте «Статическое равновесие на правой» (с) в экспериментальной группе – 6 с, или 54,5%, в контрольной группе – 2 с, или 20,0%; в тесте «Статическое равновесие на левой» (с) – в экспериментальной группе – 6 с, или 54,5%, в контрольной – 3 с, или 35,3%; в тесте «Динамическое равновесие» – в экспериментальной группе – 4 с, или 30,8%, в контрольной – 1,8 с, или 13,0%; в тесте «Статокинетическая устойчивость» в экспериментальной группе – уменьшилось количество заступов, сделанных мальчиками на 4, или 57,1%, в контрольной на 1 заступ, или 13,3%. Наибольший прирост был получен мальчиками экспериментальной группы в тесте «Статокинетическая устойчивость» – 57,1%. Высокие темпы прироста были выявлены в тесте «Статическое равновесие» (с), на правой и левой – 54,5% (таблица 9; рисунок 4).

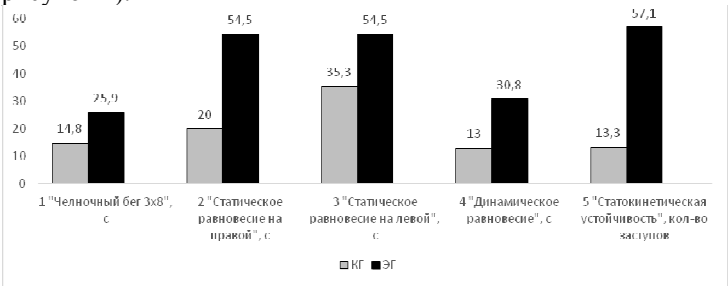


Рисунок 4 – Темпы прироста показателей координационной подготовленности мальчиков 6-7 лет опытных групп, в конце эксперимента (в %)

Разработанная экспериментальная методика оказала существенное влияние на освоение технических приемов тхэквондо мальчиками 6-7 лет, что выразилось в увеличении количества баллов, выставленных экспертами за выполнение техники тхэквондо мальчикам экспериментальной группы по сравнению с более низкими баллами, поставленными мальчикам контрольной группы (таблица 10). Прирост баллов в экспериментальной группе мальчиков 6-7 лет составил в технике исполнения «Прямого удара ногой в верхний уровень» 2,8 балла, или 47,0%, в контрольной группе 0,94 балла, или 19,6%; «Кругового удара ногой в верхний уровень в экспериментальной группе – 3,0 балла, или 53,3%, в контрольной группе всего 1,0 балл, или 23,1%; «Прямого удара рукой в 3 уровня» в экспериментальной группе – 2,73 балла, или 43,2%, в контрольной – 0,4 балла, или 7,8%; «Прямой удар рукой, ногой и круговой удар ногой в средний уровень» в экспериментальной группе – 3,62 балла, или 60,8%, в контрольной 1,1 балл, или 23,6% (таблица 10; рисунок 5).

Таблица 10 – Темпы прироста баллов за выполнение технических приемов тхэквондо мальчиками 6-7 лет, в конце эксперимента

Темпы прироста баллов за технику тхэквондо				
Название контрольного упражнения	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	В единицах	В %	В единицах	В %
«Прямой удар ногой в верхний уровень»	0,94	19,6	2,8	47,0
«Круговой удар ногой в верхний уровень»	1,0	23,1	3,0	53,3
«Прямой удар рукой в 3 уровня»	0,4	7,8	2,73	43,2
«Прямой удар рукой в средний уровень» «Прямой удар ногой в средний уровень» «Круговой удар ногой в средний уровень»	1,1	23,6	3,62	60,8

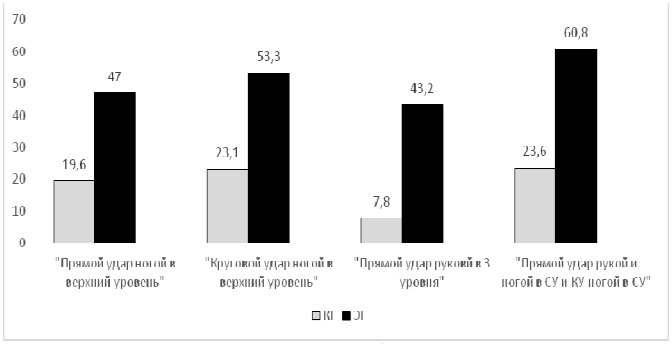


Рисунок 5 – Прирост баллов за выполнение технических ударов тхэквондо мальчиками 6-7 лет в конце эксперимента (в %)

Примечание: СУ – средний уровень; КУ – круговой удар.

Выводы: 1 На основе анализа научно-методической и специальной литературы установлено, что средства батутно-акробатической подготовка в тренировочном процессе юных тхэквондистов 6-7 лет на современном этапе используются в ограниченном количестве, практически отсутствуют научно-методические материалы, практические рекомендации по применению батутно-акробатической подготовки в тренировочном процессе юных спортсменов-тхэквондистов 6-7 лет. Выявлено, что одним из перспективных направлений повышения эффективности тренировочного процесса юных тхэквондистов 6-7 лет является применение методики батутно-акробатической подготовки, направленной на повышение физической, технической и координационной подготовки мальчиков 6-7 лет.

2 Установлено, что обучению прыжкам на батуте в 6-7 лет начинают с освоения упражнений, направленных на адаптацию занимающихся к необычным условиям, по мере освоения применяют упражнения, способствующие выработке специальных качеств и умений, необходимых для овладения гимнастическими элементами со сложными вращениями. При обучении прыжкам мальчиков 6-7 лет рекомендуют провести предварительную беседу о батуте и его свойствах. Во время выполнения прыжковых упражнений на батуте применять музыкальное сопровождение, загадки, сказки, подвижные игры, игровые упражнения, эстафеты, полосы препятствий с использованием батута.

3 Разработана экспериментальная методика применения батутно-акробатической подготовки в тренировочном процессе юных тхэквондистов 6-7 лет, предусматривающая применение упражнений на акробатической дорожке, батуте, минитрампе. Занятия по батутно-акробатической подготовке проводились 1 раз в неделю из 3-х запланированных тренировочных занятий по тхкэквондо, длительность составляла 45 минут. Один раз в неделю мальчики занимались самостоятельно в батутном центре. В течение первого месяца с мальчиками 6-7 лет разучивались элементарные упражнения, в последующий второй месяц – базовые упражнения; на протяжении 3, 4, 5 и 6 месяцев в тренировочные занятия включались связки из элементарных и базовых прыжков на батуте.

4 Разработаны экспериментальные комплексы упражнений батутно-акробатической подготовки игрового характера, проводимые под музыкальное сопровождение, предусматривающие выполнение упражнений:

– с преодолением веса собственного тела (например, прыжковые упражнения с опорой на руки на акробатической дорожке, минитрампе);

– бег на батуте (продолжительность 1-2 минуты);

– упражнения направленные на развитие гибкости (например, вращения, махи, повороты, наклоны, сгибания-разгибания); развитие координационных способностей (например, кувырки вперед, назад, в группировке; перевороты (колесо, с места, с темпового подскока), стойки (в кувырок, в мост); мост из положения лежа, стоя); развитие силы (например, подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания);

– привычные упражнения из непривычных положений (например, прыжки с поворотами на 90^0, 180^0, 360^0, прыжки с передачей и ловлей предметов (мяча), прыжки на скакалке, прыжки с продвижением вперед, назад с выполнением заданий различного характера и др.);

– упражнения в равновесии (например, повороты в прыжках, фиксация определенной позы);

– подвижные игры (например, «Делай, как я!», «Прыжки по порядку»);

– эстафеты (например, «Кто выше» и др.).

5 Разработанная экспериментальная методика применения батутно-акробатической подготовки в тренировочном процессе юных тхэквондистов 6-7 лет оказала положительное влияние на уровень батутно-акробатической, физической, координационной и технической подготовленности юных спортсменов за период эксперимента.

Список литературы

1. Абрамова, Л. С. Влияние занятий на мини-батутах на физическую подготовленность юных конькобежцев / Л. С. Абрамова, Д. Д. Кечкин // Студенческий электронный научный журнал. – 2019. – № 26 (70). – URL : https://sibac.info/journal/student/70/150109

2. Волкова, Е. В. Применение батутно-акробатической подготовки для развития координации у тхэквондистов. / Е. В. Волкова, Д. Р. Волков // Физическая культура, спорт, туризм : проблемы и перспективы. – 2020. – № 3 (20). – С. 5-11.

3. Гаранин, С. А. Прыжки на батуте : учеб. пособие для студентов факультетов физической культуры / С. А. Гаранин. – Уссурийск : Издательство УГПИ, 2007. – 272 с.

4. Ефимова, В. Л. Использование методики «лого-батут» в процессе педагогического сопровождения младших школьников с учебными затруднениями / В. Л. Ефимова // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2015. – № 6. – Том 7. – С. 290.

5. Казанцева, Н. В. Коррекция плоскостопия средствами прыжковой подготовки на упругой опоре у детей 5-7 лет : автореф. дис. … канд. пед. наук / Н. В. Казанцева. – Улан-Удэ.Бурятский государственный университет, 2015. – 23 с.

6. Калашников, А. А. Фитнес-джампинг в процессе физического воспитания дошкольников / А. А. Калашников, В. Г. Жалбэ // Молодой ученый. – 2017. – № 28 (162). – С. 102-105. – URL : https://moluch.ru/archive/162/45098

7. Кравцевич, И. П. Эффективность методики батутно-акробатической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных тхэквондистов : автореф. дис. … канд. пед. наук / И. П. Кравцевич. – Тамбов : ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2006. – 24 с.

8. Лучше, чем бег. 8 классных аргументов в пользу прыжков на батуте. – Режим доступа : http://freshlover.ru/dvizheniei-sport/luchshe-chem-beg-8-krutyh-argumentov-v-polzupryzhkov-na-batute

9. Мищенко, Н. Ю. Применение средств батутно-акробатической подготовки в тренировочном процессе юных тхэквондистов 6-7 лет / Н. Ю. Мищенко // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения : сб. материалов XIX Всерос. с международным участием науч.-практич. конф., Сургут. 13 ноября 2020 г. – Сургут : Сургут, гос. ун-т.; Институт гуманитарного образования и спорта, 2020. – С. 592-602.

10. Новожилова, С. В. Применение плиометрических средств и акробатических упражнений для специальной физической подготовленности юных волейболисток / С. В. Новожилова, А. А. Мельников // Ярославский педагогический вестник. – 2011. – № 2. – С. 122-126.

11. Пащенко, Л. Г. Изучение координационных способностей детей, занимающихся прыжками на батуте. / Л. Г. Пащенко, Р. Ф. Хазиева, А. А. Калашников // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: материалы VI международной научно-практической конференции. – Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гос. ун-та. – Ч. I. Общественные и гуманитарные науки, 2017. – С. 347–349.

12. Mischenko, N. Trampolines-acrobatic exercises in training of 7 year-old Taekwondo athletes / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, N. Ustselemova, G. Ilyina, D. Purevdorj, O. Khusman, B. Baatar, E. Romanova, S. Kokhan // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2020. – Vol 20 (Supplement issue 6), Art 429. – Pp 3169 – 3175.

Мищенко Н. Ю.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
NUMishenko@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Предлагается один из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний – занятия фитбол-аэробикой, как вид оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей – фитболов. Представлена разработанная экспериментальная и апробированная на базе МДОУ ЦРР № 366 «Кораблик» г. Челябинска методика комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей детей старшего дошкольного возраста, включающая соответствующие методы (игровой, соревновательный), средства (гимнастические упражнения (строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения; базовые упражнения аэробики (соединенные в блоки и комбинации); танцевальные упражнения (элементы ритмики, хореографии и современных танцев); профилактико-коррегирующие упражнения (упражнения направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний); подвижные и музыкальные игры и эстафеты; упражнения из других видов физической культуры (элементы атлетической гимнастики, прикладной гимнастики, баскетбола, йоги и др.). Показано влияние экспериментальной методики на развитие физических способностей дошкольников 5-7 лет, что выражено в достоверном изменении между полученными результатами детей опытных групп, характеризующих физические способности, как у девочек, так и мальчиков во всех используемых контрольных упражнениях: «Бег 30 м» (с), «Челночный бег 3×10 м» (с), «Прыжок в длину с места» (см.), «Наклон вперед» (см.), «Сгибание туловища в сед» (количество раз), «Динамометрия» (кг). Выполнен анализ прироста показателей физических способностей детей опытных групп в течении педагогического эксперимента.

Ключевые слова: фитбол-аэробика, физическое воспитание, физические способности, дети старшего дошкольного возраста.

Mishchenko N. Yu.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

INFLUENCE OF FITBALL-AEROBIC EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES SENIOR PRESCHOOL CHILDREN

Annotation. One of the ways in solving the problems of children's health improvement and the prevention of various diseases is offered – fitball-aerobics, as a type of health-improving aerobics using large gymnastic balls – fitballs. The developed experimental and tested on the basis of MDOU CRR No. 366 «Korablik» of Chelyabinsk city of Chelyabinsk methodology of the complex impact of fitball-aerobics exercises on the development of physical abilities of older preschool children, including appropriate methods (play, competitive), means (gymnastic exercises (drill, varieties of walking, running, jumping, general developmental exercises; basic aerobic exercises (combined in blocks and combinations); dance exercises (elements of rhythm, choreography and modern dances); preventive and corrective exercises (exercises aimed at preventing flat feet, posture disorders and other diseases) ; outdoor and musical games and relay races; exercises from other types of physical culture (elements of athletic gymnastics, applied gymnastics, basketball, yoga, etc.) The influence of experimental methods on the development of physical abilities of preschoolers 5-7 years old is shown, which is expressed in a significant change between the results obtained for children of the experimental groups, characterizing physical abilities, both in girls and boys in all used control exercises: «Run 30 m» (s), «Shuttle run 3×10 m» (s), «Jump in length from the spot» (see), «Bend forward» (see), «Flexion of the body in the sedate» (number of

times), «Dynamometry» (kg). The analysis of the growth of indicators of physical abilities of children of the experimental groups during the pedagogical experiment was carried out.
Key words: fitball-aerobics, physical education, physical abilities, senior preschool children

Актуальность. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в образовательных организациях дошкольного образования (ООДО). Между тем, уже в дошкольном возрасте у значительной части детей (68%) возникают множественные нарушения функционального состояния, 17% детей приобретают хронические заболевания, и только один ребенок из трех остается здоровым [7]. Анализ показателей состояния здоровья дошкольников за последнее десятилетие выявил неблагоприятные тенденции: в 2,7 раза сократилась 1-я группа здоровья, в которую входят здоровые дети с нормальным физическим и психическим развитием, без анатомических дефектов, функциональных и морфофункциональных отклонений (с 15,6 до 5,7%), в тоже время в 2,3 раза возросла численность 3-й группы здоровья, которую составляют дети с хроническими заболеваниями, с физическими недостатками, последствиями травм и операций (с 11,8 до 26,9%). Большинство детей (60-70%) во всех возрастных группах имеют 3-4 морфофункциональных отклонения, только 10-20% детей – 1-2 отклонения. Вызывает тревогу рост числа детей, имеющих пять и более морфофункциональных отклонений, ведущими из которых являются нарушения опорно-двигательного аппарата, функции сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические заболевания [13].

Одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол-аэробикой – видом оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей (фитболов) [9; 10; 11; 14; 16; 17].

Фитбол-мячи при работе с дошкольниками начали применяться сравнительно недавно: в зарубежной практике они используются около пятидесяти лет, а в России около десяти лет. Методика фитбол-гимнастики для детей в России была впервые представлена кандидатом педагогических наук, доцентом Т. С. Овчинниковой и кандидатом медицинских наук, доцентом А. А. Потапчук в 2002 году в программе «Двигательный игротренинг для дошкольников» [12].

Упражнения на фитболах создают оздоровительный эффект, который подтверждается опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы и России. Они позволяют решать различные задачи в комплексе за счет включения в работу одновременно двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного, тактильного и обонятельного анализаторов. Тем самым, позитивно влияют на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся и вызывают большой интерес у детей [2; 16].

Фитбол-мячи делают из пластичного специального материала, который под воздействием веса тела прогибается и принимает форму той части тела, над которой проходит работа. Таким образом, акцент делается только на «нужных» мышцах, снимая нагрузку со всех остальных. «Даже просто балансируя сидя на мяче и удерживая равновесие, в работу включаются скрытые резервы организма, и, как следствие, позвоночник ровно выстраивается, развивается координация движений, укрепляются все группы мышц организма, в том числе и пассивные» [5].

Г. Г. Лукина (2006) отличительной особенностью фитбол-аэробики выявляет высокую эмоциональную окрашенность занятий, чему способствует использование музыкального сопровождения, игрового метода проведения занятий, а также применение специального оборудования [8].

Эффективность применения гимнастических упражнений с фитболами в практике физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста подтверждается многочисленными научными исследованиями медиков, педагогов, психологов [1; 3; 4; 6]. Однако исследований, направленных на изучение комплексного воздействия средств фитбол-аэробики на развитие физических способностей, оздоровление и повышение психоэмоционального состояния детей дошкольного возраста явно не достаточно.

Цель исследования заключалась в разработке и определении эффективности методики комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей детей старшего дошкольного возраста.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе МДОУ ЦРР № 366 «Кораблик» г. Челябинска с участием детей старшего дошкольного возраста в количестве 40 человек. Из них: 20 человек составляли контрольную группу, 20 – экспериментальную. Опытные группы занимались по программе физического воспитания для дошкольных организаций «Радуга», автор Т. И. Гризик с соавт. (2005) [15]. В занятия экспериментальной группы включались упражнения фитбол-аэробики, способствующие развитию силы, гибкости, координации движений, функции равновесия. Комплексы физических упражнений по фитбол-аэробике, разрабатывались с учетом возрастных особенностей детей, их двигательного опыта, уровня сформированности двигательных навыков, т.е. были ориентированы на детей 5-7 лет.

В разработке комплексов упражнений мы опирались на классификацию упражнений предложенной Т. С. Овчинниковой, А. А. Потапчук (2009) [12].

В комплексы включились упражнения:

– с использованием различных исходных положений детей на фитбол-мячах;

– с изменением скорости и темпа движения;

– с использованием различных способов выполнения упражнений;

– с использованием согласованных движений в парах и группе (вдвоем, в группе, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки.

В таблице 1 представлено примерное количество занятий с использованием фитбол-мячей.

Таблица 1 – Примерное количество занятий в месяц с использованием фитбол-мячей, организованных с дошкольниками 5-7 лет

№№ п/п	Формы занятий	Количество занятий в месяц
1	Утренняя гигиеническая гимнастика	5
2	Непосредственно образовательная деятельность *занятия по физической культуре)	2-3
3	Корригирующая гимнастика	8
4	Индивидуальные занятия	По необходимости
5	Самостоятельная двигательная активность	По необходимости
6	Физкультурные досуги, праздники, развлечения	1
7	Кружковая работа «Фитбол-аэробика»	2

Формы использования фитбола с детьми старшего дошкольного возраста в процессе организации и проведения различных видов работы по физическому воспитанию представлены на рисунке 1.

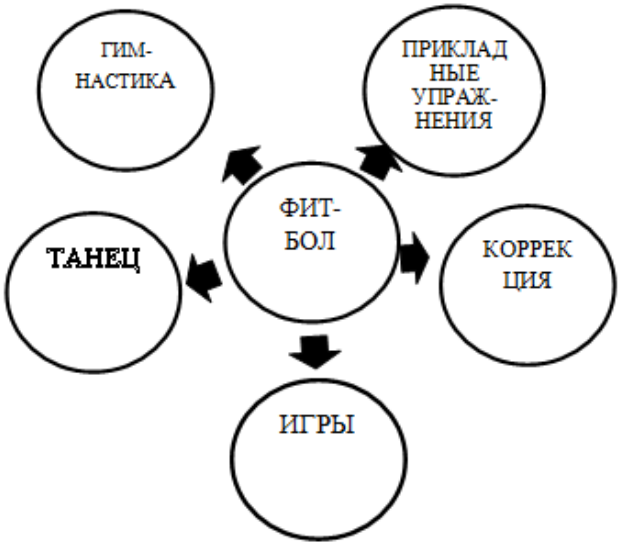


Рисунок 1 – Формы использования фитбола в процессе Занятий с детьми старшего дошкольного возраста

Результаты исследования. Эффективность применения разработанной нами методики комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста оценивалась на основе анализа и обобщения результатов педагогического эксперимента.

После первого года экспериментальной работы были отмечены достоверные различия показателей физических способностей детей, занимающихся по экспериментальной методике и сверстниками из контрольной группы, как мальчиков, так и девочек (таблица 2; 3). При этом были замечены различия в результатах, демонстрируемых мальчиками и девочками. Девочки экспериментальной группы имели более высокие приросты показателей в беге на 30 м (с), прыжке в длину с места (см), силы мышц брюшного пресса (подъем в сед), силы правой руки, наклоне вперед (см), чем их сверстники из контрольной группы (таблица 4; рисунок 2). В свою очередь, мальчики экспериментальной группы значительно опережали мальчиков контрольной группы по приросту показателей в беге на 30 м (с), челночном беге 3х10 (с), прыжке в длину с места (см), подъеме туловища в сед (кол-во раз), динамометрии правой кисти (кг), левой кисти (кг), наклоне вперед (см) (таблица 4; рисунок 3).

Таблица 2 – Сравнительная характеристика показателей уровня развития физических способностей девочек 5-6 лет опытных групп после первого года проведения эксперимента

Контрольные упражнения		ЭГ (n=10) (X±m)	КГ (n=10) (X±m)	t	p
Скоростные способности					
«Бег на 30 м» (с)		7,9±0,4	8,9±0,3	2,0	<0,05
Координационные способности					
«Челночный бег 3х10» (с)		10,1±0,2	11,8±0,2	2,0	<0,05
Скоростно-силовые способности					
«Прыжок в длину с места» (см)		96,1±1,8	79,6±4,6	2,1	<0,05
«Подъем туловища в сед» (кол-во раз за 30 с)		11,7±1,0	8,5±0,1	3,2	<0,05
Сила					
«Динамометрия» (кг)	ПР	8,1±0,4	6,8±0,5	2,5	<0,05
	ЛР	7,1±0,4	5,9±0,6	2,0	<0,05
Гибкость					
«Наклон вперед» (см)		4,2±1,6	2,3±0,2	2,1	<0,05
Примечание: ПР – правая рука; ЛР – левая рука					

Таблица 3 – Сравнительная характеристика показателей уровня развития физических способностей мальчиков 5-6 лет опытных групп после первого года проведения эксперимента

Контрольные упражнения	ЭГ (n=10) (X±m)	КГ (n=10) (X±m)	t	p
Скоростные способности				
«Бег на 30 м» (с)	7,8±0,2	9,4±0,3	2,6	<0,05
Координационные способности				
«Челночный бег 3х10» (с)	10,0±0,1	12,0±0,2	2,2	<0,05
Скоростно-силовые способности				
«Прыжок в длину с места» (см)	97,5±1,7	79,9±4,1	2,0	<0,05
«Подъем туловища в сед» (кол-во раз за 30 с)	12,9±0,1	8,5±0,3	2,1	<0,05

Сила					
«Динамометрия» (кг)	ПР	8,5±0,6	7,2±0,3	2,0	<0,05
	ЛР	8,6±0,4	6,1±0,2	2,5	<0,05
Гибкость					
«Наклон вперед» (см)		3,4±0,9	0,3±0,1	3,1	<0,05
Примечание: ПР – правая рука; ЛР – левая рука					

Таблица 4 – Прирост физических способностей детей 5-6 лет опытных групп после первого и второго года эксперимента (в %)

	После первого года эксперимента				После второго года эксперимента			
Контрольные упражнения	ЭГ (мальчики) (n=10)	КГ (мальчики) (n=10)	ЭГ (девочки) (n=10)	КГ (девочки) (n=10)	ЭГ (мальчики) (n=10)	КГ (мальчики) (n=10)	ЭГ (девочки) (n=10)	КГ (девочки) (n=10)
«Бег на 30 м» (с)	19,6	9,1	19,4	8,6	31,7	16,9	29,9	16,2
«Челночный бег 3х10» (с)	23,0	14,0	11,4	8,1	28,0	22,2	25,0	16,9
«Прыжок в длину с места» (см)	34,5	18,2	33,7	16,3	52,4	42,6	49,2	39,6
«Подъем туловища в сед» (кол-во раз за 30 с)	46,9	14,8	39,7	13,8	55,2	26,6	53,0	24,6
«Динамометрия» (кг): правой левой	22,2 37,2	8,7 5,0	21,9 18,5	6,0 3,4	45,5 55,2	34,0 35,9	44,3 50,6	32,9 29,9
«Наклон вперед «(см)	20,0	9,0	44,7	24,4	39,0	26,8	46,0	32,0

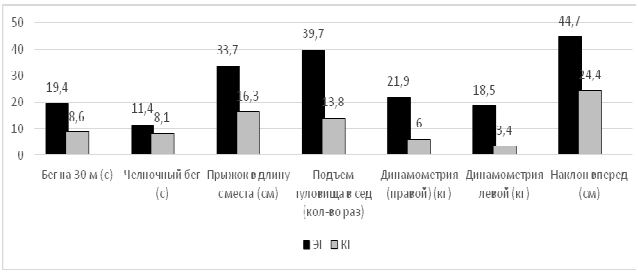


Рисунок 2 – Прирост показателей физических способностей девочек опытных групп после первого года эксперимента, в %

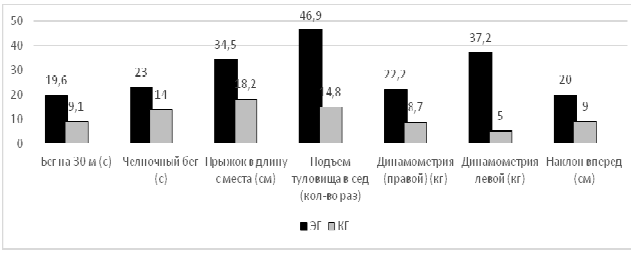


Рисунок 3 – Прирост показателей физических способностей мальчиков опытных групп после первого года эксперимента, в %

К окончанию второго года экспериментальной работы достоверные различия по всем исследуемым показателям физических способностей детей контрольной и экспериментальной группы стали более выражены (таблицы 5, 6). Прирост физических способностей после второго года исследования наиболее значимым оказался в экспериментальной группе, в показателях скоростных, координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и гибкости как у мальчиков, так и у девочек (таблицы 4; рисунок 4; 5).

Таблица 5 – Сравнительная характеристика показателей уровня развития физических способностей девочек 6-7 лет опытных групп в конце второго года проведения эксперимента

Контрольные упражнения		ЭГ (n=10) (X±m)	КГ (n=10) (X±m)	t	p
Скоростные способности					
Бег на 30 м (с)		7,1±0,3	8,0±0,6	2,5	<0,05
Координационные способности					
Челночный бег 3х10 (с)		9,8±0,1	10,8±0,3	2,3	<0,05
Скоростно-силовые способности					
Прыжок в длину с места (см)		113,0±3,5	101,0±4,0	2,4	<0,05
Подъем туловища в сед (кол-во раз за 30 с)		13,6±1,3	10,5±0,1	2,5	<0,05
Сила					
Динамометрия (кг)	ПР	10,2±0,2	9,5±0,9	2,2	<0,05
	ЛР	9,9±0,3	9,1±0,1	2,3	<0,05
Гибкость					
Наклон вперед (см)		7,5±0,7	4,6±1,6	2,1	<0,05
Примечание: ПР – правая рука; ЛР – левая рука					

Таблица 6 – Сравнительная характеристика показателей уровня развития физических способностей мальчиков 6-7 лет опытных групп в конце второго года проведения эксперимента

Контрольные упражнения		ЭГ (n=10) (X±m)	КГ (n=10) (X±m)	t	p
Скоростные способности					
Бег на 30 м (с)		6,9±0,4	8,1±0,4	2,6	<0,05
Координационные способности					
Челночный бег 3х10 (с)		9,5±0,2	10,0±0,3	2,1	<0,05
Скоростно-силовые способности					
Прыжок в длину с места (см)		117,6±5,8	105,7±5,1	2,5	<0,05
Подъем туловища в сед (кол-во раз за 30 с)		14,1±1,8	9,1±1,0	2,3	<0,05
Сила					
Динамометрия (кг)	ПР	10,8±0,8	7,6±1,0	2,3	<0,05
	ЛР	10,4±0,6	6,8±0,9	2,6	<0,05
Гибкость					
Наклон вперед (см)		6,2±1,1	4,6±1,7	2,2	<0,05
Примечание: ПР – правая рука; ЛР – левая рука					

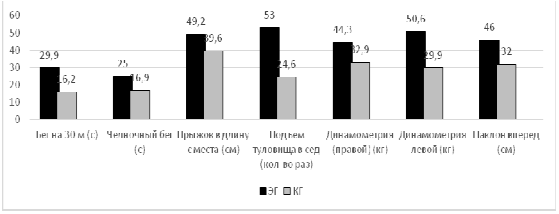


Рисунок 4 – Прирост показателей физических способностей девочек опытных групп после второго года эксперимента, в %

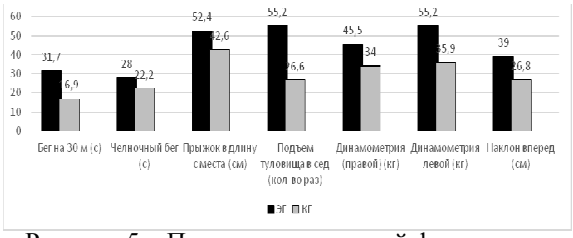


Рисунок 5 – Прирост показателей физических способностей мальчиков опытных групп после второго года эксперимента, в %

Результаты проведенного исследования подтвердили выдвинутую нами гипотезу и позволили сделать следующие **выводы.**

1 Фитбол-аэробика является одним из инновационных средств физического воспитания детей дошкольного возраста, имеет четыре исторических этапов развития: I – «Применение фитболов в лечебных целях», П – «Развитие фитбол-гимнастики», Ш – «Появление фитбол-аэробики», IV – «Дальнейшее развитие фитбол-аэробики»; обладает специфическими особенностями, большим разнообразием средств и имеет возможность многофункционального их использования с целью оздоровительного и лечебно-профилактического воздействия на опорно-двигательный аппарат, дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы организма занимающихся.

2 Фитбол-аэробика способствует решению следующих задач:

– развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость);

– обучение основным двигательным действиям;

– развитие и совершенствование координации движений и равновесия;

– укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки и выработка оптимального двигательного стереотипа;

– улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

– нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психическою развития;

– улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;

– улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;

– стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;

– развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке.

3 В результате теоретических исследований было определено, что комплексность воздействия упражнений фитбол-аэробики происходит за счет следующих факторов:

– свойств фитбола (большой размер, круглая форма, яркая цветовая гамма, упругость, ванильно-конфетный запах);

– многофункциональности его использования (мяч как: опора, отягощение, предмет, тренажер, ориентир, препятствие, массажер);

– целенаправленно подобранных средств;

– музыкального сопровождения.

4 Выполненный анализ научно-методической литературы показал, что основными средствами фитбол-аэробики, используемыми в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста являются:

– гимнастические упражнения (строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжков, ОРУ);

– базовые упражнения аэробики (соединенные в блоки и комбинации);

– танцевальные упражнения (элементы ритмики, хореографии и современных танцев);

– профилактико-коррегирующие упражнения (упражнения направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний);

– подвижные и музыкальные игры и эстафеты;

– упражнения из других видов физической культуры (элементы атлетической гимнастики, прикладной гимнастики, баскетбола, йоги и др.).

5 В ходе исследования уточнено понятие «физические способности» под которыми понимают индивидуальные качества, определяющие уровень двигательных возможностей человека, которые связаны с успешностью осуществления какой-либо деятельности. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость.

6 Разработана и апробирована методика комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей детей старшего дошкольного возраста, включающая соответствующие методы (игровой, соревновательный), средства (гимнастические упражнения (строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения; базовые упражнения аэробики (соединенные в блоки и комбинации); танцевальные упражнения (элементы ритмики, хореографии и современных танцев); профилактико-коррегирующие упражнения (упражнения направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний); подвижные и музыкальные игры и эстафеты; упражнения из других видов физической культуры (элементы атлетической гимнастики, прикладной гимнастики, баскетбола, йоги и др.).

7 Физкультурные занятия на основе использования элементов фитбол-аэробики оказывают положительное влияние на развитие физических способностей дошкольников 5-7 лет. По окончанию педагогического эксперимента дети экспериментальной группы показали результаты достоверно выше, чем сверстники из контрольной группы ($p<0,05$) в тестах: «Бег 30 м», «Челночный бег 3×10 м», «Прыжок в длину с места», «Сгибание туловища в сед», «Динамометрия» (кг), Наклон вперед (см).

Список литературы

1. Борисова М. М. Модернизация физического воспитания дошкольников с учетом современных фитнес-технологий / М. М. Борисова // Актуальные проблемы и тенденции современного дошкольного образования : сб. науч. ст. – Минск : БГПУ, 2012. – С. 53-55.

2. Веселовская С. В. Фитбол тренинг : пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова. – М. : ННОУ Центр «Фитбол», 1998. – 56 с.

3. Денисенко А. Н. Влияние фитбол-гимнастики на физическое развитие детей дошкольного возраста / А. Н. Денисенко // Проблемы и перспективы развития образования : мат. V междунар. науч. конф. (г. Пермь, март 2014 г.). – Пермь : Меркурий, 2014. – С. 64-66.

4. Захарова О. С. Гусеница на фитболе : урок корригирующей гимнастики / О. С. Захарова // Здоровье детей – Первое сентября. – 2013. – № 9. – С. 22-23.

5. Клубкова, Е. Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма / Е. Ю. Клубкова. – СПб, 2001. – 68 с.

6. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы / С. В. Колесникова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 157 с.

7. Кучма В. Р. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях : пособие для врачей / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, А. Г. Ильин. – Тюмень : Академия, 2006. – 60 с.

8. Лукина, Г. Г. Оздоровительная направленность упражнений фитбол-гимнастики на занятиях с детьми дошкольного возраста в детском саду / Г. Г. Лукина //Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития : сборн. матер. науч. практ. конф. – Спб.,2006. – С. 155-165.

9. Мищенко Н. Ю. Применение средств аэробики в физическом воспитании девочек 12-14 лет, с использованием современных информационных технологий / Н. Ю. Мищенко, А. Р. Бадретдинова // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы Всерос. науч.-практич. конф. магистрантов (12 апреля 2019 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С. 100-105.

10. Мищенко, Н. Ю. Применение средств оздоровительной аэробики в процессе уроков физической культуры девочек 12-13 лет / Н. Ю. Мищенко // «Олимпия спортида замонавий илм-фан» //Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман тўплами. – Т. : Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2020. – С. 251-254.

11. Мищенко, Н. Ю. «Эта веселая аэробика!». Оздоровительная аэробика в системе школьного обучения девочек 12-13 лет с применением современных информационных технологий / Н. Ю. Мищенко // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2020. – № 3 (27). – С. 35-48.

12. Овчинникова, Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т. С. Овчинникова, А. А. Потапчук. – СПб. : Речь, 2002. – 176 с.

13. Параничева Т. М. Роль морфофизиологических и психофизиологических особенностей первоклассников в адаптации к учебной нагрузке / Т. М. Параничева // Образование и воспитание детей и подростков : гигиенические проблемы : мат. I конгресса Российского общества школьной и университетской медицины и здоровья. – М. : НО НЦЗД РАМН, 2008. – С. 213-215.

14. Песина, О. Н. Влияние методики комплексного использования средств фитнеса на функциональное состояние деятельности дыхательной системы и физическую подготовленность детей 13-14 лет / О. Н. Песина, Н. Ю. Мищенко // Физическая культура. Спорт. Туризм. двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – № 4. – С. 42-48.

15. «Радуга» : программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях детского сада / Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьёва, С. Г. Якобсон; науч. рук. Е. В. Соловьёва. – М. : Просвещение, 2010. – 111 с.

16. Сайкина Е. Г. Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой : учеб. пособие по фитбол-аэробике для специалистов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений и фитнес-центров / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2011. – 114 с.

17. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика для детей : «танцы на мячах» / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина : учеб.-метод. пособие. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 209 с.

18. Степанова М. И. Здоровьесберегающие основы организации школьного и дошкольного обучения // Здоровье, обучение и воспитание детей : история и современность (1904-1959-2004) / под ред. А. А. Баранова, В. Р. Кучмы, Л. М. Сухаревой. – М. : Династия, 2006. – С. 184-193.

Мищенко Н. Ю.
Россия, г. Челябинск,
Уральский государственный университет
физической культуры
NUMishenko@yandex.ru

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 7-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОНЬКОБЕЖНЫМ СПОРТОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. Рассматриваются средства и методы физической подготовки девочек 7-9 лет, занимающихся конькобежным спортом на этапе начальной подготовки. Показано положительное влияние экспериментальной методики физической подготовки девочек 7-9 лет, занимающихся конькобежным спортом на этапе начальной подготовки на уровень общей и специальной подготовленности юных спортсменок. Определена динамика показателей общей и специальной подготовленности девочек 7-9 лет в процессе эксперимента.
Ключевые слова: физическая подготовка, конькобежный спорт, дети 7-9 лет, этап начальной подготовки.

Mishchenko N. Yu.
Russia, Chelyabinsk,
Ural State University physical culture

FUNDS AND METHODS OF PHYSICAL TRAINING GIRLS 7-9 YEARS OLD SKATING SPORT AT THE INITIAL PREPARATION STAGE

Annotation. The means and methods of physical training of girls of 7-9 years old skating sports at the initial preparation phase are considered. The positive impact of the experimental technique of physical training of girls of 7-9 years old skating skating at the stage of initial training on the level of general and special preparedness of young athletes is shown. The dynamics of indicators of the general and special preparedness of girls of 7-9 years in the experiment is determined.
Keywords: physical training, speed skating, children 7-9 years old, stage of initial training.

Актуальность. Одной из важнейших задач подготовки начинающих юных спортсменов является обеспечение всесторонней физической подготовки занимающихся и овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений. Эффективность решения этой задачи во многом зависит от оптимального выбора средств и методов тренировки, а также от целесообразного соотношения объемов общей и специальной подготовки с учетом особенностей вида спорта [1; 2].

В конькобежном спорте ведущими отечественными специалистами определен широкий комплекс общих и специализированных упражнений, реализуемых в процессе подготовки юных спортсменов различной квалификации. Однако до настоящего времени в специальной литературе отсутствуют точные рекомендации по рациональному соотношению объема этих упражнений на предварительном и начальном этапах тренировки юных конькобежцев, что является следствием наличия многих нерешенных вопросов организационно-методологического характера в теории и практике их подготовки [3].

В связи с этим, выявление адекватных средств и методов физической подготовки юных конькобежцев, позволяющих моделировать технические двигательные действия во взаимосвязи с их качественными показателями, представляется актуальной задачей для дальнейшего развития теории и практики конькобежного спорта.

Цель исследования заключалась в разработке методики физической подготовки девочек 7-9 лет, занимающихся конькобежным спортом на этапе начальной подготовки.

Организация исследования. Исследование осуществлялось на базе МБУДО СДЮСШОР по конькобежному спорту им. Л. П. Скобликовой г. Челябинска с участием девочек 7-9 лет, занимающихся конькобежным спортом в количестве 30 человек. Из них: 15 девочек вошло в контрольную группу и 15 – в экспериментальную. Занятия в опытных группах проводились 3 раза в неделю по 45 минут. Контрольная группа занималась по программе для ДЮСШОР по конькобежному спорту [1], экспериментальная по разработанной нами методике физической подготовки, направленной на комплексное развитие физических качеств.

Результаты исследования. Проведенный анализ программ по конькобежному спорту, а также рекомендаций к программам показал, что на этом этапе начальной подготовки должно сохраняться весомое превышение объемов общей физической подготовки над объемами других разделов подготовки. Для развития физических качеств юных конькобежцев программой по физической подготовке рекомендовано использовать упражнения из арсенала гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. С учетом требований была разработана экспериментальная методика подготовки юных конькобежцев для первого года обучения групп начальной подготовки. Используемое нами соотношение средств общей и специальной физической подготовки представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в опытных группах

Раздел подготовки	По стандарту СП по КС*	Контрольная группа	Экспериментальная группа	
			Традиционно используемые упражнения	Упражнения, направленные на комплексное развитие физических качеств
Общая физическая подготовка (%)	47-61	61	40	21
Специальная физическая подготовка (%)	18-24	24	14	10
Примечание: * – соотношение средств общей и специальной физической подготовки в опытных группах в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт				

В разделы программ по общей и специальной физической подготовки были внесены изменения, обеспечивающие комплексное развитие физических качеств. Осенью и весной занятия проводились в спортивном зале и на улице, где предпочтение отдавалось общей физической подготовке, а зимой проводились занятия на льду. В процессе ледовой подготовки акцент был сделан на специальную физическую подготовку.

Составленные нами комплексы упражнений и игры в виде тренировочных заданий включали 6-9 упражнений различной трудности и предусматривали воспитание физических качеств в комплексе. Игровые упражнения рассматривались как тренировочное задание. Комплексы упражнений и игровых заданий были сгруппированы по их направленному воздействию на воспитание физических качеств юных спортсменок-конькобежек. Игровые задания, подводящие упражнения и подвижные игры на тренировочных занятиях юных конькобежцев были разделены на две группы. В первую группу вошли подвижные игры, задания и подводящие упражнения общеразвивающей направленности, которые способствуют расширению двигательного опыта, повышению физической подготовленности. Во вторую вошли игры и задания специальной направленности, применяемых на коньках и роликах. Они способствуют приобретению навыков при формировании элементов техники бега на коньках у юных конькобежцев. Обе группы игр и упражнений были направлены на повышение уровня общей и специальной подготовленности девочек 8-9 лет, занимающихся конькобежным спортом.

По результатам педагогического эксперимента (таблица 2) были выявлены достоверные различия по всем исследуемым показателям, как общей физической подготовленности, так и специальной между девочками экспериментальной и контрольной групп.

Таблица 2 – Сравнительная характеристика показателей, характеризующих уровень физической и специальной подготовленности девочек 8-9 лет опытных групп, занимающихся конькобежным спортом после проведения эксперимента

Контрольные упражнения	ЭГ (X±σ) (n=15)	КГ (X±σ) (n=15)	t	p
Общая физическая подготовка				
«Бег на 30 м» (с)	6,8±0,3	7,0±0,9	2,8	<0,05
«Челночный бег 3х10 м» (с)	9,8±1,9	10,6±1,6	2,0	<0,05
«Прыжок в длину с места» (см)	123,0±3,3	119,0±2,9	2,3	<0,05
«Подъем туловища из положения лежа за 30 с» (кол-во раз)	19,0±0,6	16,0±3,2	2,2	<0,05
«Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» (кол-во раз)	6,0±2,1	4,0±2,8	2,0	<0,05
«Наклон вперед в седе» (см)	12,0±2,4	10,0±2,3	3,1	<0,05
«Прыжки через скакалку, кол-во раз за 60 с»	104,0±3,9	90,0±3,6	2,6	<0,05
Специальная физическая подготовка				
«Бег на коньках 20 м» (с)	4,2±2,2	5,2±2,8	2,2	<0,05
«Бег спиной вперед на коньках 20 м» (с)	6,1±2,8	7,0±3,5	2,3	<0,05

Так же, были выявлены более значительные темпы прироста результатов общей и специальной физической подготовленности во всех контрольных испытаниях у девочек экспериментальной группы, по сравнению с темпами прироста результатов девочек контрольной группы (таблица 3; рисунок 1), что объясняется направленностью тренировочного процесса преимущественно на комплексное развитие физических качеств, а также естественными темпами возрастного развития физических качеств в возрасте 8-9 лет.

Таблица 3– Темпы прироста показателей общей и специальной физической подготовленности девочек 8-9 лет опытных групп в процессе проведения эксперимента (%)

Контрольные упражнения	ЭГ (X±σ) (n=15)	КГ (X±σ) (n=15)
Бег на 30 м (с)	4,3	2,8
Челночный бег 3х10 м (с)	8,8	1,8
Прыжок в длину с места (см)	6,7	2,5
Подъем туловища из положения лежа за 30 с (кол-во раз)	37,5	13,3
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	40,0	28,6
Наклон вперед в седе (см)	20,2	1,0
Прыжки через скакалку, кол-во раз за 60 с	15,5	2,2
Бег на коньках 20 м (с)	25,0	7,4
Бег спиной вперед на коньках 20 м (с)	20,0	8,2

Так, в двигательных тестах, направленных на оценку общей физической подготовленности девочек 8-9 лет, прирост показателей составил:

– в беге на 30 м (с) в контрольной группе – 2,8%, а в экспериментальной группе – 4,3%;

– в челночном беге 3х10 м (с) в контрольной группе – 1,8%; в экспериментальной – 8,8%;

– в прыжке в длину с места (см) в контрольной группе – 2,5%, в экспериментальной – 6,7%;

– в подъеме туловища из положения лежа за 30 с (кол-во раз) в контрольной группе – 13,3%, в экспериментальной – 37,5%;

– в подтягивании из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) в контрольной группе – 28,6%, в экспериментальной – 40,0%;

– в наклоне вперед в седее (см) в контрольной группе – 1,0%; в экспериментальной – 20,2%;

– в прыжках через скакалку (кол-во раз за 60 с) в контрольной группе – 2,2%; в экспериментальной – 15,5%.

В двигательных тестах, направленных на оценку специальной физической подготовленности девочек 8-9 лет, прирост показателей составил:

– в беге на коньках 20 м (с) в контрольной группе – 7,4%; в экспериментальной – 25,0%;

– в беге спиной вперед на коньках 20 м (с) в контрольной группе – 8,2%; в экспериментальной – 20,0%.

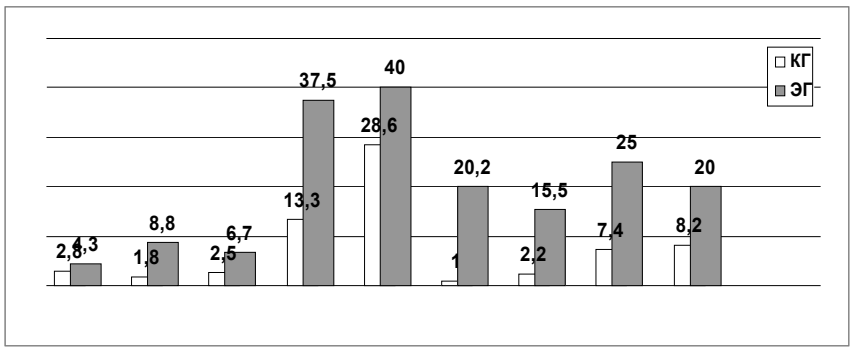


Рисунок 1 – Прирост показателей общей и специальной физической подготовленности девочек 8-9 лет опытных групп в процессе проведения эксперимента (%)

Примечание: 1 –бег на 30 м (с); 2 – челночный бег 3х10 м (с); 3 – прыжок в длину с места (см); 4 – подъем туловища из положения лежа за 30 с (кол-во раз); 5 – подтягивание из виса лежа на н изкой перекладине (кол-во раз); 6 – наклон вперед в седее (см); 7 – прыжки через скакалку (кол-во раз); 8 – бег на коньках 20 м (с); 9 – бег спиной вперед на коньках 20 м (с).

Выводы. Таким образом, полученные данные педагогического эксперимента показали, что разработанная нами методика физической подготовки, с направленностью на комплексное развитие физических качеств на этапе начальной подготовки девочек 8-9 лет, занимающихся конькобежным спортом, оказалась более эффективной по сравнению с общепринятой.

Список литературы

1. Диких, К. В. Методика реализации физической подготовленности юных конькобежцев на соревнованиях на основе формирования когнитивно-психологического ресурса / К. В. Диких, Г. Д. Бабушкин // Омский научный вестник. Серия: «Общество. История. Современность». – 2011. – № 6. – С. 179-183.

2. Мищенко, Н. Ю. Применение высокоинтенсивных многофункциональных физических упражнений кроссфит в общефизической подготовке спортсменов-саночников 12-14 лет / Н. Ю. Мищенко // Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей за матеріалами VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ-Краматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. – Слов'янськ, 2020. – 375 с. 50 електрон. опт. дисків (CD-R). URL : http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf. – С. 212-222.

3. Платонов, В. Н. Физическая подготовка спортсмена / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 320 с.

Мищенко Н. Ю.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
NUMishenko@yandex.ru

СТАТОДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ РАЦИОНАЛЬНОЙ ОСАНКИ КАРАТИСТОВ 10-12 ЛЕТ

Аннотация. Обоснована целесообразность применения статодинамических упражнений в процессе формирования правильной осанки на тренировочных занятиях юных каратистов 10-12 лет. Дана характеристика экспериментальной методики формирования рациональной осанки у спортсменов-каратистов 10-12 лет с применением статодинамических упражнений. Представлены примерные упражнения комплекса статодинамических упражнений для спортсменов-каратистов 10-12 лет. Показано положительное влияние экспериментальной методики на нормализацию состояния осанки юных спортсменов-каратистов 10-12 лет, а также статистически достоверное увеличение активности подвижности позвоночного столба вперед, в сторону и показателей, характеризующих функциональное состояние «мышечного корсета». Применение специальных статодинамических комплексов способствовало эффективному развитию статической, динамической силовой выносливости, скоростно-силовых способностей. Оценено влияние экспериментальной методики на общефизическую и специальную физическую подготовленность юных спортсменов-каратистов 10-12 лет в процессе педагогического эксперимента. Зафиксированы положительные статистически достоверные изменения в указанных показателях и значительный прирост всех исследуемых показателей общефизической и специальной подготовленности у спортсменов-каратистов 10-12 лет за период эксперимента.

Ключевые слова: осанка, статодинамические упражнения, юные спортсмены-каратисты, тренировочный процесс.

Mishchenko N. Yu.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

FORMATION OF RATIONAL POSTURE IN ATHLETES-KARATISTS 10-12 YEARS OLD, WITH APPLICATION STATODYNAMIC EXERCISES

Annotation. The expediency of using static-dynamic exercises in the process of forming correct posture in training sessions for young karatekas 10-12 years old has been substantiated. The article gives a characteristic of the experimental methodology for the formation of a rational posture among athletes-karateka 10-12 years old using static-dynamic exercises. Presented are exemplary exercises of a complex of static-dynamic exercises for 10-12 years old karate athletes. The positive influence of the experimental method on the normalization of the posture state of young sportsmen-karateka 10-12 years old, as well as a statistically significant increase in the activity of the mobility of the spinal column forward, to the side and indicators characterizing the

functional state of the «muscle corset» is shown. The use of special static-dynamic complexes contributed to the effective development of static, dynamic strength endurance, speed-strength abilities. The influence of the experimental methodology on the general physical and special physical fitness of young sportsmen-karateka 10-12 years old in the process of a pedagogical experiment was estimated. Positive statistically significant changes in the indicated indicators and a significant increase in all the studied indicators of general physical and special readiness among athletes-karateka 10-12 years old for the period of the experiment were recorded.

The aim of the study was to develop and experimentally substantiate the methodology for the formation of a rational posture among athletes-karateka 10-12 years old in the training process with the use of static-dynamic exercises.
Key words: posture, static-dynamic exercises, young karate athletes, training process.

Актуальность исследования. За последние несколько лет сложилась достаточно серьезная ситуация по ухудшению здоровья населения. Самая распространѐнная патология детей школьного возраста – это патология опорно-двигательного аппарата, а именно это искривления позвоночника и как следствие формирование разных типов патологических осанок. На сегодняшний день правильная осанка школьника – предмет озабоченности врачей и родителей детей, так как по статистике функциональные нарушения осанки наблюдаются у 40-60% школьников [3; 5].

При появлении дефектов осанки изменяется не только внешний вид ребенка, – возникают нарушения деятельности внутренних органов. Сутулость, впалая грудь, сниженная емкость легких, предрасположенность к простудным заболеваниям, быстрая утомляемость – звенья одной цепи. В результате длительных нарушений осанки развиваются стойкие искривления позвоночника – сколиозы. Эти заболевания служат предпосылкой для возникновения ряда функциональных и морфологических расстройств здоровья в детстве и оказывают отрицательное влияние на течение многих заболеваний у взрослых [9].

По данным исследований нарушение осанки возникает в периоды достаточно бурного роста: 5-8 лет и 11-12 лет. Эти периоды можно назвать критическими в развитии правильной осанки, так как это время, когда кости и мышцы увеличиваются в длину, а механизмы поддержания позы еще не приспособились к произошедшим изменениям.

Общеизвестно, что различные нарушения позвоночника, не требующие хирургического вмешательства, могут быть исправлены методами и средствами физического воспитания в совокупности с ортопедической помощью. В тоже время, специалисты отмечают, что одной из причин нарушения осанки является неправильное физическое воспитание.

На современном этапе происходит активное изменение содержания физического воспитания и спортивной подготовки детей школьного возраста, что приводит к пересмотру требований к технологии обучения на уроках физической культуры и тренировочных занятий с детьми. В этих условиях повышается роль восточных единоборств, в том числе каратэ, представленный в Единой Всероссийской спортивной классификации несколькими спортивными дисциплинами, одной из которых является каратэ (WKF) – стиль традиционного каратэ, объединившего под собой все стили традиционного каратэ [2].

В каратэ обязательным требованием к спортсмену высокого уровня является «Шисей» («выправка»). Можно охарактеризовать это понятие как единство физической подготовки и психологического настроя. Шисей включает много факторов: осанка, направление взгляда, положение рук и ног при движении, сохранение устойчивости и т.д. Не имея правильной осанки, спортсмен не сможет достичь высокого профессионального уровня в выбранном виде спорта.

На наш взгляд, целесообразным средством в решении вопроса формирования рациональной осанки спортсменов-каратистов могут стать статодинамические упражнения, под которыми понимают динамические упражнения без полного расслабления мышц или чередования статических и динамических режимов в одном упражнении [10].

Исследования Е. Б. Мякиченко, В. Н. Селуянова (2001) установили, что статодинамические упражнения позволяют эффективно избирательно тренировать различные мышечные группы, оказывая воздействие на все типы мышечных волокон [7]. По утверждению А. А. Орлова (1995) это обусловливает их высокое коррекционное и оздоровительное значение [8].

Между тем, выполненный анализ специальной литературы показал, что научных исследований, связанных с обозначенной проблемой очень мало, хотя отдельные представляют несомненный интерес [1]; отсутствуют научно-обоснованные методики и программы по подготовке юных каратистов на основе статодинамических упражнений.

Таким образом, актуальность исследования определяет возникшее **противоречие** между необходимостью формирования рациональной осанки у юных спортсменов-каратистов 10-12 лет на основе использования статодинамических упражнений и недостаточным научно-методическим обеспечением этого процесса в теории и практике спортивной тренировки.

Учитывая вышесказанное, была поставлена **цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать методику формирования рациональной осанки у спортсменов-каратистов 10-12 лет в тренировочном процессе с применением статодинамических упражнений.

Организация исследования. Исследование проводилось в три этапа, в период с 2018 по 2020 годы на базе СДЮСШОР «Конас» г. Челябинска, с участием юных каратистов 10-12 лет в количестве 20 человек, из которых была сформирована одна экспериментальная группа. Разработанные комплексы статодинамических упражнений включались в общепринятую программу тренировок юных спортсменов-каратистов 10-12 лет три раза в неделю, продолжительностью тренировочного занятия составляла 90 минут. Экспериментальные занятия проводились с 1 сентября 2019 г. по 1 марта 2020 г. [6; 11].

Особенности экспериментальной методики. Анализ современных научных публикаций, учебных и методических пособий, а также результаты собственных исследований по использованию специфических физических нагрузок и применению профилактических и корригирующих упражнений позволил разработать экспериментальную методику формирования рациональной осанки спортсменов-каратистов 10-12 лет, с применением статодинамических упражнений. Экспериментальная методика предполагает выделение четырех основных блоков, рекомендуемых А. В. Левиным (2013) [4] и пятого блока, предлагаемого нами – блока статодинамических упражнений:

Первый блок включал в себя строго регламентированные статические расслабляющие упражнения, выполняемые в положении стоя, в соединении с дыхательным циклом.

Второй блок был представлен динамическими упражнениями, в которых сочетаются мышечные напряжения с последующим расслаблением и растягиванием. Упражнения выполнялись в исходных положениях стоя, сидя, лежа, с малой амплитудой с последующим увеличением физической нагрузки.

В третий блок были включены специальные коррекционные упражнения, соединенные с выполнением упражнений дыхательной гимнастики в динамических и статических кратковременных напряжениях.

Четвертый блок включал статодинамические упражнения. Были разработаны комплексы статодинамических упражнений, имеющих выраженное локализованное воздействие на мышцы спины, живота, передней, задней, боковой и внутренней поверхности бедра, передней (бицепс) и задней (трицепс) поверхности предплечья. Упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение из различных исходных положений: лежа на животе, спине, правом и левом боку, из коленно-локтевого положения, из упора лежа и других, использовались отягощения – гантели, эспандеры, утяжеленная гимнастическая палка, шведская стенка, гимнастические скамейки разной конфигурации, гимнастические коврики и др. оборудование и инвентарь. Выполнение упражнения для одной мышечной группы представляло собой последовательный переход от одной амплитуды движения к другой (15°, 30°, 45°) без интервалов отдыха межу ними. Упражнения были направлены как на изолированную проработку перечисленных мышечных групп, так и на согласованную работу нескольких частей тела.

Предусматривалось три варианта выполнения статодинамических упражнений по типу круговой тренировки в конце основной части тренировочного занятия: с акцентом на развитие статической силовой выносливости необходимых мышечных групп (переход от одной амплитуды движения к другой с удержанием на каждом уровне в течение 10 секунд); с преимущественным развитием динамической выносливости (переход от одной амплитуды движения к другой выполняется достаточно быстро – на один счёт и не предполагает длительного удержания положения на каждом уровне); с активным развитием скоростно-силовых способностей (пружинные движения выполняются с максимальной скоростью, амплитуда движения сохраняется в пределах 5º в течение 10 секунд). Количество статодинамических (изотонических) упражнений в одном тренировочном занятии составляло от 6 до 18 упражнений (по 1–4 серии).

С целью обучения юных спортсменов-каратистов технике выполнения статодинамических упражнений, на первом этапе применялись специальные ориентиры (предметы разной высоты) соответствующие заданным амплитудам движения, что может оцениваться как вариант биологически обратной связи. Отдых предусматривался только между кругами и составлял не более 30 секунд. В это время проводилась растяжка участвовавших в работе мышц [6; 11].

Разработанные комплексы упражнений включались в общепринятую программу тренировок каратистов три раза в неделю, продолжительностью 90 минут. «Одно тренировочное занятие посвящалось применению комплексов упражнений направленные на развитие статической и динамической силовой выносливости; на втором преимущественно развивалась динамическая и скоростно-силовая выносливость; третье совмещало обе программы и соответственно использовались комплексы упражнений сочетавших развитие всех трех видов выносливости».

Пятый блок состоял из расслабляющих упражнений, соединенных с ритмом дыхания. В данном блоке физических упражнений внимание акцентировалось на асимметричном воздействии на структуру опорно-двигательного аппарата и статические позы.

Структура формирования рациональной осанки включала:

1 Создание мотивации у занимающихся с целью формирования навыка рациональной осанки.

2 Повышение уровня общей физической и специальной подготовленности.

3 Формирование «мышечного корсета».

4 Формирование правильного типа дыхания.

5 Улучшение координации движений.

6 Совершенствование физических качеств и двигательных навыков.

Профилактика и коррекция нарушений осанки у спортсменов-каратистов осуществлялась поэтапно:

– первый этап предусматривал создание условий для будущей фиксации выработанной осанки, доведение до сознания понятия об оптимальном соотношении различных частей тела с последующим закреплением через мышечно-суставное чувство;

– второй этап – оптимизация двигательной активности, повышение уровня развития физических способностей и функционального состояния;

– третий этап – использование специальных физических упражнений, направленных на профилактику коррекцию нарушений осанки.

В процессе формирования рациональной осанки вначале использовалось исходное положение лежа, как исключающее напряжение мышц, в дальнейшем – исходное положение сидя, а затем стоя. В положении стоя контроль осанки начинался снизу, со стоп, затем контролировалось правильное положение вышележащих частей тела. Такое положение тела в дальнейшем закреплялось при ходьбе и выполнении различных упражнений, с помощью которых достигались стойкие улучшения осанки.

Ниже, приводятся примерные упражнения комплекса статодинамического характера.

1) И.п. – стоя, руки вытянуты вверх, ладонь одной руки с усилием прижата к тыльной стороне ладони другой руки. Спина прямая, лопатки свести. Не снижая напряжения, осуществлять надавливание кистей одна на другую, медленно опускаем руки вниз за голову, как можно ниже к области лопаток. Затем также медленно и с усилием поднимаем руки в и. п. Мышцы не расслабляются, голову не наклонять (6 повторений).

2) И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед под прямым углом, руки вытянуты вперед (задержка положения 10–15 с); медленное возвращение в и. п. (6 повторений).

3) И.п. – о. с. 1 – медленное поднимание на носках (задержка положения 15 с), медленное опускание в и. п. (6 повторений).

4) И.п. – упор сзади на руках, 1 – медленное поднимание таза (задержка положения 15 с), 2 – медленное опускание таза (6 повторений).

5) Упражнение «планка» И. п. лежа на животе, встаем на носки и локти, выпрямив весь корпус в одну линию, параллельную полу (зафиксировать положение 10–15 с); медленно возвращаемся в и. п. (6 повторений).

6) Упражнение «пистолетик» (с опорой). И. п. – о. с, медленное приседание на правой ноге (10 с); неполное вставание (6 повторений); смена ног (6 повторений). Для слабоподготовленных использовался вариант медленных приседаний на двух ногах.

7) И. п. – стоя на коленях пятки удерживает партнер; 1 – опускание в положение лежа (на максимально возможное расстояние, 10 с); 2 – поднимание (при необходимости – с помощью рук). Упражнение выполняется за счет усилий мышц задней поверхности бедра (6 повторений).

8) И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях под 90°; 1 – подъем туловища, руки за головой (задержка положения 10–15 с), 2 – поворот вправо, 3 – поворот влево; 4 – И. п. (6 повторений).

Результаты исследования. После окончания эксперимента мы обнаружили положительные изменения, произошедшие в состоянии осанки юных каратистов 10-12 лет. Так, из 20 обследованных каратистов – 12 (60%) стали иметь нормальную осанку, и лишь у 8 (%) юных спортсменов были выявлены отклонения от нормы, у 6 спортсменов (30%) были выявлены малые (незначительные) отклонения и лишь у 2 спортсменов-каратистов (10%) – значительные отклонения (таблица 1; рисунок 1).

Таблица 1 – Состояние осанки каратистов 10-12 лет (%) после окончания эксперимента (март 2020 г.)

Звенья тела	Шкала оценок (баллы)		
	Норма (0 б.) (кол-во человек, %.)	Малые отклонения (1 б.) (кол-во человек, %)	Значительные отклонения (2 б.) (кол-во человек, %.)
1 Голова	12 (60%)	6 (30%)	2 (10%)
2 Верхняя часть спины	12 (60%)	6 (30%)	2 (10%)
3 Поясница	12 (60%)	6 (30%)	2 (10%)
4 Живот	12 (60%)	6 (30%)	2 (10%)
5 Плечи	12 (60%)	6 (30%)	2 (10%)

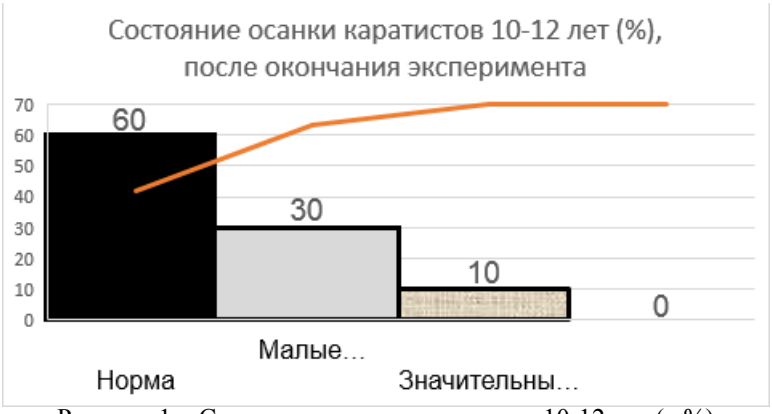


Рисунок 1 – Состояние осанки каратистов 10-12 лет (в %) в конце эксперимента

Примечание:
– норма, гармоничная осанка;
– малые (незначительные отклонения);
– значительные (выраженные отклонения).

Сравнительный анализ показателей состояния осанки спортсменов-каратистов 10-12 лет после окончания эксперимента (март 2020 г.) показал, что произошли статистически достоверные изменения в обследуемых звеньях тела испытуемых – положению головы, верхней части спины, поясницы, живота, плеч) (таблица 2). Из полученных данных видно, что спортсмены-каратисты стали иметь в основном незначительные отклонения головы (штрафная оценка составила 0,1 балл), верхней части спины (штрафная оценка 0,2 балла), поясницы (штрафная оценка 0,1 балл), живота (штрафная оценка 0,1 балл) и плеч (штрафная оценка 0,1 балл) (таблица 2). Изменения произошли в группе здоровья: 18 человек (90%) стали иметь 1 группу здоровья и лишь 2 человека (10%) – 2 группу здоровья.

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей состояния осанки спортсменов-каратистов 10-12 лет после окончания эксперимента (март 2020 г.) (в баллах)

Звенья тела	До эксперимента	После эксперимента	t	P
1 Голова	0,7±0,41	0,1±0,13	2,21	<0,05
2 Верхняя часть спины	1,1±0,85	0,2±0,31	2,23	<0,05
3 Поясница	0,6±0,39	0,1±0,12	2,41	<0,05
4 Живот	0,5±0,35	0,1±0,11	2,28	<0,05
5 Плечи	0,9±0,47	0,1±0,14	2,26	<0,05

Сравнительная оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата юных спортсменов-каратистов 10-12 лет после окончания эксперимента, которая включала в себя оценку функционального состояния позвоночника и «мышечного корсета» позволила выявить, что во всех исследуемых показателях произошли статистически достоверные изменения (таблица 3). Прирост составил в тестах, определяющих активность подвижности позвоночного столба (рисунок 2):

1 «Наклон вперед из положения стоя» (см) – 4,2 см. или (47,2%).

2 «Наклон в сторону» (см) – 4,3 см. (26,3%).

В тестах, характеризующих функциональное состояние мышечного корсета (рисунок 3):

1 «Удержание тела в горизонтальном положении лежа в упоре на бедрах» (мин.) – 0,8 с. (40,0%).

2 «Статическая силовая выносливость мышц правой и левой боковых сторон туловища» (мин.) – 0,6 с. (46,1%).

3 «Удержание прямых ног на весу в положении лежа на спине (руки вдоль туловища)» (мин.) – 1,2 мин. (45,2%).

4 Сгибания-разгибания туловища из горизонтального положения лежа на спине в положение сидя (руки за головой) за 1 минуту (кол-во раз) – 10,8 кол-во раз (29,0%).

Таблица 3 – Сравнительный анализ показателей функционального состояния позвоночного столба, «мышечного корсета» юных каратистов 10-12 лет в конце эксперимента

Показатели, единицы измерения	До эксперимента	После эксперимента	t	P
Оценка активной подвижности позвоночного столба: вперед, в сторону				
1 «Наклон вперед из положения стоя» (см)	6,8±2,53	11,0±3,41	2,45	<0,05
2 «Наклон в сторону» (см)	14,2±3,98	18,5±4,29	2,21	<0,05
Оценка функционального состояния «мышечного корсета»				
1 «Удержание тела в горизонтальном положении лежа в упоре на бедрах» (мин.)	1,6±1,24	2,4±2,34	2,23	<0,05
2 «Статическая силовая выносливость мышц правой и левой боковых сторон туловища» (мин.)	1,0±1,18	1,6±1,25	2,22	<0,05
3 «Удержание прямых ног на весу в положении лежа на спине (руки вдоль туловища)» (мин.)	1,2±2,16	1,9±2,56	2,38	<0,05
4 Сгибания-разгибания туловища из горизонтального положения лежа на спине в положение сидя (руки за головой) за 1 минуту (кол-во раз)	31,8±2,12	42,6±4,38	2,85	<0,05



Рисунок 2 – Прирост показателей, характеризующих активность подвижности позвоночного столба: вперед, в сторону юных каратистов 10-12 лет в процессе эксперимента (в %)

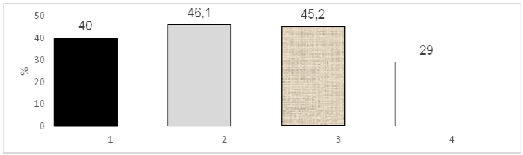


Рисунок 3 – Прирост показателей, характеризующих функциональное состояние «мышечного корсета» спортсменов-каратистов 10-12 лет в процессе эксперимента (в %)

Примечание:
– 1 «Удержание тела в горизонтальном положении лежа в упоре на бедрах» (мин.);
– 2 «Статическая силовая выносливость мышц правой и левой боковых сторон туловища» (мин.);
– 3 «Удержание прямых ног на весу в положении лежа на спине (руки вдоль туловища)» (мин.);
– 4 Сгибания-разгибания туловища из горизонтального положения лежа на спине в положение сидя (руки за головой) за 1 минуту (кол-во раз).

После проведения эксперимента были отмечены заметные улучшения у юных спортсменов-каратистов 10-12 лет в уровне развития активной подвижности позвоночного столба, а также «мышечного корсета» (таблица 4). Так, в тесте 1 – «Наклон вперед из положения стоя» (см), отражающим активность подвижности позвоночного столба вперед снизилось количество спортсменов 10-12 лет с низким уровнем с 9 (45%) до 0 спортсменов (0%), повысилось количество спортсменов со средним уровнем с 10 (50%) до 14 (70%) и высоким уровнем с 1 (5%) до 6 (30%) (таблица 4; рисунок 4).

Таблица 4 – Уровни активной подвижности позвоночного столба и «мышечного корсета» спортсменов-каратистов 10-12 лет после окончания эксперимента (в %)

Показатели, единицы измерения	Уровни активной подвижности		
	Низкий	Средний	Высокий
Уровни активной подвижности позвоночного столба: вперед, в сторону			
1 «Наклон вперед из положения стоя» (см)	0 спортсменов (0%)	14 спортсменов (70%)	6 спортсмен (30%)
2 «Наклон в сторону» (см)	0 спортсменов (0%)	15 спортсменов (75%)	5 спортсменов (25%)
Уровни функционального состояния «мышечного корсета»			
1 «Удержание тела в горизонтальном положении лежа в упоре на бедрах» (мин.)	0 спортсменов (0%)	13 спортсменов (65%)	7 спортсмена (35%)
2 «Статическая силовая выносливость мышц правой и левой боковых сторон туловища» (мин.)	2 спортсменов (10%)	14 спортсменов (70%)	4 спортсменов (20%)
3 «Удержание прямых ног на весу в положении лежа на спине (руки вдоль туловища)» (мин.)	0 спортсменов (0%)	12 спортсменов (60%)	8 спортсмена (40%)
4 «Сгибания-разгибания туловища из горизонтального положения лежа на спине в положение сидя (руки за головой) за 1 минуту» (кол-во раз)	0 спортсменов (0%)	12 спортсменов (60%)	8 спортсмена (40%)

В тесте 2 – «Наклон в сторону» (см), отражающим активность подвижности позвоночного столба в сторону снизилось количество спортсменов 10-12 лет с низким уровнем с 12 (60%) до 0 спортсменов (0%), повысилось количество спортсменов со средним уровнем с 8 (40%) до 15 (75%) и высоким уровнем с 0 (0%) до 5 (25%) (таблица 4; рисунок 4).

В показателях, отражающих функциональное состояние «мышечного корсета» юных спортсменов-каратистов тоже произошли позитивные улучшения (таблица 4). В первом тесте – «Удержание тела в горизонтальном положении лежа в упоре на бедрах» (мин.), определяющим статическую силовую выносливость мышц-разгибателей спины зафиксировано снижение спортсменов с низким уровнем с 11 (55%) до 0 (0%), повышение со средним уровнем с 7 (35%) до 13 (65%) и высоким уровнем с 2 (10%) до 7 (35%) (таблица 4; рисунок 5).

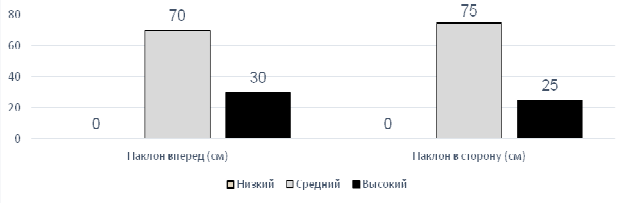


Рисунок 4 – Уровни активной подвижности позвоночного столба спортсменов-каратистов 10-12 лет после окончания эксперимента (итоговый уровень; в %)

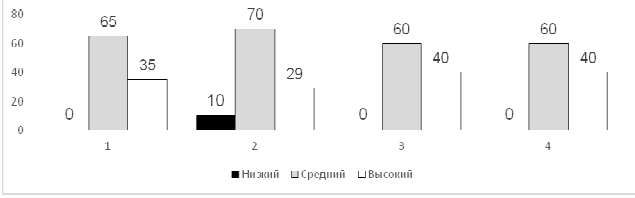


Рисунок 5 – Уровни функционального состояния «мышечного корсета» юных каратистов 10-12 лет после окончания эксперимента (итоговый уровень; в %)

Во втором тесте – «Статическая силовая выносливость мышц правой и левой боковых сторон туловища» (мин.), зафиксировано снижение спортсменов с низким уровнем с 12 (60%) до 2 (10%), повышение со средним уровнем с 8 (40%) до 14 (70%) и высоким уровнем с 0 (0%) до 4 (20%) (таблица 4; рисунок 5).

В третьем тесте – «Удержание прямых ног на весу в положении лежа на спине (руки вдоль туловища)» (мин.), с помощью которого оценивалась статическая силовая выносливость мышц брюшного пресса произошло снижение количества спортсменов с низким уровнем с 7 (35%) до 0 (0%), повысилось количество спортсменов со средним уровнем с 10 (50%) и высоким уровнем развития статической силовой выносливости мышц брюшного пресса с 3 (15%) до 8 (40%) (таблица 4; рисунок 5).

В четвертом тесте – «Сгибания-разгибания туловища из горизонтального положения лежа на спине в положение сидя (руки за головой) за 1 минуту» (кол-во раз), проведенного для оценки динамической силовой выносливость мышц брюшного пресса уменьшилось количество спортсменов с низким уровнем с 9 (45%) до 0 (0%), повысилось со средним уровнем с 9 (45%) до 12 (60%) и высоким уровнем с 2 (10%) до 8 (40%) (таблица 4; рисунок 5).

Таким образом, экспериментальная методика оказала положительное влияние на нормализацию состояния осанки юных спортсменов-каратистов 10-12 лет, а также статистически достоверное увеличение активности подвижности позвоночного столба вперед, в сторону и показателей, характеризующих функциональное состояние «мышечного корсета». Применение специальных статодинамических комплексов способствовало эффективному развитию статической, динамической силовой выносливости, скоростно-силовых способностей.

После окончания эксперимента в марте 2020 г. с целью определения влияния экспериментальной методики на общефизическую и специальную подготовленность юных каратистов 10-12 было организовано и проведено повторное тестирование. Проведенный анализ результатов тестирования показал, что произошли статистически достоверные изменения за период эксперимента по всем обследуемым показателям как общефизической (таблица 5), так и специальной подготовленности (таблица 6) у юных спортсменов-каратистов 10-12 лет. Было отмечен прирост контролируемых показателей общефизической подготовленности юных каратистов 10-12 лет в тесте (рисунок 6):

1 «Бег на 60 м» (с) – 1,8 с. – 16,4%;
2 «Бег на 1000 м» (с) – 2,83 с. – 37,5%;
3 «Челночный бег 3х10 м (с) – 1,78 с. – 17,2%;
4 «Подтягивание из виса на перекладине» (кол-во раз) – 3,0 раза – 54,5%;
5 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (кол-во раз) – 8 раз – 66,6%;
6 «Прыжок в длину с места» (см) – 9,9 см. – 7,4%;
7 «Прыжки через скакалку за 60 с.» (кол-во раз) – 13,4 раза – 20,4%;
8 Наклон вперед из и.п. стоя, касание пола пальцами рук» (кол-во раз) – 2,0 см – 66,6%.

Таблица 5 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности спортсменов-каратистов 10-12 лет в конце эксперимента

Контрольные упражнения	До эксперимента	После эксперимента	t	P
1 «Бег на 60 м» (с)	11,9±3,85	10,1±2,57	2,29	<0,05
2 «Бег на 1000 м» (с)	8,95±6,49	6,12±5,86	2,73	<0,05
3 «Челночный бег 3х10 м (с)	11,24±5,67	9,46±6,38	2,81	<0,05
4 «Подтягивание из виса на перекладине» (кол-во раз	4,0±4,43	7,0±5,31	2,94	<0,05
5 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (кол-во раз)	8,0±5,5,42	16,0±5,98	2,25	<0,05
6 «Прыжок в длину с места» (см)	128,9±7,45	138,8±7,95	2,23	<0,05
7 «Прыжки через скакалку за 60 с.» (кол-во раз)	59,0±4,67	72,4±5,23	2,95	<0,05
8 Наклон вперед из и.п. стоя, касание пола пальцами рук» (кол-во раз)	2,0±2,54	4,0±3,21	2,64	<0,05

Таблица 6 – Сравнительный анализ показателей специальной физической подготовленности спортсменов-каратистов 10-12 лет после окончания эксперимента

Контрольные упражнения	До эксперимента	После эксперимента	t	P
1 «Статическое равновесие на правой» (с)	22,6±0,24	43,5±1,89	3,21	<0,05
2 «Статическое равновесие на левой» (с)	21,9±1,05	42,6±1,52	3,41	<0,05
3 «Пять боковых ударов в верхний уровень подъемом стопы правой ноги» (с)	7,6±0,11	6,1±0,12	2,29	<0,05
4 «Пять боковых ударов в верхний уровень подъемом стопы левой ноги» (с)	8,5±0,11	6,9±0,16	2,38	<0,05
5 «Боковые удары правой ногой в средний уровень за 10 с» (кол-во раз)	11,5±0,2	17,3±0,2	2,98	<0,05
6 «Боковые удары левой ногой в средний уровень за 10 с» (кол-во раз)	11,8±0,2	16,2±0,2	2,76	<0,05
7 Два удара руками: рука, которая находиться впереди выполняет удар в грудь, а рука, которая сзади, в область живота за 10 с» (кол-во раз)	7,6±0,2	9,8±0,1	2,85	<0,05
8 «Два удара руками и один ногой в средний уровень, 5 комбинаций» (с)	17,4±0,09	12,7±0,07	2,73	<0,05
9 Атака-контратака (с)	6,9±0,07	5,2±0,08	2,23	<0,05

Были зафиксированы существенные темпы прироста показателей специальной физической подготовленности юных каратистов 10-12 лет и составили в тесте (рисунок 7):

1 «Статическое равновесие на правой» (с) – 20,9 с. – 63,2%;

2 «Статическое равновесие на левой» (с) – 20,7 с. – 64,2%;

3 «Пять боковых ударов в верхний уровень подъемом стопы правой ноги» (с) – 1,5 с. – 21,9%;

4 «Пять боковых ударов в верхний уровень подъемом стопы левой ноги» (с) – 1, 6 с. – 20,8%;

5 «Боковые удары правой ногой в средний уровень за 10 с» (кол-во раз) – 5,8 с. – 40,3%;

6 «Боковые удары левой ногой в средний уровень за 10 с» (кол-во раз) – 4,4 с. – 31,4%;

7 Два удара руками: рука, которая находиться впереди выполняет удар в грудь, а рука, которая сзади, в область живота за 10 с» (кол-во раз) – 2,2 раза – 25,3%;

8 «Два удара руками и один ногой в средний уровень, 5 комбинаций» (с) – 4,7 с. – 31,2%;

9 Атака-контратака (с) – 1,7 с. – 28,0%.

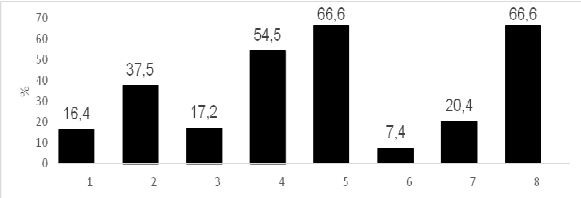


Рисунок 6 – Прост показателей общефизической подготовленности каратистов 10-12 лет в процессе эксперимента (в %)

Примечание: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – номера тестов общефизической подготовленности. Название приведено в таблице 5.

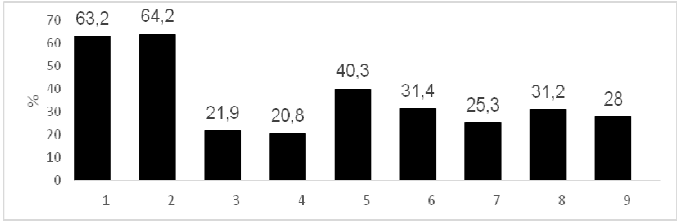


Рисунок 7 – Прирост показателей специальной Физической подготовленности каратистов 10-12 лет в процессе эксперимента (в %)

Примечание: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 – номера тестов специальной физической подготовленности. Название тестов представлено в таблице 6.

В уровне общефизической подготовленности произошли следующие положительные изменения (таблица 7). Снизилось количество спортсменов-каратистов 10-12 лет с низким уровнем общефизической подготовленности с 7 (35%) до 0 (0%), повысилось количество спортсменов со средним уровнем с 11 (55%) до 12 (60%) и значительно увеличилось с высоким уровнем общефизической подготовленности спортсменов-каратистов с 2 (10%) до 8 (40%) (таблица 7; рисунок 8). В уровне специальной физической подготовленности тоже отмечены позитивные сдвиги. С низким уровнем специальной физической подготовленности снизилось количество спортсменов-каратистов с 10 (50%) до 2 (10%), повысилось количество спортсменов со средним уровнем с 9 (45%) до 12 (60%) и высоким уровнем с 1 (5%) до 6 (30%) (таблица 7; рисунок 8).

Таблица 7 – Уровни ОФП и специальной физической подготовленности спортсменов-каратистов после окончания эксперимента (итоговый уровень; в %)

Обобщенный средний показатель ОФП и специальной физической подготовленности (n=20)	Уровни подготовленности		
	Низкий	Средний	Высокий
Уровни физической подготовленности	0 (0%)	12 (60%)	8 (40%)
Уровни специальной подготовленности	2 (10%)	12 (60%)	6 (30%)

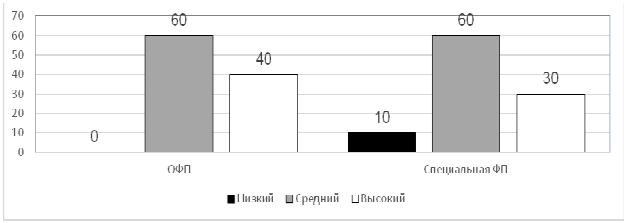


Рисунок 8 – Уровни общефизической и специальной физической подготовленности спортсменов-каратистов 10-12 лет после окончания эксперимента (итоговый уровень; в %)

Таким образом, экспериментальная методика оказала существенное влияние на развитие физических качеств и специальных двигательных способностей, необходимых для выполнения и принятия основных положений и стоек в тренировочном процессе спортсменов-каратистов. Все это подтверждает целесообразность применения комплексов статодинамических упражнений в тренировочном процессе юных спортсменов-каратистов 10-12 лет.

Выводы: 1 Подобрана методика экспресс-оценки состояния осанки юных спортсменов-каратистов 10-12 лет, предложенная Т. В. Забалуевой (2007), включающая две части: первая часть – непосредственное определение состояния осанки по визуальным показателям: по положению головы, спины, живота, плеч; вторая часть – определение состояния осанки косвенно, по показателям тестов, характеризующих активность подвижности позвоночного столба и оценку функционального состояния «мышечного корсета».

2 Разработана экспериментальная методика формирования рациональной осанки спортсменов-каратистов 10-12 лет, с применением статодинамических упражнений. Основное отличие предлагаемой методики от существующих заключалось в том, что помимо большого количества традиционных средств и методов, направленных на формирование навыка рациональной осанки, профилактики и коррекции нарушений осанки у юных каратистов 10-12 лет, применялись комплексы статодинамических упражнений с включением разнообразного оборудования и инвентаря.

3 Внедрение экспериментальной методики в тренировочный процесс юных-каратистов 10-12 лет оказало комплексное влияние на состояние здоровья, функциональные характеристики позвоночника, а также способствовала статистически достоверному повышению показателей общефизической и специальной подготовленности юных спортсменов.

Список литературы

1. Карева, И. В. Формирование рабочей осанки у юных спортсменов-танцоров на этапе начальной подготовки с использованием статодинамических упражнений : автореф. дис. … канд. пед. наук / И. В. Карева. – Волгоград : ВГАФК, 2013. – 23 с.

2. Коробейников, П. В. Формирование личности юного спортсмена в процессе учебно-тренировочных занятий в Ашихара каратэ / П. В. Коробейников // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 3. – С. 35.

3. Кочоманов, В. Н. Нарушения осанки у детей младшего школьного возраста – как основная причина проблемы здоровья / В. Н. Кочоманов, Р. В. Калашникова // Проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в информационном обществе : материалы Междун. науч.-практич. конф. – Иркутск : Иркутский государственный аграрный университет им. А. А. Ежевского, 2016. – С. 100-103.

4. Левин, А. В. Современные аспекты профилактики и коррекции нарушений осанки у старших школьников / А. В. Левин // Ярославский педагогический вестник. – 2013. – № 4. – Т. III. – С. 185-189.

5. Макарова, Ю. В. Профилактика нарушений осанки у детей младшего школьного возраста. Педагогическое мастерство: материалы IX Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2016 г.) / Ю. В. Макарова. – М. : Буки-Веди, 2016. – С. 183-185. – URL : https://moluch.ru/conf/ped/archive/208/11189/.

6. Мищенко, Н. Ю. Применение статодинамических упражнений, направленных на формирование рациональной осанки, в тренировочном процессе юных каратистов / Н. Ю. Мищенко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : мат-лы X Всерос. науч.-практич. конф. (г. Нижневартовск, 20 ноября 2020 г.) / отв. ред. Л. Г. Пащенко. – Нижневартовск : Изд-во Нижневартовского государственного университета, 2021. – С. 180-186.

7. Мякиченко, Е. Б. Оздоровительная тренировка по системе «Изотон» / Е. Б. Мякиченко, В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 67 с.

8. Орлов, А. А. Методика использования статодинамических упражнений для восстановления профессиональной работоспособности людей умственного труда : автореф. дис. … канд. пед. наук / А. А. Орлов. – М. : ВНИИФК, 1995. – 24 с.

9. Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2001. – 166 с.

10. Репникова, Е. А. Коррекция телосложения студенток в процессе занятий физической культурой : учеб.-метод. пособие / Е. А. Репникова. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2017. – 63 с.

11. Mischenko, N. Posture correction methods and physical qualities development in 10–12-yearold karate athletes / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, E. Romanova, G. Ilyina, N. Kotlyar, E. Tsapov, N. Ustselemova // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2020. – Vol. 20 (Supplement issue 6). – Art 426. – Pp 3146 – 3152.

Мойса А. В., Кульков Я. А.
Россия, г. Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
sanya.fa@inbox.ru

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Тридцать процентов население современного мира составляют молодые люди в возрасте от 16 до 29. На фоне ухудшения экологической ситуации, социальных условий, снижения физической активности и периодического стресса, вопрос заболеваемости студентов и общего физического состояния молодежи является категорично важным в текущий период [3, 6]. Значительная часть студентов, обучающихся в высших учебных заведениях, на протяжении всего периода обучения находится в не лучшем состоянии здоровья. Все это является следствием пониженной физической активности или отсутствия физической подготовки вообще, главным образом из-за недостатка времени и сил, так как подвергаются чрезмерно тяжелым состояниям в интеллектуальных, нервно-психических планах. В связи с этим, анализ и детальный разбор заболеваемости студентов, особенно в период обучения, требует изучения и исследования для

дальнейшего нивелирования негативных последствий и проведения нейтрализующих мероприятий. При этом главной целью исследования является именно оценка состояния здоровья студентов в условиях всеобщей урбанизации.

В статье проанализированы актуальные вопросы динамики и структуры заболеваемости студентов российских университетов, а также рассмотрены аспекты влияния урбанизации и экологической ситуации на общее состояние молодежи.

Ключевые слова: здоровье молодежи, студенческая жизнь, инфекционные и вирусные заболевания, психологическое состояние, экологическая ситуация, система здравоохранения, урбанизация, физическое развитие.

Moisa A. V., Kulkov Ya. A.
Russia, Saint Petersburg
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

TOPICAL ISSUES OF STUDENT MORBIDITY

Annotation. Thirty percent of the population of the contemporary world comprise young people between the ages of 16 and 29. Against the background of deterioration of environment, social conditions, reduction of physical activity and periodic stress, the issue of student morbidity and general physical well-being of young people is crucially important during the current period [3, 6]. A large proportion of students in higher education are in a state of ill health throughout their studies. This is a consequence of reduced physical activity or lack of physical training at all, mainly due to lack of time and strength, as they are subjected to excessively severe intellectual, neuro-mental conditions. In this regard, the analysis and detailed examination of student morbidity, especially when studying, requires investigation and research for the purpose of further leveling of negative effects and taking neutralizing measures. Thus, the main target of the study is the assessment of the student health under the conditions of global urbanization.

The article analyzes the topical issues of the dynamics and pattern of the student morbidity in Russian universities, as well as the aspects of the urbanization and environment impact on the well-being of young people in general.

Key words: The health of young people, student life, infectious and virus diseases, psychological state, environment, health care system, urbanization, physical development.

Актуальность. Важным факторов оценки здоровья стал ежегодный медицинский осмотр студентов, который наглядно показывает тенденцию последних двух лет на сокращение группы студентов, относящихся к основной группе здоровья и увеличение количества студентов, имеющих подготовительную и специальную группу здоровья. По данным ряда исследований в составленной структуре заболеваемости по классам болезней лидируют болезни опорно-двигательного аппарата, которые имеются ориентировочно у сорока процентов всех студентов [2; 4]. Эта категория включает в себя сколиоз, остеохондроз, межпозвоночные грыжи и искривления позвоночника. В последние несколько лет болезни зрительного анализатора критически увеличиваются в процентном соотношении, если в 2015 году проблемами со зрением страдали около девяти процентов студентов, то к 2019 году уже более двадцати пяти процентов. Ухудшение качества зрения происходит не только из-за колоссального объема времени проведенного перед монитором компьютера или смартфона, но и из-за изменения экологической ситуации в России и мире, которое приводит к снижению генетического фона всего населения в целом. Третье место в рейтинге наиболее распространенных болезней молодежи занимают болезни сердечно-сосудистой системы, однако в течении последних пяти лет стабильно только семь процентов людей, учащихся в университетах страдают подобными заболеваниями. Это может быть как тахикардия, проблема, которая распространена среди возрастного контингента от 16 до 25, так и сердечная недостаточно, которая является редким врожденным пороком, показатель которой, среднестатистически при исследовании всех возрастных категорий будет не сильно разниться. Далее рассмотрим заболевания центральной нервной системы, которые составляли ранее около семи процентов, потом в 2016 году снизились до трех процентов и к 2020 году возросли до девяти процентов. Одним из самых популярных диагнозов этой ниши заболеваний среди молодежи является вегетососудистая дистония или ВСД. Данное расстройство нервной системы сопровождается учащенным сердцебиением, затрудненным дыхание, головокружением, обильным потовыделением, тошнотой, тремором в конечностях и общим нарушением работы внутренних органов. Глобально рассматривая этот вопрос, нельзя не упомянуть всеобщую диджитализацию, развитие новых технологий и быстрой урбанизации регионов. Тенденции к быстрой изменчивости окружающей среды и общества, сопрягаются со снижением быстроты реакции и адаптивности, а также с общими невротическими состояниями жителей мегаполиса и активных пользователей социальных сетей. Завершает наш пьедестал студенческих заболеваний нарушения мочевыделительной системы, это пятое место по количеству молодежи, а именно шесть процентов из ста опрошенных, страдающие данной проблемой. Раздел включает в себя цистит, каменную болезнь, простатит и пиелонефрит. Ко всем вышеперечисленным аспектам заболеваемости студентов необходимо привести резюмирующие статистические данные, а именно: более пятидесяти процентов учащихся в течении жизни имели низкий уровень физического развития, сорок восемь процентов имели средний уровень и лишь около двух процентов студентов на протяжении всей жизни сохраняли высокое физическое развитие. Это означает, что малоподвижность, отсутствие занятий спортом и физической активности, сидячий образ жизни, неправильное питание и, конечно же, стрессы приводят угнетению иммунитета, увеличению риска заболеваемости, плохому самочувствию и состоянию здоровья.

Отступив немного от темы, хотелось бы добавить, что в последние годы количество потребляемого контента интернет-пользователей кардинально изменился и вырос в несколько раз, картинки перед глазами меняются с огромной частотой и видеоролики сократились до пятнадцати секунд. Люди потребляют слишком много информации, количество которой человеческий мозг ни физически, ни функционально обработать не способен. Из этого всего вытекают такие последствия, как снижение концентрации, дереализация и нестабильное психическое состояние, ухудшение внимания и подобные деструктивные аспекты работы мозга и соответственно нервной системы. Ученые пришли к выводу, что невротические заболевания – это бич двадцать первого века, которому в большей степени подвержены люди молодого возраста. Тревоги, панические атаки и фобии приводят к постоянному нахождению организма в стрессе, а стресс, в свою очередь, является катализатором для развития физических недомоганий и обострения хронических заболеваний. Именно поэтому так важен активный и здоровый образ жизни вне интернета, а в реальности [1; 5]. Более того, сущест-

вуют занятия физической культурой в университете и большое разнообразие спортивных секций, которые благоприятно воздействуют на культуру обучения в целом и способствуют поддержанию иммунитета и улучшению здоровья студентов во время получения высшего образования.

Список литературы

1. Намазов, А. К. Роль физической культуры в профилактике заболеваний у студентов / А. К. Намазов, Л. В. Шамрай, А. А. Скороходов, К. А. Намазов // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании : межвузовский сборник науч.-метод. работ. – СПб. : СПбПУ, 2020. – С. 47-51.

2. Нигматулина, Ю. Р. Коррекция и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата : боли в спине и плоскостопия / Ю. Р. Нигматулина, С. В. Овчинникова, Г. Р. Айзятуллова, И. Я. Богатырева // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании : межвузовский сб. науч.-метод. работ. – СПб. : СПбПУ, 2020. – С. 190-193.

3. Науменко, О. В. Формирование потребности в здоровом образе жизни у обучающихся как социально-профессиональная проблема / О. В. Науменко, Е. А. Науменко, К. П. Петрова // Сб. ст. Междунар. науч.-практич. конф. : в 3 частях, 2017. – С. 197-199.

4. Овчинникова, С. В. Изменение интенсивности болевого синдрома при остеохондрозе и протрузиях межпозвоночных дисков поясничного отдела позвоночника / С. В. Овчинникова, Ю. Р. Нигматулина, И. Я. Богатырева, А. А. Скороходов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 2 (32). – С. 97-104.

5. Сущенко, В. П. Воспитание потребности в самоконтроле физического развития как неотъемлемого компонента будущей профессии у студентов технического вуза / В. П. Сущенко, Ю. Р. Нигматулина, И. К. Яичников // Инновационные технологии в воспитательной работе вуза : метод. реком. – Санкт-Петербург, 2014. – С. 124-125.

6. Хлусьянов, О. В. Формирование здорового образа жизни у студентов вуза / О. В. Хлусьянов // Заметки ученого. – 2018. – № 9 (34). – С. 90-95.

Мойса А. В., Кульков Я. А.
Россия, г. Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
sanya.fa@inbox.ru

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Задумываясь о том, что же вам нужно для жизни и какие у вас потребности, какие пункты первым делом приходят на ум? Согласно пирамиде потребностей человека по Маслоу, на первом месте стоят физические потребности, такие как продолжение рода, утоление голода и жажды, а на втором – безопасность. Затем социальные связи, признание и духовное развитие. Исходя из этого, безопасность это один из основополагающих аспектов, необходимых человеку. Безопасность – положение, при котором нет угрозы опасности, состояние защищенности. Однако прежде, чем определить, как достигнуть этого состояния, нужно обозначить какие функции и задачи стоят для безопасности жизнедеятельности и что может представлять собой угрозу для этого.

В статье проанализированы основные методы и принципы обеспечения безопасности жизнедеятельности. Также рассмотрены и идентифицированы конкретные аспекты опасности и виды риска.

Ключевые слова: обеспечение безопасности жизнедеятельности, идентификация опасности, защитные меры, виды риска, методы и принципы безопасности жизнедеятельности.

Moisa A. V., Kulkov Ya. A.
Russia, Saint Petersburg
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

SCIENTIFIC AND PRACTICAL ASPECTS OF LIFE SAFETY

Annotation. When one thinks about what is important in life and what are one's needs, what are the first things that come to mind? According to Maslow's pyramid of human needs, material needs such as procreation, hunger and thirst come first, followed by safety. After that are social relationships, recognition, and intellectual development. Therefore, safety is one of the fundamental aspects needed by the human being. Safety is a state of being free from the threat of danger, being secure. However, before we determine how to achieve this state, it is necessary to outline the functions and objectives for life safety and define the threats related to it.

The article analyzes the basic methods and principles of life safety ensuring. Specific aspects of hazards and types of risk are also analyzed and identified.

Key words: life safety ensuring, hazard identification, protective measures, types of risk, methods and principles of life safety.

Введение. Опасность – это потенциальная возможность причинения вреда за счет окружающей среды и внешних факторов, приводящая человека к физическому или моральному урону. Для того, чтобы нивелировать вероятность чрезвычайных происшествий и определить потенциальные угрозы, необходимо выявить задачи, стоящие перед обеспечением безопасности жизнедеятельности [1; 3]. Во-первых, детальный анализ формируемых опасностей. Во-вторых, разработка мер защиты человека и среды обитания от выявленных проблем с наиболее эффективным их решением. В-третьих, разработка мер защиты от остаточных рисков данной деятельности. В широком смысле, средства обеспечения безопасности – это системное и структурированное воплощение и реализация принципов и методов безопасности жизнедеятельности. Существуют четыре основных принципа: ориентирующий, технический, организационный и управленческий. Каждый из них выполняет свои функции и включает в себя множество аспектов, такие как контроль, последовательность, ответственность и многие другие.

Подробнее стоит рассмотреть методы обеспечения безопасности. Метод А состоит в пространственно-временном разделении гомосферы и ноксосферы, который реализуется дистанционным управлением, автоматизацией и организацией. Метод Б заключается в нормализации ноксосферы, благодаря устранению опасности. Например, защита человека от пыли, газа, шума, травмирования и любых других аспектов коллективной защиты. Метод В направлен на адаптацию человека к изменчивой среде и увеличение уровня его защищенно-

сти, включая обучение и применение средств индивидуальной защиты. Совокупность данных методов составляет конструктивный алгоритм действий и пониманий при возникновении опасности. Для более конкретного представления опасности, необходимо рассчитать риск, так как риск представляет собой количественную оценку опасности, которую благодаря формуле можно выявить, это необходимо для более конкретного изучения вероятности происшествия. При этом, риск существует не только разной степени, но и разного вида. Индивидуальный риск может нести вред или представлять собой угрозу для здоровья одного человека, в основном из-за некорректных или неточных действий данного человека, во время происшествия и опасного события. В то время как коллективный риск оценивается множественным числом в результате какого-то опасного случая.

Стоит отметить, что источников риска великое множество и они имеют свою классификацию. Помимо внешней среды обитания человека и природных обстоятельств, существует рисковая и опасная деятельность человека, а именно профессиональная сфера занятий человека, которая может стать спутником по жизни [2; 4] и потенциальной ежедневной угрозой. Например, в России ежегодно на производстве умирает около двух тысяч человек, а профессия строитель считается по статистике одной из самых опасных профессий с коэффициентом смертности 17 баллов. В текущем году, в связи с пандемией наибольшая угроза здоровья и жизни лежит на врачах, которые ежедневно борются с болезнью.

Современный мир с его активными средствами массовой информации изо дня в день доносят до нас бесконечное количество новостей о несчастных случаях, различных авариях и стихийных бедствиях, происходящих в нашей стране и за рубежом. Люди гибнут, как и из-за своей неподготовленности к непредвиденным обстоятельствам и нехватки знаний о мерах предосторожности и методов собственного спасения, так и из-за безответственности или некомпетентности владельцев предприятий, которые не обеспечивают должной безопасности своим подчиненным. Поэтому обладая необходимой информацией можно снизить риски и усилить меры для соблюдения безопасной жизнедеятельности.

Список литературы

1. Евсеев, В. В. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям спортивной направленности / В. В. Евсеев, А. К. Намазов, Н. П. Шарнин, А. А. Скороходов // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 67-71.

2. Крахин, В. А. Особенности здорового образа жизни студентов технического вуза и роль физической культуры в его формировании // В. А. Крахин, В. А. Куванов // Транспорт : проблемы, идеи, перспективы. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 205-208.

3. Крепша, Н. В. Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие для иностранных студентов / Н. В. Крепша; Национальный исследовательский Томский политехнический университет. – Томск : Изд-во Томского политехнического университета, 2014 – 198 с.

4. Куванов, В. А. Социально-психологические явления в спорте и физической культуре // В. А. Куванов, Я. А. Куванов // Современные образовательные технологии в подготовке специалистов для минерально-сырьевого комплекса. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 472-477.

5. Nigmatulina, I. R. Correction of the training process in a pandemic: implementations and prospects / I. R. Nigmatulina, O. G. Rumba, A. A. Skorokhodov // Proceedings of the International Conference «Process Management and Scientific Developments». – Birmingham (United Kingdom), 2020. – Part 1 – P. 187-191.

Найн Ан. А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
annanain@mail.ru

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ АЭРОБИКИ

Аннотация. Представлена классификация аэробики, за основу которой взята концепция, характеризующая направления и цели упражнений.

Ключевые слова: современная аэробика, укрепление здоровья, оздоровительные программы аэробики, массовая физическая культура, принцип оздоровительной направленности, физическое воспитание, физические упражнения.

Nine An. AND.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

CLASSIFICATION OF SPECIES OF AEROBICS

Annotation. The classification of aerobics is presented, which is based on the concept that characterizes the directions and goals of exercises.

Key words: modern aerobics, health promotion, health-improving aerobics programs, mass physical culture, the principle of health-improving orientation, physical education, physical exercises.

Актуальность исследования. Современная аэробика не является новым видом физической культуры. Это одна из разновидностей гимнастики, образовавшейся на фундаменте основной гимнастики и впитавшей в себя элементы европейских гимнастических школ, восточной культуры, а также танцевальной и хореографической подготовки. В широком смысле к аэробике могут относиться даже ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах и велосипеде. Применение этих упражнений в сочетании с передвижениями, поворотами, движениями руками обеспечивает разнообразное воздействие на организм занимающихся. Тем не менее, однообразие циклических движений в течение продолжительного времени утомляет психологически. И здесь на помощь приходит ритмическая музыка. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снимает усталость, воодушев-

ляет, обеспечивает душевный подъем. Это и дало основание использовать термин «аэробика» для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение [3; 4; 8].

В зависимости от содержания программы аэробики она может быть представлена в виде упражнений без предметов и приспособлений, с высокой или низкой интенсивностью. А также с использованием предметов и приспособлений, с гантелями, амортизаторами и другими снарядами, рассчитанными на определенные группы мышц. Это могут быть упражнения для беременных или для людей, страдающих теми или иными заболеваниями, для детей и профессиональных спортсменов. В связи с широким многообразием субъектов, занимающихся аэробикой, форм циклических движений и широкой спецификой применения специальных средств возникают трудности с классификацией. Большинство ученых отказалось от классификации аэробики, основанной на внимании к чисто внешним компонентам упражнений, и взята за основу концепция, характеризующая направления и цели упражнений. То есть, для чего человек занимается аэробикой, какую ставит перед собой цель. В результате появилась принятая классификация аэробики, состоящая из трех видов:

– оздоровительная;

– спортивная;

– прикладная.

Аэробика в отечественной теории и практики физического воспитания представляет собой комплекс разнообразных физических упражнений выполняемых под музыку и используемых как в спортивных, так и в оздоровительных целях. Таким образом, данная физическая культура существует и развивается в двух качествах: спортивная аэробика и различные виды оздоровительных программ. Эти две формы существования аэробики делают этот вид физической культуры чрезвычайно жизнеспособным, актуальным, гибким и перспективным [2, с. 28-29].

Оздоровительная аэробика является наиболее удачной формой комплексного занятия, позволяющая развивать физические качества и способствовать коррекции телосложения. Сила, выносливость, гибкость, красота и здоровье – формула оздоровительной аэробики. Ритмичная музыка делает урок аэробики привлекательным и эмоциональным. Под нее активизируются физиологические и психологические функции организма: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, улучшается обмен веществ, повышается работоспособность. Музыка задает не только ритм, но и темп движений, и как следствие – увеличивает физическую нагрузку. Упражнения на растягивания позволяет улучшить эластичность мышц, подвижность суставов. Силовая часть урока, которая тоже проходит под музыкальное сопровождение, позволяет увеличить мышечную массу тела, поддерживать мышечный тонус, исправить недостатки фигуры.

По содержанию программ оздоровительная аэробика подразделяется на три разновидности:

1) программы без предметов и приспособлений (высокой и низкой интенсивности, для беременных, фанк, гидроаэробика);

2) программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами, степ, слайд, фитбол и др.);

3) программы смешанного типа (аэробоксинг, його-аэробика, фитнес, силовая аэробика).

Спортивная аэробика – это молодой, но уже довольно популярный вид спорта. Упражнения спортивной аэробики напоминают вольные упражнения гимнастов, но не содержат технически сложных элементов, подобных гимнастическим или акробатическим. Они выполняются в довольно высоком темпе на фоне четкого музыкального ритма. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений. Она возникла на основе оздоровительной аэробики и имеет с ней одинаковую технику базовых движений. Спортивная аэробика – это вид спорта, официально признанный в 1995 году, когда была избрана Международная федерация аэробики. В 2006 году в Сан-Диего (США) проведен первый чемпионат мира по спортивной аэробики. В этом виде спорта спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности.

Спортивную аэробику относят к сложно координированному, ациклическому виду спорта с атлетической направленностью, соревновательная программа которого сочетает высокоинтенсивные движения под музыкальное сопровождение, акробатические упражнения и упражнения на силу и гибкость. Это чрезвычайно сложный, почти экстремальный вид спорта, по затратам физических сил его сравнивают с бегом на 800 метров, который является примером экстремальной физической деятельности в зоне смешанного (аэробно-анаэробного) энергетического обеспечения. Выполнение упражнений вызывает глубокие функциональные сдвиги в организме спортсмена и сопровождается аритмичным дыханием [1, с. 54-55].

Прикладная аэробика используется в качестве дополнительного средства подготовки спортсменов (например, аэробоксинг), в производственной гимнастике, лечебной физкультуре (кардиофанк), в различных рекреационных мероприятиях типа шоу-программ, групп поддержки спортсменов, черлидинга и т.п. Основы прикладной аэробики заимствованы из системы оздоровительных занятий. В спорте занятия прикладной аэробикой могут использоваться спортсменами разных видов спорта для разминки, общей и специальной физической подготовки, для эмоциональной разрядки. Данное направление аэробики актуально для реабилитации, то есть занятий с лицами, имеющими постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья, может иметь лечебную, профилактическую и спортивную направленность.

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности. Основу любого урока составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений. В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением урока [5, с. 45-46].

Таблица 1 – Классификация оздоровительной аэробики

Целевая направленность	Развивающая, поддерживающая, рекреационная, реабилитационная, профилактическая
Организационно-методическая форма проведения занятий, мероприятий	Шоу-аэробика, фестивали, конкурсы, урочная, неурочная, круговая
Преимущественное использование средств физкультурно-спортивной деятельности	Базовая, танцевальная, с элементами боевых видов спорта и единоборств, с элементами йоги, ушу и др., комплексная
Функциональная направленность, в т. ч. по физическим качествам	Аэробная, анаэробная, силовая, комплексная
Степень нагрузки	Низкая, средняя, высокая, комплексная
Анатомический признак	Для рук и плечевого пояса; для рук и тазового пояса; для туловища; для всего тела
Возрастной состав	Детская, подростковая, для лиц среднего и пожилого возраста, смешанная
Половой состав	Мужская, женская, смешенная
Место (среда) проведений занятий	В спортивном зале, на воздухе, в воде, комплексная
Количественный состав	Групповые, индивидуальные, персональные
Биохимический признак	С опорной фазой, без опорной фазой, смешанная
Техническая оснащенность	без предметов, снарядов, оборудования, с предметами, с гантелями, штангой, с резиновым амортизатором, с эспандером, степ-аэробика, комплексная

Степ-аэробика – оздоровительная аэробика с использованием специальной степ-платформы регулируемой высоты. Этот вид аэробики появился в 90-х годах XX и разработан известным американским тренером Джин Миллер. Благодаря своей доступности, эмоциональности и высокой оздоровительной эффективности, степ-аэробика широко используется в занятиях с людьми различного возраста и уровня физической подготовленности, быстро завоевала популярность. В США, Германии, Дании степ-аэробика составляет около 50% от всех видов. Ее особенностью является использование специальной степ-платформы. Она позволяет выполнять шаги, подскоки на платформе и через неё, в различных направлениях, а также использовать платформу при выполнении упражнений для брюшного пресса, спины и др. Ярусное устройство платформы регулирует высоту, а, следовательно, и физическую нагрузку, позволяет проводить одновременно занятия с людьми различной физической подготовленности, то есть делает процесс более индивидуальным. Подъем и спуск с платформы по интенсивности приравнивают к бегу со скоростью 12 километров в час [6, с. 19-20].

Фитбол-аэробика – одно из направлений аэробики, в котором основным спортивным снарядом считаются эластичные мячи разных величин. Как и в других видах аэробики, с фитболом можно выполнять силовые упражнения, упражнения на расслабление мышц и динамические упражнения для улучшения координации и выносливости организма. Оказывает положительное воздействие на мышцы спины, нижних и верхних конечностей, позвоночник и вестибулярный аппарат.

Стретчинг – это комплекс упражнений и поз, специально разработан для того, чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность. Поскольку занятия имеют силовую направленность, то большое значение имеет правильная методика применения упражнений стретчинга в заключительной части, что позволяет избежать сильных мышечных болей.

В зависимости от целей занятия стретчинга можно использовать:

– в разминке для подготовки мышц;

– для развития гибкости как отдельное занятие;

– как релаксирующая процедура.

Стретчинг часто используется в качестве отдельной тренировки или с определенной целевой направленностью. Например, как средство ОФП – у пожилых, как ЛФК – для профилактики травматизма у спортсменов, для восстановления после заболеваний, травм, повреждений, как средство корригирующей гимнастики. В этом аспекте используются не только эффекты стретчинга, приводящие к улучшению гибкости, но и другие его механизмы воздействия на организм. В то же время развитие гибкости – одно из главных назначений стретчинга. Под гибкостью можно понимать физическую способность человека, которая проявляется в процессе двигательной активности, характеризуется максимальной амплитудой движений в определенных суставах и зависит от особенностей строения и функционирования опорно-двигательного аппарата тела человека.

Различают два вида гибкости – пассивную и активную гибкость. Первая определяется эластичностью и растяжимостью связочно-суставного аппарата, характеристиками мышечных волокон и особенностями функционирования рефлексов спинного мозга. На вторую, кроме того, влияет сила мышц антагонистов. Для этого, чтобы увеличилась пассивная гибкость, то есть запустились морфологические перестройки, приводящие к увеличению растяжимости мышц и связочно-суставного аппарата, надо их растянуть и удерживать в таком положении как можно дольше. Этому препятствует рефлекторное сокращение мышц в результате реакции на растяжение, поэтому суть методики стретчинга с целью увеличения пассивной гибкости сводится к двум моментам:

– растяжение и удерживание мышц в растянутом положении;

– ослабление стретч-реакции мышц при помощи других рефлексов спинного мозга и произвольной релаксации, чтобы мышцы расслабились и позволили удлинить себя. Для увеличения активной гибкости добавляется еще один компонент – увеличение силы мышц антагонистов при помощи силовых упражнений [7, с. 31].

Вывод. Принцип оздоровительной направленности – одно из основных положений регламентирующих деятельность в массовой физической культуре. Его смысловая нагрузка раскрывается в том, что занятия физическими упражнениями должны содействовать укреплению здоровья. Принцип определяет организацию физического воспитания таким образом, чтобы оно решало профилактические и развивающие задачи. Для того чтобы достичь оздоровительного эффекта, надо заниматься как минимум по 30-90 минут 3 раза в неделю, т. к. восстановительный период для организма после тренировки должен быть не менее 48 часов. Выбор оптимальной нагрузки, продолжительности и интенсивности занятий должен происходить исключительно на основе физического и психического состояния человека. Ведь индивидуализация занятий оздоровительной физкультурой является важнейшим условиями их эффективности.

Список литературы

1. Бурмакова, О. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений : учебное пособие / О. Бурмакова. – М. : АСТ, Астрель, 2010. – 266 с.
2. Гуськов, С. И. Новые виды физической активности женщин – веление времени / С. И. Гуськов, Е. И. Дегтярева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 28-35.
3. Давыдов, В. Ю. Новые фитнес системы (новые направления методики, оборудования и инвентарь) / В. Ю. Давыдов, А. И. Шмардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВолГУ, 2005. – С. 284 – 288.
4. Крючек, Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб. пособие / Е. С. Крючек. – М. : Терра – Спорт, 2001. – 117 с.
5. Мищенко, Н. Ю. Развитие силовых способностей у женщин 30-35 лет, средствами фитнеса / Н. Ю. Мищенко, Ан. А. Найн // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – Челябинск : Издательский Центр «Уральская Академия», 2020. – № 2 (26). – С. 45 – 53.
6. Мищенко, Н. Ю. Применение системы физических упражнений пилатеса в условиях дополнительного образования девушек 15–17 лет / Н. Ю. Мищенко, А. А. Найн // Известия Тульского государственного университета физическая культура. Спорт. Выпуск 12. – Тула : Издательство ТулГУ, 2020. – С. 18–29.
7. Хоули, Э. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса : учеб. пособие / Э. Хоули. – М. : Олимпийская литература, 2005. – 270 с.
8. Шипилина, И. А. Аэробика : учебное пособие / И. А. Шипилина. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 64 с.

Найн Ан. А.
Челябинск, Россия
Уральский государственный университет физической культуры
annanain@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ В ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТЕ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ ВНУТРИ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ

Аннотация. В статье рассматривается общее влияние межличностных отношений на мотивационную сферу спортсменов, на отдельные ее аспекты, а также положительные и отрицательные стороны данного влияния.

Ключевые слова: тренерская деятельность, юные спортсмены, спортивная мотивация, процесс педагогического общения, межличностные отношения.

Nine An. A.
Chelyabinsk, Russia
Ural State University of Physical Education

FEATURES OF PEDAGOGICAL COMMUNICATION IN TRAINING WITH YOUNG ATHLETES INSIDE THE SPORTS TEAM

Annotation. The article examines the general influence of interpersonal relations on the motivational sphere of athletes, on its individual aspects, as well as the positive and negative aspects of this influence.

Key words: coaching, young athletes, sports motivation, the process of pedagogical communication, interpersonal relationships.

Актуальность темы исследования. Спортивная мотивация определяется целым рядом специфических для этой деятельности факторов, среди которых основным может стать индивидуальный педагогический стиль учителя, стиль руководства и педагогического общения. Спортивная мотивация, как и любой другой её вид, системна. Она характеризуется направленностью, настойчивостью и динамичностью. Соответственно при анализе мотивации спортивной деятельности необходимо не только определить доминирующий побудитель (мотив), но и учесть всю структуру мотивационной сферы ребенка. Если спортивная деятельность не будет ребенку интересна, то он её в скором времени закончит или не будет прикладывать много усилий для достижения результата. В данном случае, межличностные отношения не являются фактором, который формирует интерес. Интерес к спортивной деятельности будет формироваться в зависимости от других факторов: личных успехов и достижений, соответствия складу характера и так далее. Межличностные отношения здесь играют роль благоприятного или не благоприятного «фона». Если отношения внутри команды напряженные, то у ребенка появляется мнение, что эта напряженность связана именно со спортом, это может повлиять на его решение отказаться от этого рода деятельности. Если же психологическая обстановка благоприятная, то ребенок может сконцентрироваться на спорте и получать от него и от общения с другими членами команды удовольствие. Также следует отметить, что влияние хороших межличностных отношений в детской спортивной команде, скорее всего, можно отнести к неосознанным факторам, влияющим на мотивационную сферу юных спортсменов. Дети пока не осознают значение хороших отношений внутри команды, это осознание приходит с возрастом. Таким образом, данное влияние становится гораздо сильнее. С одной стороны, это хорошо, так как благоприятные моменты дольше запоминаются и сильнее мотивируют ребенка на занятие спортом. Однако, с другой стороны, здесь также увеличивается степень последствий, так как надолго могут запомниться и негативные впечатления от межличностных отношений в команде [1; 4; 5; 6].

Рассмотрев общее влияние межличностных отношений на мотивационную сферу спортсменов, на отдельные ее аспекты, необходимо рассмотреть положительные и отрицательные стороны данного влияния. Существует много споров по поводу положительного или отрицательного влияния прочных межличностных отношений внутри спортивной команды на мотивационную сферу спортсменов и на эффективность деятельности команды в целом. Положительное влияние команды на формирование и развитие личности, на его мотивационную сферу, состоит в следующем:

1 В команде спортсмен окружен людьми, которые являются для него основным источником мотивации на достижение целей (тренер, лидер команды и другие).

2 Команда является таким местом, где спортсмен отрабатывает свои профессиональные и коммуникативные умения и навыки.

3 Отношения между людьми, складывающиеся в спортивных командах, несут в себе позитивные социальные нормы и ценностные ориентации, которые усваиваются личностью, включенной в систему групповых взаимоотношений.

4 От участников команды спортсмен получает информацию, позволяющую ему правильно воспринимать и оценивать себя, сохранять и укреплять все положительное в своей личности, избавляться от отрицательного и недостатков.

5 Команда снабжает спортсмена системой положительных эмоциональных подкреплений, необходимых для его развития [6, с. 69].

На психологию спортсмена команда влияет через систему складывающихся в ней отношений, в частности – через отношения данного человека с остальными членами команды. Мы знаем о том, что при разных отношениях индивиды проявляют себя с различной, положительной или отрицательной, стороны, поэтому для обеспечения преимущественно положительного влияния группы на личность важно добиться того, чтобы межличностные отношения в ней были благоприятными.

Положительной стороной влияния межличностных отношений внутри команды является также тот факт, что мотивация отдельно взятого спортсмена находится под постоянным контролем и всегда может быть скорректирована. Это хорошо и для достижения общекомандных целей, и для отдельно взятого спортсмена, так как заставляет его развиваться. Также следует отметить, что важным фактором индивидуального психологического развития человека являются его знания о самом себе. Иначе, как от других людей, в процессе непосредственного общения с ними, он эти знания получить не может. Команда и составляющие ее люди являются для спортсмена своеобразным зеркалом (вернее – разными зеркалами, каждое из которых по-своему отражает его), в котором выражается человеческое «Я» [1, с. 14].

Точность и глубина отражения личности в команде прямо зависят от открытости, интенсивности и разносторонности общения данной личности с остальными членами команды. Для развития у себя тех или иных достоинств спортсмену необходимы соответствующие стимулы, положительные подкрепления. Их основным источником также являются люди, окружающие его в команде. Если о положительном воздействии группы на индивида (команды на спортсмена) много и хорошо написано и педагогической, социологической и психологической литературе, то о фактах отрицательного воздействия известно немного.

Французский исследователь Г. Лебон в книге под названием «Толпа», опубликованной в 1895 г., попытался вывести общие законы поведения человека в неорганизованной общности людей. Он утверждал, что средний человек в массе людей, в толпе обнаруживает более низкий уровень интеллекта, чем вне ее. В толпе он более доверчив, агрессивен, ожесточен, нетерпелив, аморален и даже способен вести себя на уровне животного. Очевидно, Г. Лебон преувеличивал отрицательное влияние толпы на индивида, но, тем не менее, в его суждениях и выводах содержалась определенная доля истины. Её подтвердили последующие экспериментальные исследования. Те специфические изменения в психологии и поведении человека под влиянием толпы, на которые одним из первых обратил внимание Г. Лебон, внимательно исследованы в социальной психологии под названиями «обезличивание» и «деиндивидуализация» [4, с. 145]. Это, к сожалению, всегда будет происходить в спортивной команде, индивидуальность отдельного спортсмена зачастую в ней стирается, если речь не идет о явно выраженных лидерах команды.

Другим возможным отрицательным следствием группового влияния может быть то воздействие, которое оказывается обычно на одаренных творческих личностей, существенно отличающихся по своей психологии от большинства членов данной группы. На это обстоятельство в свое время обратил внимание В. М. Бехтерев. Проведя ряд индивидуальных и групповых экспериментов, в результате которых сравнивались показатели творческой работы группы и индивида, В. М. Бехтерев показал, что в творчестве группа может уступать особо одаренным личностям. Выяснилось, в частности, что коллективное творческое решение, если оно принимается по «большинству», методом простого голосования, нередко оказывается более низкого качества, чем частное творчество особо одаренных личностей, включенных в данную группу. В спортивной команде при тесных межличностных отношениях и высокой степени коммуникации между спортсменами явление, о котором пишет В. М. Бехтерев может встречаться достаточно часто. Это может негативно сказаться на результате команды в целом. Данный риск можно нейтрализовать через повышение авторитета лидера, который будет чаще, чем другие члены команды, принимать какие-либо решения [2, с. 145].

Еще один факт, который здесь следует рассмотреть – это конформное поведение. Конформизм – широко распространенный феномен, выражающий собой отрицательное влияние группы на личность, побуждающий ее вести себя нечестно. И чем более сплоченной является группа в своем психологическом давлении на индивида, тем более конформно он вынужден поступать. Также немало исследований на тему положительного или отрицательного влияния общения внутри команды было проведено с использованием тестирования. В ходе тестирования формировались группы людей на основе взаимных симпатий, и сравнивалась эффективность работы таких групп с успешностью деятельности других малых групп, сформированных без учета взаимных симпатий.

Во многих исследованиях подобного типа была установлена положительная зависимость между личными взаимоотношениями и эффективностью групповой работы. Однако в некоторых других экспериментах не было обнаружено никакой зависимости между личными взаимоотношениями и успешностью деятельности группы. Наконец, в ряде исследований выяснилось, что между этими факторами, личными взаимоотношениями и эффективностью групповой работы может существовать даже отрицательная зависимость, а именно: чем лучше личные взаимоотношения членов группы, тем хуже они работают. Полученные отрицательные результаты исследований объяснялись тем, что при очень хороших межличностных отношениях члены команды мотивированы на общение друг с другом, а не на достижение общекомандных целей [5, с. 19-20].

Вывод. Таким образом, данный вопрос до сих пор остается дискуссионным, хотя на наш взгляд, от крепких межличностных отношений все-таки больше позитивных последствий, нежели негативных. Мотивация – это совокупность побуждающих факторов, определяющих активность личности. Она играет большую роль, в деятельности человека, особенно в спортивной. Её отличительной чертой является специфика протекания спортивной деятельности в командном или индивидуальном стиле спортивной деятельности. В командном стиле отмечается большое влияние межличностного взаимодействия, нежели в индивидуальном.

Список литературы

1. Барышев, А. В. Теоретические основания актуализации физического самовоспитания школьников / А. В. Барышев, Ан. А. Найн, // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2013. – Т. 8. – № 2. – С. 12-17.
2. Бехтерев, В. М. Проблемы развития и воспитания человека / В. М. Бехтерев // Под ред. А. В. Брушлинского, В. А. Кольцова. – М. : «Изд-во Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК» 1997. – 416 с.
3. Доронцева, К. А. Структура развития физических качеств у девочек 8 – 9 лет занимающихся художественной гимнастикой и их сверстниц занимающихся физической культурой в рамках школьной программы / К. А. Доронцева, Ан. А. Найн, Н. А. Зинчук, А. В. Доронцев, И. Е. Янкевич, // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Набережночелнинский государственный педагогический университет. – Т. 13 № 3 (2018). – С. 106-112.
4. Лебон, Г. Психология масс / Г. Лебон // Психология народов и масс. – СПб. : Изд-во Ф. Павленкова, 1896. – 329 с.
5. Мищенко, Н. Ю. Применение системы физических упражнений пилатеса в условиях дополнительного образования девушек 15–17 лет / Н. Ю. Мищенко А. А. Найн, // Известия Тульского государственного университета физическая культура. Спорт. Выпуск 12. – Тула : Издательство ТулГУ, 2020. – С. 18 – 29.
6. Найн Ан. А. Воспитание эмоциональной устойчивости на этапе спортивного совершенствования спортсменов тяжёлой атлетики / Ан. А. Найн, П. М. Жолнин, А. Я. Найн // «Современная высшая школа : инновационный аспект». – Челябинск : Русско-Британский Институт Управления, 2017. – С. 65-72.

Наумов Е. Б., Миронова В. М.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
egornaumov2121@mail.ru

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗНАЧИМОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматриваются традиционные тайские методы оздоровления и метод постизометрической релаксации, как средства восстановления психо-эмоционального состояния, освещается значимость оздоровительных методов для людей зрелого возраста второго периода, а именно людей в возрасте от 35 и до 50 лет. В статье представлены основные приемы повышения эффективности восстановления организма с позиций традиционных тайских оздоровительных технологий и метода постизометрической релаксации, а так же производится сравнительный анализ данных видов телесно-оздоровительных технологий.

Ключевые слова: тайские методы оздоровления, постизометрическая релаксация, психо-эмоциональное состояние, стресс, здоровье, зрелый возраст, тревога, эмоциональное состояние.

Naumov E. B., Mironova V. M.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF THE SIGNIFICANCE OF VARIOUS BODY-ORIENTED TECHNOLOGIES FOR IMPROVING THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF MATURE PEOPLE

Annotation. The article considers traditional Thai methods of health improvement and the method of post-isometric relaxation as a means of restoring the psycho-emotional state, highlights the importance of health methods for people of Mature age in the second period, namely people aged 35 to 50 years. The article presents the main factors and techniques for improving the effectiveness of body recovery from the standpoint of traditional Thai health technologies and the method of post-isometric relaxation, as well as a comparative analysis of these types of body-health technologies.

Keywords: Thai methods of health improvement, post-isometric relaxation, psycho-emotional state, stress, health, Mature age, anxiety, emotional state.

Актуальность проблемы. Жизнь современного человека характеризуется повышением частоты и интенсивности эмоциональных нагрузок, чему способствует ряд современных условий: повышение темпов жизни и ее стоимости, стремительное изменение социальной и физической среды. Человек реагирует на эти особенности современной жизни переживаниями страха, тревоги и беспомощности. Тревога и стресс становятся основными эмоциями, переживаемыми человечеством [8].

Тревожность – очень широко распространенный психологический феномен нашего времени. Это частый симптом неврозов и функционального психоза, является пусковым механизмом расстройства эмоциональной сферы личности [1].

Словом «стресс» определяются стандартные раздражающие факторы, но иногда подразумеваются по-настоящему депрессивные и тревожные состояния. Существует следующая концепция: стресс – это состояние, которое возникает в ответ на любой запредельный раздражитель. Под него подпадают мысли, эмоции, физиологические реакции, а также сознательное отношение к ситуациям, которые мы называем стрессовыми [5].

Предположение, сделанное проф. С. Л. Соловьевой, проф. В. И. Николаевым, что значимым фактором для прогнозирования возможной дезадаптации при воздействии стресса является соотношение тревожности как свойства личности, обеспеченной соответствующими физиологическими особенностями, и тревоги как состояния, позволило сформулировать представление об «эмоциональном балансе». «Эмоциональный баланс» – изменение проявлений свойств личности в условиях стресса по сравнению с исходным состоянием [6].

Эмоциональный стресс (ЭС) в настоящее время – ведущий фактор развития сердечнососудистой патологии, расстройств органов дыхания, пищеварения, нервной системы – целого ряда заболеваний, которые принято объединять в группу психосоматических нарушений [9].

Значительные нагрузки на психоэмоциональный аппарат современного человека нередко приводят к перенапряжению регуляторных механизмов и становятся причиной срыва работы адаптивных систем [5].

Цель исследования. Сравнить воздействия традиционных тайских методов оздоровления и метода постизометрической релаксации для улучшения психо-эмоционального состояния у людей зрелого возраста.

Организация и методы исследования. Было обследовано 24 человек зрелого возраста обоего пола в возрасте от 35 до 50 лет (63,8% составили лица женского и 36,2% – мужского пола), данное количество было разделено на 2 группы для проведения тайских методов оздоровления и метода постизометрической релаксации по 12 человек в каждой группе.

Уровень тревожности определялся с помощью Методики самооценки уровня тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина, кроме этого был использован опросник, определяющий склонность к развитию стресса - Методика экспресс-диагностики состояния стресса К. Шрайнера. Кроме этого применялась методика «Самооценка эмоциональных состояний» данный опросник, разработан американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом и предназначен для самооценки самочувствия и эмоционального состояния человека на момент обследования [2].

Исследование проводили дважды: в исходном состоянии до проведения курса традиционных методов оздоровления по системе Nuad Bo-Rarn и метода постизометрической релаксации, а так же после прохождения данного курса.

Системе Nuad Bo-Rarn – это древняя традиционная система знаний, которая существует на территории Таиланда уже на протяжении многих тысячелетий, и основанная на базе индийской аюрведической медицине в комплексе с системой йогов [4].

Постизометрическая релаксация (ПИР) заключается в двухфазном воздействии на мышцу. Вначале производится предварительное пассивное растяжение мышцы до упругого барьера, затем пациент совершает активную работу по волевому сокращению мышцы в течение 6–10 секунд с интенсивностью около 5–10 % от максимально возможного. После чего дается команда расслабиться, и производится дополнительное растяжение мышцы также в течение 6–10 секунд.

Сущность данной методики заключается в сочетании кратковременной изометрической работы минимальной интенсивности и пассивного растяжения мышцы, при определенных видах дыхания. В результате в мышце возникает стойкая гипотония и исчезает исходная болезненность [3].

Статистическую обработку данных проводили с помощью параметрических (критерий Стьюдента) методов.

Результаты исследования и их обсуждение. В группе проходящей исследование по тайским методам оздоровления было получено следующее: по методике самооценки уровня тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина на констатирующем этапе исследования были получены данные, которые говорят о преобладающем высоком уровне тревожности у исследуемых 50,73 %, среднем уровне – 42,27 % и низком – 7 %, на формирующем этапе высокий уровень – 12,66 %, средний уровень – 27,84 % и низкий уровень тревожности – 59,5 %. Методика экспресс-диагностики состояния стресса К. Шрайнера на констатирующем этапе исследования так же показала преобладание высокого и среднего уровня стресса, 42,2 % и 57,8 % соответственно, на формирующем этапе был выявлен преобладающий низкий уровень стресса – 66,7 %. Данные исследования констатирующего этапа эмоционального состояния по методике А. Уэссмана и Д. Рикса говорят о склонности испытуемых к негативному и удовлетворительному эмоциональному состоянию на момент начала исследования, а именно – 24,39 % исследуемых, удовлетворительном состоянии – 56,21 %, положительного эмоционального состояния – 19,4 %, а после прохождения курса наблюдалось противоположный результат: негативное эмоциональное состояние – 5 %, удовлетворительное – 21,54 %, положительное – 73,32 %.

В группе проходящей исследование по методу постизометрической релаксации в соответствии с данными констатирующего и формирующего этапов исследования были получены следующие данные: по методике самооценки уровня тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина на констатирующем этапе исследования были получены данные, которые говорят так же о преобладающем высоком уровне тревожности у исследуемых 54,4 %, среднем уровне – 39,1 % и низком – 6,5 %, на формирующем этапе высокий уровень – 19,6 %, средний уровень – 22,3 % и низкий уровень тревожности – 58,1 %. Методика экспресс-диагностики состояния стресса К. Шрайнера на констатирующем этапе исследования показала преобладание высокого и среднего уровня стресса, 45,6 % и 54,4 % соответственно, на формирующем этапе преобладает низкий уровень стресса – 54,7 %. Данные исследования констатирующего этапа эмоционального состояния по методике А. Уэссмана и Д. Рикса говорят о склонности испытуемых удовлетворительному эмоциональному состоянию в начале исследования– 56,3 %. После прохождения курса наблюдалось: негативное эмоциональное состояние – 7,8 %, удовлетворительное – 28,3 %, положительное – 63,9 %.

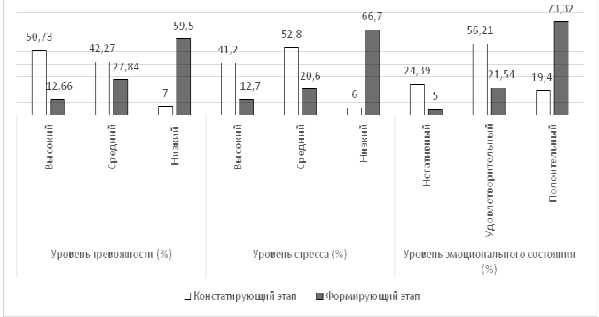


Рисунок 1 – Результаты исследования на констатирующем и формирующем этапах исследования при занятиях тайскими методами оздоровления

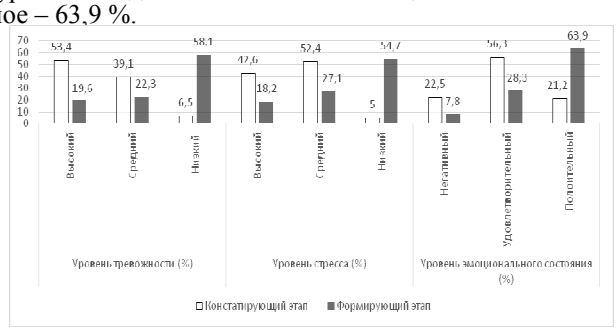


Рисунок 2 – Результаты исследования на констатирующем и формирующем этапах исследования при занятиях постизометрической релаксации

Выводы. По результатам исследования можно сделать вывод о том, что тайские методы оздоровления по системе Nuad Bo-Rarn оказывают чуть более существенный положительный эффект, чем метод постизометрической релаксации, но в процессе занятий постизометрической релаксацией так же наблюдается положительная динамика в состоянии психо-эмоциональной системы исследуемых, а именно положительно

влияют на снижение тревожности и стресса, так же на повешение эмоционального состояния людей зрелого возраста в процессе занятий, а так же после прохождения курса.

Список литературы

1. Астапов, В. Н. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В. Н. Астапов // Тревога и тревожность / под редакцией В. М. Астапова. – Спб. : Питер, 2001. – 256 с.

2. Барканова, О. В. Методики диагностики эмоциональной сферы : психологический практикум / сост. О. В. Барканова [серия: Библиотека актуальной психологии]. – Вып.2. – Красноярск : Литера-принт, 2009. – 237 с.

3. Еремушкин, М. А. Постизометрическая релаксация мышц / М. А. Еремушкин. – СПб. : Наука и Техника, 2012. – 288 с.

4. Ламбер, Дж. Тайский массаж / Дж. Ламбер. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 345 с.

5. Крыжановский, Г. Н. Дизрегуляционная патология / Г. Н. Крыжановский // Пат. физиология и экспериментальная терапия. – 2002. – № 3. – С. 2–19.

6. Макгонигал, К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / К. Макгонигал – М. : ООО «Альпина Паблишер», 2017. – 155 с.

7. Соловьева, С. Л. Эмоциональный баланс как критерий стрессоустойчивости / С. Л. Соловьева, В.И. Николаев // Исследования по приоритетным направлениям в медицине. – СПб., 2008. – С. 237–239.

8. Холмогорова, А. Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 1999. – № 2. – С. 61-90.

9. Chrousos, G. The concepts of Stress and Stress System Disorders : Overview of Physical and Behavioral Homeostasis / G. Chrousos, P. Gofti // JAMA. – 2002. – № 267. – P. 1244–1252.

Небайкина Д. Д., Слинкина Н. Е.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
daria.visotskaya@gmail.com

К ВОПРОСУ О СОСТОЯНИИ ПРОБЛЕМЫ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье рассматриваются результаты последних исследований, посвященных спортивному стрессу и факторам, выражающим влияние на его возникновение в соревновательном периоде подготовки спортсмена. Проведен сравнительный анализ исследований, посвященных изучению факторов стресса, соревновательной надежности спортсменов и их саморегуляции и взаимосвязи между воспринимаемым стрессом и психическим выгоранием. Предоставлена перспектива дальнейших исследований, которые заключаются в более глубоком изучении спортивного стресса.

Ключевые слова: стресс, стрессовые факторы, стрессовые состояния в соревновательном периоде, регуляция стресса, спорт, спортсмен, стрессоустойчивость.

Nebaikina D. D., Slinkina N. E.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

TO THE QUESTION ABOUT THE STATE OF THE PROBLEM OF STRESS STATES IN THE COMPETITIVE PERIOD OF SPORTSMANS

Annotation. The article discusses the results of recent studies dedicated to sports stress and factors, expressing the influence on its occurrence in the competitive period of the athlete's training. A comparative analysis of studies devoted to the study of stress factors is carried out, competitive reliability of athletes and their self-regulation and the relationship between perceived stress and mental burnout. The prospect of further research, which consists in a deeper study of sports stress, is provided.

Key words: stress, stressful factors, stressful conditions in the competitive period, stress regulation, sport, athlete, stress resistance.

Введение. Современная спортивная арена требует от спортсменов определенного уровня физических и психических качеств. Когда физическая подготовка спортсменов находится на одном уровне, решающим фактором для достижения высоких результатов становится психологическая готовность или управление стрессом. Предпосылками стресса у спортсменов могут являться: интенсивные тренировки с большими нагрузками, отношения с командой и тренером.

Результаты исследования. В учебном пособии Ю. В. Щербатых «психология стресса и методы коррекции» объединил факторы, влияющие на развитие стресса у человека, выделив: а) врожденные способности организма и детский опыт, б) родительский сценарий, в) личностные особенности, г) факторы социальной среды, д) когнитивные факторы [7, с. 163].

Современная психологическая наука определяет стресс как эмоциональное напряжение организма, возникшее вследствие эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью, которой спорт и является [6, с. 231].

К факторам стресса исключительно спортивной деятельности относятся: 1) соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на завоевание рекорда или победы над противником; 2) максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время этой борьбы, без чего нельзя добиться рекордного результата; 3) систематическая, длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьезные коррективы в режим жизни и бытовые условия [4, с. 247].

Соревнования являются выраженными стрессовыми обстоятельствами, это связано с тем, какие в данных соревнованиях задачи поставлены перед спортсменом. В данных ситуациях особое значение имеет не просто очевидная трудность решаемой задачи, а вероятностная оценка спортсменом возможности ее выполнения. Соответственно, основной причиной проявления стресса в соревновательной деятельности является субъективное ощущение несоответствия задач, стоящих перед спортсменом, и его возможностей.

В данном случае стресс является продуктом сознания спортсмена, его образа мыслей и оценки собственных возможностей, уровня тренированности, обученности и готовности к саморегуляции своего поведе-

ния в экстремальных условиях соревнования. Это позволяет считать его психическим стрессом, в отличие от реакций организма непосредственно на нагрузку и сразу после её окончания, которые могут быть обозначены как физиологический стресс.

К факторам стресса спортивной деятельности относят: Спортивную борьбу, носящую соревновательный характер, направленный на завоевание рекорда или победы над соперником; Максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время спортивной борьбы, без чего нельзя добиться победы; Длительный, систематический, упорный тренировочный процесс, вносящий серьезные коррективы в режим жизни спортсмена [4, с. 174].

Известно, что более успешны в состоянии соревновательного стресса спортсмены, имеющие большой опыт и квалификацию. Это объясняется тем, что в процессе многочисленных официальных соревнований, отборочных стартов и т.п. они адаптируются к влиянию определенных стресс-факторов и осваивают приемы саморегуляции.

Основная идея, на которой строятся все методики регулирования уровня стресса, состоит в том, что стрессовая реакция, проявляющаяся в большом многообразии (изменения в поведенческих реакциях, дыхании, уровне кровяного давления, частоты сердечных сокращений и проч.), имеет и обратное влияние. Например, сознательное расслабление мышц или успокоение дыхания снижают уровень стресса по каналам обратной связи.

При анализе работы Е. В. Булычева, А. О. Рыжикова, Н. П. Сетко «особенности психофизиологического статуса спортсменов в условиях моделирования психологического стресса» мы бы хотели обратить внимание на их исследования особенностей изменения психофизиологических показателей у спортсменов в условиях стресса [1].

«У спортсменов в условиях психологического стресса относительно данных в покое отмечалось достоверное увеличение вегетативного показателя уровень, которого характеризовал оптимальную работоспособность, высокую активность и готовность к энергозатратам, отмечается тенденция к снижению показателя мышечного напряжения, при этом оставался без изменения на одном уровне как в состоянии покоя, так и в условиях стресса такой показатель, как суммарное отклонение от аутогенной нормы. Это означает, что как в состоянии покоя, так при моделировании психологического стресса у спортсменов определен средний уровень непродуктивной нервно-психической напряженности, позволяющий спортсменам справляться со своими обязанностями в пределах средних сложившихся требований» [1, с. 57].

Авторами было установлено, что при стрессе у спортсменов показатели работоспособности не изменялись, за исключением выносливости, показатель которой ухудшился в 5 раз, что определило увеличение на 60 % числа спортсменов, имеющих низкий уровень выносливости. При моделировании стресса у спортсменов так же было отмечено снижение показателя точности, что определило снижение на 20 % числа спортсменов, имеющих высокий уровень точности.

В другом исследовании, опубликованной Е. А. Зотовой была изучена взаимосвязь между воспринимаемым стрессом и психическим выгоранием у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта. Эмпирически было доказано, что психические выгорание выражается в чувстве физический усталости, снижение уровня притязаний, сменяющейся в перспективе глубоким разочарованием, падением интереса к спортивной деятельности и прекращением спортивной карьеры [2].

Так же в исследовании показано что спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта, испытывают большее воздействие стресса, чем спортсмены, которые занимаются командными видами спорта. Как пишет автор: «… Это связано с социальным фактором, когда в командных видах спорта ответственность и результаты соревнования разделают все товарищи по команде, соответственно восприятие стресса будет намного меньше. Такое же разделение наблюдается и по показателям психического выгорания. При наличии социального фактора в командных видах спорта слабо выражены показатели «Снижение чувства выполненного долга», «Обесценивание достижений» и «Эмоциональное физическое истощение» [2, с. 51].

Работа В. О. Пирожковой (2013) посвящена изучению роли эмоционального интеллекта как ресурса конкурентоспособности спортсменов. Проведенное исследование позволяет утверждать, что эмоциональный интеллект играет значимую роль в повышении соревновательной надежности спортсменов. Рассматривается так же влияние компонентов эмоционального интеллекта на способность к саморегуляции поведения спортсменов [5].

Результаты исследования дают основание для следующих выводов: «… эмоциональный интеллект оказывает влияние на способность спортсменов справляться со стрессом. При этом характер влияния специфичен для спортсменов разного пола. У юношей эмоциональный интеллект влияет на способность к моделированию условий деятельности, оценку факторов, которые могут способствовать выполнению деятельности или создавать препятствия. У девушек эмоциональный интеллект снижает интенсивность переживаний, связанных с неуверенностью в себе, в своей спортивной подготовке, страхом не оправдать ожидания окружающих и потерять свой спортивный авторитет, а также эмоциональный интеллект повышает нервно-психическую устойчивость. Следует отметить, что у юношей достоверно выше способность к управлению своими эмоциями, чем у девушек. При этом уровень его развития, как у юношей, так и у девушек, невысокий» [5, с. 81].

Таким образом, автор подтверждает, что значимость эмоционального интеллекта находится в противоречии с низким уровнем его развития у спортсменов. Это дает основание для разработки программ, реализация которых должна быть направлена на повышение уровня эмоционального интеллекта у спортсменов.

Выводы. При изучении исследований и публикаций, посвященных факторам стресса, мы смогли определить, что главная цель регуляции стресса у спортсменов – добиться оптимального уровня стрессовых реакций организма, совместить его во времени с началом игры и поддерживать на высоком уровне в процессе всего матча. Начало активных стрессовых реакций игроков должно совпадать с предигровой разминкой и достигать своего оптимума к началу матча. Данная проблема является перспективной и актуальной.

Список литературы

1. Булычева, Е. В., Рыжикова А.О., Сетко Н.П. Особенности психофизиологического статуса спортсменов в условиях моделирования психологического стресса / Е. В. Булычева, А. О. Рыжикова, Н. П. Сетко // Оренбургский медицин-

ский вестник. – 2019. – № 4 (28). – URL : https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihofiziologicheskogo-statusa-sportsmenov-v-usloviyah-modelirovaniya-psihologicheskogo-stressa (дата обращения: 22.03.2021).

2. Зотова, Е. А. Психическое выгорание как фактор снижения результативности соревновательной деятельности и прекращения спортивной карьеры / Е. А. Зотова // Scientific progress. – 2021. – № 3. – URL : -prekrascheniya-sportivnoy-kariery (дата обращения: 17.03.2021).

3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012 – 346 с.

4. Обознов, А. А. Увлеченность работой и профессиональное выгорание : эмпирические типы взаимосвязей / А. А.Обознов, О. В. Полунина // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М., 2011. – С. 442–453.

5. Пирожкова, В. О. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность спортсменов и их способность к произвольной саморегуляции поведения / В. О. Пирожкова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 4. – URL : https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-emotsionalnogo-intellekta-na-sorevnovatelnuyu-nadezhnost-sportsmenov-i-ih-sposobnost-k-proizvolnoy-samoregulyatsii (дата обращения: 17.03.2021).

6. Психология физической культуры и спорта / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. – М. : Юрайт, 2016. – 673 с.

7. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2008. – 256 с.

Нечистовский П. В., Проломова М. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
pashtet-97@list.ru
marindalf@mail.ru

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛЬНОГО ВРАТАРЯ ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация. В статье раскрывается методика повышения уровня физической подготовленности юношей-вратарей 13-14-летнего возраста путем использования метода круговой тренировки на тренировочном этапе подготовки спортсменов. В содержание разработанной программы входят комплексы, направленные на повышение физической подготовки вратарей. Отличительной особенностью программы являлось изменение соотношения средств общей физической и специальной физической подготовки в годичном цикле гандболистов в пользу СФП. Авторами представлены результаты экспериментальной работы, которые подтверждают эффективность разработанной тренировочной программы, повышающая уровень физической подготовленности гандбольных вратарей.

Ключевые слова: физическая подготовка, гандбольный вратарь, тренировочная программа, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, круговая тренировка.

Nechistovsky P. V., Prolomova M. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

IMPROVING THE PHYSICAL LEVEL OF THE HANDBALL GOALKEEPER BY USING THE CIRCULAR TRAINING METHOD

Annotation. The article reveals a methodology for increasing the level of physical fitness of 13-14-year-old male goalkeepers by using the method of circular training at the training stage of training athletes. The content of the developed program includes complexes aimed at improving the physical fitness of goalkeepers. A distinctive feature of the program was the change in the ratio of the means of general physical and special physical training in the annual cycle of handball players in favor of TFP. The authors present the results of experimental work, which confirm the effectiveness of the developed training program for increasing the level of physical fitness of handball goalkeepers.

Key words: physical training, handball goalkeeper, training program, general physical training, special physical training, circuit training.

Актуальность проблемы. В последние десятилетия произошли значительные изменения в развитии мирового гандбола. Из которых наиболее существенными являются: увеличение темпа игры; увеличение количества выполняемых технических приёмов; возрастание физических нагрузок. Это приводит к постоянному поиску и совершенствованию средств и методов спортивной тренировки, в том числе и вратарей. Принципиально значимое место занимает физическая подготовка, которая во многом определяет реальные двигательные возможности спортсмена. В настоящее время указанная подготовка становится все более конкретной и целеустремленной. Ряд авторов рекомендуют использовать специально-подготовительные упражнения с помощью сопряженного метода или метода круговой тренировки. Применение метода круговой тренировки позволяет добиваться высокой моторной плотности занятия, работа проводится строго в определенных физиологических режимах, что позволяет решать такую задачу, как повышение уровня физической подготовленности вратарей [1; 2; 3].

Цель исследования – повысить уровень физической подготовленности гандбольных вратарей 13-14-летнего возраста путем использования метода круговой тренировки.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе МБУ СШОР № 13 по гандболу г. Челябинска. В исследовании принимали участие 10 юношей-вратарей, по 5 человек в контрольной и экспериментальной группах. Возраст испытуемых – 13-14 лет, этап – тренировочный, разряд – 2 юношеский по гандболу.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе изучения научно-методической литературы и собственного игрового опыта нами разработана программа физической подготовки для вратарей 13-14 лет. Отличительными особенностями программы стали:

1 Изменение соотношения средств общей физической и специальной физической подготовки в годичном цикле гандболистов в пользу СФП. Вместо традиционно принятого: ОФП – 55 %, СФП – 45 % – соотношение составило: ОФП – 30 % и СФП – 70 %. Причем решение задач ОФП частично осуществлялось за счет СФП.

2 Соотношение средств СФП составило 30 % скоростно-силовой (в основном прыжковой), 15 % силовой, 20 % быстрота и специальная выносливость и 5 % на увеличение подвижности в суставах и расслабление.

3 Упражнения по ОФП и СФП проводились методом круговой тренировки и носили интегральный характер в сочетании с технико-тактической подготовкой. В недельном микроцикле тренировочные занятия вратарей-гандболистов с помощью круговой тренировки проводились 2 раза через день.

Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединённых в комплекс в соответствии с определённой схемой и выполняемых в порядке последовательной смены «станций» (мест для каждого из упражнений с соответствующим оборудованием), которые располагаются в зале по замкнутому контуру в виде круга. На каждой станции (обычно их 8-10) повторяется один вид упражнений. Число повторений на каждой станции устанавливается индивидуально в зависимости от поставленных задач в отдельном занятии. «Круг» проходят от одного до трёх раз с дозировкой общего времени и интервалов отдыха. Поточное выполнение упражнений обеспечивает большую моторную плотность, чем раздельное. Разработанная программа включала 8 комплексов упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, координацию и игровую ловкость, силу верхнего плечевого пояса и нижних конечностей, гибкости и подвижности в суставах, выносливости вратарей, проведенные способом круговой тренировки.

На завершающем этапе исследования нами проведено повторное тестирование физической подготовленности вратарей-гандболистов как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Результаты представ-лены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка уровня физической подготовленности юношей-вратарей экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента

Группа	Бег 30 м, с.	Тройной прыжок, см.	Метание мяча массой 1 кг, м.			Челноч. бег, с	Компл. упражн. с.	Очки
			Правой	Левой	Двумя сидя			
Контр.	4,84±0,04	624±4,3	20,0±0,8	11,4±0,4	8,6±0,4	26,4±0,3	33,1±0,6	355,2
Экспер.	4,6±0,08	658±12,9	22,6±0,4	13,6±0,4	11,0±0,6	25,2±0,2	31,2±0,2	395,6
T	2,69	2,59	2,92	3,93	3,33	3,33	3,02	2,57
P	< 0,05	<0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Подводя итог, можно сказать следующее, что по результатам исследования прослеживается четкая взаимосвязь между особенностями двигательной деятельности вратаря во время игры и необходимостью проявления определенных физических качеств гандболистов. Поэтому, как правило, вратари характеризуются высоким ростом, умением выполнять значительное количество передач мяча, прыжков, рывков, выпадов, махов. Обобщая результаты тестирования уровня физической подготовленности, отметим, что проявление различных физических качеств зависит от многих факторов, среди которых основными являются антропометрические показатели самих гандболистов.

Таким образом, в современном гандболе для вратаря одним из приоритетных видов подготовки остаётся физическая, как общая, так и специальная. Это связано с тем, что в ходе соревновательной деятельности вратарь в течение игры делает большое количество прыжков, рывков и ускорений, которые невозможно сделать без физической подготовленности. Из большого разнообразия средств, применяемых в тренировочном процессе с вратарями, наиболее эффективными, на наш взгляд, оказались упражнения, которые использовались методом круговой тренировки.

Исходя из полученных результатов, мы можем судить о том, что разработанная нами тренировочная программа, состоящая из 8 комплексов, способствует повышению уровня физической подготовленности вратарей- гандболистов. Об этом свидетельствует положительная динамика прироста исследуемых показателей в экспериментальной группе (рисунок 1).

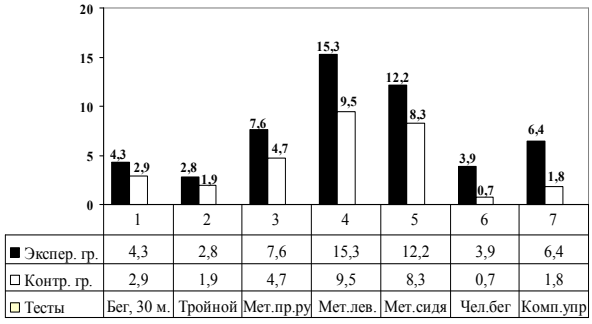


Рисунок 1 – Гистограмма прироста показателей уровня развития физической подготовленности юношей-вратарей контрольной и экспериментальной групп за период педагогического эксперимента

Вывод. Результаты исследования показали, что применение разработанной нами программы по повышению уровня физической подготовленности вратарей экспериментальной группы методом круговой тренировки, способствовало повышению уровня развития физических качеств. Полученная положительная динамика прироста результатов, позволяет сказать об эффективности применения разработанной экспериментальной программы использования средств методом круговой тренировки для юных вратарей 13-14 лет. Проведенные нами исследования не претендуют на полноту исследования данного вопроса, но предложенная нами программа комплексов и подобранные упражнения дали положительный результат и могут быть рекомендованы для применения в тренировочном процессе с юными вратарями.

Список литературы

1. Спирин, М. П. Физическая подготовка гандболистов высшей квалификации / М. П. Спирин, А. В. Федоров // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 171-174.

2. Феофанов, М. В. Физическая подготовленность высокорослых гандболистов / М. В. Феофанов ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2018. – 114 с.

3. Халимов, Р. С. Метод круговой тренировки на этапе предваритель-ной подготовки юных гандболистов / Р. С. Халимов ; РГУФКСиТ. – М., 2010. – 80 с.

Никулина А. И., Пищугин А. В., Холодов О. М.
Воронежский государственный институт физической культуры
Россия, г. Воронеж,
xom-62@mail.ru
Коваленко С. В.
Военный учебно-научный центр военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия имени профессора Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина»
Россия, г. Воронеж

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: в статье рассматривается значение психологии в современном спорте, ее применение в тренировочном процессе и в соревновательный период. Статья посвящена изучению и освоению сложных психолого-педагогических процессов формирования личности на занятиях по физическому воспитанию, проводится анализ и интерпретация полученных экспериментальных данных.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, психология, физическое воспитание, активный отдых, тренировочный процесс, соревновательный процесс.

Nikulina A.I., Kholodov O.M.
Voronezh State Institute of Physical Culture
Russia, Voronezh,
Kovalenko S.V.
Military Training and Research Center of the Air Force
«Air Force Academy named after Professor N. E. Zhukovsky
and Yu. A. Gag-rin»
Russia, Voronezh

PSYCHOLOGY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract: the article discusses the importance of psychology in modern sports, its application in the training process and in the competitive period. The article is devoted to the study and development of complex psychological and pedagogical processes of personality formation in physical education classes, the analysis and interpretation of the experimental data obtained.

Keywords: physical culture, sports, psychology, physical education, active recreation, training process, competitive process.

В современном мире проблема развития физической культуры очень актуальна. Она является неотъемлемой частью человеческой жизни. Физическая культура оказывает влияние не только на физическую составляющую человека, но и на духовное развитие личности.

Основными видами физической культуры являются: физическое воспитание, спорт (массовый или профессиональный) и активный отдых. Все виды затрагивают различные социальные сферы общества: учебу, труд и досуг.

Каждый вид физической культуры имеет свои цели и задачи. Так, например, задача физического воспитания – обучение физическим упражнениям. В спорте – добиться максимального совершенства в выполнении физических упражнений, а также показать лучший результат. В активном отдыхе нужно правильно подобрать комплекс физических упражнений для эффективного восстановления сил.

Все виды физической культуры взаимосвязаны, и могут использоваться в различных сферах жизни. Но самое главное, что объединяет все виды физической культуры – это объект их деятельности – человек. Также их объединяет то, что для достижения различных целей используются физические упражнения [3].

Основными методами исследования стали: анализ источниковой базы, опрос, анкетирование.

Во всем мире физическая культура и спорт имеют большое значение. Все более популярным становятся идеи о здоровом образе жизни. Для огромного количества людей стала важна забота о своем здоровье: физическом и психологическом. И поэтому, укрепление и поддержание здоровья с помощью активного отдыха прочно входят в быт и сознание людей. Государственные и общественные организации больше уделяют внимание физическому воспитанию детей и молодежи, вкладывая огромные средства в организацию занятий активным отдыхом, а также для подготовки спортсменов высших достижений, потому что в настоящее время победы на крупных соревнованиях и, в особенности, на Олимпийских играх существенно поднимают престиж страны.

Для того, чтобы большее количество спортсменов достигали высоких результатов, различные науки изучают проблемы повышения эффективности занятий спортом и физкультурно-оздоровительной деятельности. Но улучшение спортивно-физкультурной деятельности невозможно без психологии.

Психологические особенности учитываются в отборе и наборе в спортивные секции. Понимание личностных особенностей, психических состояний и процессов позволяет усовершенствовать тренировочный процесс, улучшить подготовку к соревнованиям, а также показать более высокий результат на соревнованиях. Понимание психологии необходимо для разрешения конфликтных ситуаций внутри физкультурно-спортивного коллектива (в команде, в конфликтах между тренером и спортсменом и т.д.) [2].

Знание психологии требуется не только психологам, но и специалистам, которые работают в сфере спорта и физической культуры. Особенно важно, чтобы такими знаниями владел тренер.

В результате проведенного исследования можно заключить, что именно психология спорта и физической культуры занимается изучением людей и особенностей их поведения в сфере спорта. Специалисты, которые работают в данной сфере психологии, разрабатывают рекомендации, которые позволяют взрослым и детям получать определенную пользу от занятий спортом и физической культурой. В психологии спорта и физической культуры проводится много исследований [4]:

1) в изучении воздействия психологических факторов на физическую активность;

2) в изучении влияния занятий спортом и физической культурой на физическое развитие и психическое здоровье занимающихся.

В XXI веке психические нагрузки в спорте увеличились в разы. Это связано с увеличение спортивных результатов и высокой конкуренцией на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. На соревнованиях такого высокого уровня счет идет на десятые доли очка (в пулевой стрельбе), и даже на сотые доли секунды (плавание, бег). Именно поэтому, очень важно уделять огромное внимание психологическому состоянию спортсмена. В противном случае успех в соревнованиях будет недостижим.

Сложнее всего найти решение существующих проблем, связанных с психической подготовкой сильнейших и выдающихся спортсменов, которые, в большинстве случаев, являются людьми с особой организацией психики. Важно, чтобы тренеры, врачи, спортивные организаторы, учитывали эти особенности.

Однако не менее сложным являются проблемы связанные с психологическими аспектами физической культуры и физического воспитания, где различные двигательные упражнения используются для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, повышения работоспособности, творческого потенциала, борьбы с вредными привычками и т.д. Здесь нет таких экстремальных ситуаций как у спортсменов высокого уровня, но это не означает, что серьезных психологических проблем не существует в оздоровительной физической культуре и физическом воспитании.

Анализ литературы позволил понять, что основными задачами психологии физической культуры и спорта – это решение проблемных отраслей в данной науке. Проблемными отраслями и их основными задачами являются:

1. Спортивная деятельность [1]:

а) изучение общих вопросов этой отрасли (цели, мотивы, результаты);

б) изучение требований к психике спортсмена в зависимости от вида спорта;

в) разработка психологических основ тренировочной и соревновательной деятельности для повышения ее эффективности.

2. Личность спортсмена [3]:

а) изучение формирования личности в спортивной деятельности;

б) формирование особых свойств личности (свойств личности, которые требуются в конкретном виде спорта);

в) изучение особенностей личности спортсменов высокого уровня.

3. Психологическая подготовка: разработка системы психологической подготовки спортсменов во всех видах спорта.

Психология спортивных групп [5]:

а) изучение особенностей функционирования различных групп и их воздействие на спортсмена;

б) изучение взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен».

Психологическое состояние спортсмена очень важно во все периоды его спортивного пути. Есть множество историй, когда спортсмены, которые физически и технически превосходят всех своих соперников, не могут показать высокие результаты, а спортсмены, которые хуже подготовлены, чем первые, показывают большие результаты. Связано это, как правило, с психологическими факторами. Стабильное, позитивное эмоциональное состояние, огромное желание победить, отсутствие неуверенности в себе – всё это, зачастую приводит к высоким результатам, и конечно к победе [1].

В результате исследования можно сделать вывод, что психология занимает очень важное место в сфере физической культуры и спорта. Благодаря знаниям в сфере психологии можно способствовать совершенствованию системы подготовки спортсменов к соревнованиям, с помощью психологических приемов: ориентирование на конкретную цель; вырабатывание нужной мотивации; создание условий для тренировки психологической выносливости; формирование личности спортсмена для наилучшего взаимодействия с тренером и командой (в определенных видах спорта); помощь в экстренных ситуациях (предстартовые переживания, в случае неудачного выступления и т. д.).

Список литературы

1. Буйлова, Л. А. Роль физической культуры и спорта в формировании профессионально-прикладных навыков / Л. А. Буйлова, А. В. Ежова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием / [под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой]. – Воронеж : Научная книга, 2018. – С. 468-475.

2. Ежова, А. В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А. В. Ежова, С. С. Артемьева, О. Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – №3. – С. 37-39.

3. Зыкова, Н. Ю. Теоретико-методологические основы управления конфликтами / Н. Ю. Зыкова, А. А. Караванов, М. М. Кубланов, Т. А. Куликова, О. М. Холодов. – Воронеж : Элист, 2018 – 177 с.

4. Иванова, О. А. Влияние утомления, стресса и гиподинамии на здоровье человека / О. А. Иванова, О. М. Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе» – Воронеж : ВГИФК, 2016. – С. 349-352.

5. Козлова, Е. Д. Фазы утомления и их роль в спортивной деятельности / Е. Д. Козлова, О. М. Холодов, А. В. Переславцев // VIII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни» – Воронеж : Научная книга, 2019. – С. 196-200.

Новоселова О. А., Бутюгина М. Г
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРЕТЧИНГ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ МОРФОЛОГИЧЕСКОГО ОТБОРА ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ

Аннотация. Вопрос о своевременном выявлении способностей к занятиям избранным видом гимнастики и своевременном и всестороннем развитии этих способностей является актуальным, так как для гимнастики характерна ранняя спортивная специализация. Грамотное построение процесса физической подготовки приблизит достижение желаемого морфотипа для спортивного совершенствования гимнасток.

Ключевые слова: девочки 6-7 лет, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, физическая подготовка, стетчинг, контрольные нормативы.

Novoselova O. A., Butyugina M. G.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of physical culture

USE OF STRETCHING EXERCISES TO PROVIDE MORPHOLOGICAL SELECTION OF GIRLS 6-7 YEARS OLD IN DIFFERENT GYMNASTICS

Annotation. The question of timely identification of abilities to engage in the chosen type of gymnastics and timely and comprehensive development of these abilities is relevant, since gymnastics is characterized by early sports specialization. Competent construction of the physical training process will bring closer the achievement of the desired morphotype for the harmonious development and sports improvement of children.

Keywords: girls 6-7 years old, gymnastics, rhythmic gymnastics, physical training, stretching, control standards.

Актуальность. О спортивной гимнастике очень точно высказался Ю. К. Гавердовский: «Прекрасный и странный вид спорта, сделавший своим предметом движения, не известные в повседневном, «разумном» обиходе, совершенно далекие от естественных локомоций и, казалось бы, вообще от здравых человеческих целей». В процессе отбора и подготовки гимнасток тренер сталкивается сразу с несколькими противоречиями: заниматься гимнастикой начинают в дошкольном возрасте, а выполнение соревновательных элементов требует высоких силовых показателей. С другой стороны, силовые упражнения стимулируют рост мышечной массы, а в женской гимнастике излишняя мышечная гипертрофия не приветствуется. Характеристиками специфического морфотипа в женской спортивной гимнастике признаются: ограничения роста и веса; проявление силы без увеличения объемов мышц; минимальный подкожный жировой слой; высокая подвижность суставов 1 . Но морфологическое соответствие еще не гарантирует достижения высокого спортивного результата. Для совершенствования ребенка в избранном виде спорта и для достижения желаемого морфотипа следует правильно построить процесс физической подготовки. Особенно это важно в тренировке юных спортсменок.

Цель исследования – обосновать эффективность использования элементов стретчинга в процессе занятий гимнастикой девочек 6-7 лет.

Организация и методы исследования. В исследовании участвовали девочки 6-7 лет, занимающиеся на этапе начальной подготовки в группах первого года обучения в спортивной гимнастикой в МБУ СШОР № 4 города Челябинска (ЭГ2, n = 15) и (КГ, n = 15), в МБУ СШОР по художественной гимнастике «Гармония» города Челябинска (ЭГ1, n = 15), и. Исследование проводилось с сентября 2020 года по март 2021 года.

Тренировочный процесс проводился по программам спортивной подготовки соответствующих спортивных школ, с кратностью – 3 раза в неделю по 90 мин. Разработанный на основе изучения содержания программ по спортивной гимнастике, особенностей тренировочного процесса, с учетом возрастных особенностей девочек комплекс стретчинг-упражнений, подготавливающих юных гимнасток к освоению базовых элементов был включен в учебно-тренировочный процесс обеих групп. В экспериментальных группах выполнялись комплексы, включающие по 6 упражнений игрового стретчинга. В СШОР «Гармония» (ЭГ1) – экспериментальные комплексы упражнений были предложены с целью дальнейшего увеличения гибкости и для совершенствования силовых возможностей, которым в программе подготовки художественных гимнасток не всегда уделяют должное внимание. В спортивной гимнастике (ЭГ2) делали акцент на амплитуде, пластичности и эмоциональности упражнений, чему, на наш взгляд, уделяется недостаточно внимания. Предполагалось, что предложенные упражнения будут воздействовать как на улучшение подвижности суставов юных гимнасток, так и на укрепление отдельных мышечных групп (без увеличения мышечных объемов), формирование осанки девочек. У занимающихся спортивной гимнастикой в контрольной группе (КГ) тренировки проходили по традиционной программе спортивной школы с акцентом на силовую и скоростно-силовую подготовку.

Результаты исследования и их обсуждение. После шести месяцев тренировки, при тестировании в экспериментальных группах отмечено статистически значимое ($p < 0,05$) улучшение всех контрольных упражнений экспериментального комплекса (табл.1). В контрольной группе достоверно улучшелся только результат упражнения «Дуб» ($p < 0,05$), следовательно, и в учебной программе по спортивной гимнастике, и в экспериментальной методике уделяется большое внимание статокинетической устойчивости спортсменок.

Таблица 1 – Динамика оценки выполнения экспериментальных комплексов упражнений девочками НП1 в спортивной гимнастике.

Контрольные упражнения	Средне-групповые результаты выполняемых упражнений		$\frac{t}{p}$			$\frac{t}{p}$	
	До эксперимента			После эксперимента			
	КГ (x±m)	ЭГ2 (x±m)		КГ (x±m)	ЭГ2 (x±m)	КГ	ЭГ2
1 «Воин»(с)	13,1± 1,2	12,1 ±0,8	$\frac{0,41}{>0,05}$	14,3± 1,07	16,3±1,1	$\frac{1,38}{>0,05}$	$\frac{3,89}{<0,05}$
2 «Взлетающий самолет» (балл)	1,8± 0,2	1,8 ± 0,2	$\frac{0,10}{>0,05}$	2,1 ± 0,2	2,5 ± 0,3	$\frac{1,07}{>0,05}$	$\frac{2,73}{<0,05}$
3 Поза «Дуб» (баллы)	1,7± 0,5	1,7 ± 0,2	$\frac{0,15}{>0,05}$	2,4 ± 0,5	2,5 ± 0,1	$\frac{2,5}{<0,05}$	$\frac{3,63}{<0,05}$
4 Поза «Солнце» (балл)	1,8± 0,3	1,8 ± 0,2	$\frac{0,10}{>0,05}$	2,0 ± 0,2	2,5 ± 0,1	$\frac{0,7}{>0,05}$	$\frac{2,27}{<0,05}$
5 «Цветок сорвали»(баллы)	1,7± 0,2	1,7 ± 0,4	$\frac{0,30}{>0,05}$	2,2 ± 0,1	2,4 ± 0,2	$\frac{1,43}{>0,05}$	$\frac{2,86}{<0,05}$
6 «Морская звезда» (баллы)	2,0± 0,2	2,0 ± 0,2	$\frac{0,12}{>0,05}$	2,3 ± 0,1	2,7 ± 0,1	$\frac{1,36}{>0,05}$	$\frac{3,18}{<0,05}$

Уровень физической подготовленности определялся согласно Федеральному стандарту спортивной подгтотовки по спортивной гимнастике и программы МБУ СШОР № 4 города Челябинска. Все тестовые упражнения хорошо знакомы гимнасткам и широко используются в тренировке гимнасток. После проведения эксперимента во всех группах показатели улучшились, достоверные изменения были достигнуты: в группе

ЭГ1: левый и поперечный шпагаты, мост, наклон вперед и угол в висе. В ЭГ2: левый и правый шпагаты, наклон вперед, подтягивание и угол в висе. А в контрольной группе (КГ): правый шпагат, наклон вперед, подтягивание и угол в висе, прыжок в длину с места, бег 20 метров.

Таблица 2 – Результаты тестирования ОФП по спортивной и художественной гимнастике в возрасте 6 лет в контрольной и экспериментальной группах

Контрольные упражнения	Результаты до эксперимента			После эксперимента		
	ЭГ1	ЭГ2	КГ	ЭГ1	ЭГ2	КГ
Мост (баллы)	5,7±0,51	4,2±1,45	4,5±2,50	6,5±0,11	5,3±0,34*	5,1±0,22
Шпагат правой (баллы)	3,7±1,25	2,8±2,5	2,9±2,33	4,5±0,23	3,9±0,52*	3,8±0,42*
Шпагат левой (баллы)	2,3±1,15	1,6±0,44	1,7±0,09	3,4±0,14*	2,6±0,52*	2,2±0,61
Шпагат поперечный (баллы)	2,8±0,08	2,2±0,06	2,3±0,11	3,6±0,95*	2,9±0,5	2,8±0,22
Наклон вперед стоя (балл)	5,1±0,53	4,3±0,09	4,2±0,50	6,8±1,2*	5,9±0,25*	5,9±0,48*
Подтягивание в висе (баллы)	2,5±0,62	4,6±0,90	4,6±0,52	3,4±0,07	5,8±0,51*	5,9±0,07*
Угол в висе (баллы)	2,5±0,35	4,0±0,21	3,8±0,5	4,8±0,53*	5,6±0,5*	5,1±0,32*
Прыжок в длину с места (баллы)	2,5±0,53	4,2±0,71	4,4±0,22	3,7±0,76	5,2±0,84	5,8±0,55*
Бег 20 метров (баллы)	4,1±0,83	5,0±0,74	5,1±0,52	5,0±0,11	5,8±0,51	5,9±0,69*
Примечание**:** в таблице 1 (*)-обозначает достоверность различий между показателями 2-го и 1-го этапов обследования в одной группе						

Выводы. 1 По результатам констатирующего эксперимента достоверных различий между группами ЭГ2 и КГ (спортивная гимнастика) – не выявлено, а художественные гимнастики отличались более высокими показателями гибкости, но отставали в развитии силы и скоростно-силовых двигательных качеств.

2 Положительные изменения, по результатам контрольных упражнений комплекса, достигнуты спортсменками обоих экспериментальных групп.

3 Анализируя изменения физической подготовленности гимнасток МБУ СШОР «Гармония» – отмечаем достоверное увеличение показателей силовых возможностей у художественных гимнасток ($p < 0,05$) .

4 В группе ЭГ2 отмечено более значимое, чем в КГС улучшение показателей гибкости у юных спортивных гимнасток ($p > 0,05$).

5 Экспериментальные данные подтверждают большую ориентированность традиционной программы подготовки в спортивной гимнастике на развитие силы. Но, достоверные различия достигаются только в прыжке в длину и в подтягиваниях в висе ($p < 0,05$).

6 В целом, рост силовых показателей произошел во всех группах спортсменок. Но, в экспериментальных группах мы наблюдаем меньший прирост массы тела и объемов мышц, что более соответствует эталонному женскому морфотипу в спортивной гимнастике.

Список литературы

1. Федоров, В. П. Спортивная морфология : учеб.-метод. пособие / В. П. Федоров, И. Е. Попова, Н. Н. Попова. – Воронеж : ВГИФК, 2018. – 63 с.

Оноприенко К. В.
Россия, г. Краснодар,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Kristi.deutche@mail.ru

СИНДРОМ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ В СПОРТЕ: ВОЗНИКНОВЕНИЕ, ПРОЯВЛЕНИЕ, ПРОФИЛАКТИКА У СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье рассматривается возникновение понятия синдрома психического выгорания, проявление его в спортивной деятельности. Профилактика психического выгорания у спортсменов. Влияние психического выгорания на всех субъектов спортивной деятельности: спортсменов, тренеров, судей.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание в спорте, стресс, профилактика психического выгорания у спортсменов.

Russia, Krasnodar,
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Kristi.deutche@mail.ru

BURN OUT SYNDROME IN SPORT: OCCURRENCE, MANIFESTATION, PREVENTION AT ATHLETES

Abstract. The article deals with the emergence of the concept of mental burnout syndrome, its manifestation in sports activities. Prevention of mental burnout in athletes. The impact of mental burnout on all subjects of sports activity: athletes, coaches, judges.

Key words :emotional burnout in sports, stress, prevention of mental burnout in athletes.

Актуальность. Впервые термин «синдром эмоционального выгорания» использовался в зарубежной литературе американским психиатром Гербертом Фроуденбергером в 1974 г., который наблюдал данное явление у персонала психиатрических учреждений. Доктором было отмечено нарастание эмоционального недомогания и истощения, которое способно повлечь за собой личностные деформации в сфере профессионального общения людей друг с другом.

Синдром психического выгорания наступает в следствие завышенных к себе профессиональных требований, неразмеренного понимания своих ресурсов и сил, где у человека происходит постепенное эмоциональное истощение, способствующее существенному подрыву здоровья, вызывая отвращение к своей про-

фессиональной деятельности. Данный синдром опасен тем, что протекание его может быть малозаметным на начальных стадиях проявления, но накопившись, он негативно сказывается на всех аспектах жизнедеятельности человека, затрагивая не только рабочую сферу [5].

После 80-х годов, интерес к данному синдрому возрос после того, как американские психологи К. Маслач и С. Джексон, систематизировав знания о проявлениях выгорания, составили опросник для его количественного определения и описали этот синдром с позиции трехмерной модели, включающую три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений.

Эмоциональное истощение включает в себя перенапряжение, усталость, подавленные чувства, проявление агрессии, ощущение постоянной усталости, депрессивные переживания.

Деперсонализация включает в себя отрицательное и бесчувственное отношение к окружающим, неблагоприятное и циничное отношение к своей трудовой деятельности.

Редукция личных достижений может проявляться в занижении своих способностей, в недооценке своих профессиональных качеств, нежелании принимать свои успехи, низкой самооценке и мотивации, ограничении своих возможностей в рабочей деятельности.

По мнению отечественных психологов Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой, можно сказать, что психическому выгоранию подвержены, в первую очередь, люди, которые в своей профессиональной деятельности обязаны постоянно коммуницировать с людьми – это врачи, учителя, воспитатели, социальные служащие, агенты по продажам и т.д. На рабочих местах теряется эффективность «выгоревших» кадров, раздражение и негативные эмоции переносятся в семью, где неосознанно происходят конфликты с самыми близкими. Часто происходит злоупотребление наркотическими, алкогольными и медикаментозными средствами, что также влечет за собой разнообразие проблем и последствий. Психологическое напряжение может проявляться и на физиологическом уровне, когда психосоматические расстройства овладевают здоровьем человека и проявляются чаще всего в бессоннице, головных болях и других симптомах.

Такие последствия ведут к стрессу, который определяется интеграцией нескольких дисциплин, таких как психология, социология, физиология, медицина и политика. Это обусловлено тем, что происходит слияние физиологических, психологических механизмов с механизмами социального происхождения, где перед представителями этих дисциплин стоит одна общая задача, которая отражается в выявлении оптимального напряжения в процессе рабочей деятельности и не переступает ту границу, где оно несет в себе губительный характер.

По мнению Бодрова, источниками развития стресса являются некоторые характеристики:

1 Организационные (структура, процессы, управление);

2 Рабочие (содержание работы, средства работы, физико-химические и технические условия труда и социальные условия);

3 Индивидуальные (профессиональные, морально-нравственные и организационные, психологические, физиологические и физические).

К негативным последствиям стресса можно отнести факторы, которые проявляются на психологическом и физическом уровнях. К ним относятся, низкий уровень работоспособности, ухудшение продуктивности в профессиональной деятельности, деформация личностно-индивидуальных особенностей человека, психосоматические проявления, носящие медицинскую направленность (различные болезни сердца, заболевания дыхательных путей, болезни желудочно-кишечного тракта и т.д.) [2, с. 12].

Спорт высших достижений, наряду с другой профессиональной деятельностью, также подвержен частым проявлениям стресса и, как следствие, синдрому психического выгорания. При этом все участники спортивной деятельности – спортсмены, тренеры, судьи – подвержены этому синдрому. Это обусловлено тем, что профессиональный спорт обусловлен немалым количеством стрессовых факторов. Основными являются как физические, так и психические перегрузки, неполноценный отдых, высокая соревновательная активность, жесткая конкурентная борьба. В связи с этим, происходит увеличение и накопление психической напряженности у спортсменов [1; 3].

Психическое выгорание у атлетов проявляется во внутренних и внешних проявлениях. Внешние проявления обусловлены высокими физическими нагрузками, недостаточной поддержкой со стороны семьи и близких людей, конфликтными ситуациями с товарищами по команде и/или негативными отношениями с тренером. Внутренние проявления обусловлены личностными характеристиками самого атлета, к которым относятся самооценка, тревожность, локус контроля, уровень притязаний и мотивация.

Симптомы проявления психического выгорания можно объединить в четыре группы: симптомы эмоционального характера (агрессия, раздражительность, высокая тревожность); симптомы физического характера (головные боли, бессонница, частая усталость, слабый иммунитет, гастроэнтерологические заболевания); симптомы когнитивного характера (негативное мышление, подавленные мысли, переоценка собственных ценностей); симптомы поведенческого характера (низкий интерес к тренировочному процессу, соревнованиям, конфликты с окружающими, употребление психоактивных и лекарственных препаратов)[4].

Профилактика выгорания у спортсменов может заключаться в применении нижеописанных пунктов:

1) Во время тренировочного процесса спортсменам необходимо разнообразие в предлагаемых тренером упражнениях;

2) Перед спортсменом должны быть определены краткосрочные, тренировочные и соревновательные цели;

3) Общение тренер-спортсмен должно носить благоприятный характер, обеспечивая спортсмена обязательной положительной обратной связью;

4) Спортсмену необходимо использовать тайм-ауты (каникулы);

5) Необходимо поддержание хорошей физической формы спортсмена;

6) Спортсменам необходим контроль своих эмоций;

7) Спортсмену необходимо овладение навыками саморегуляции (самовнушение, самоубеждение, самоанализ, анализ ситуаций, дыхательные упражнения, переключение внимания, визуализация, идеомоторная тренировка, психомышечная тренировка и т.д);

Спортсмену важно сохранять интерес к тренировочной и спортивной деятельности, обладать позитивным мышлением и стремиться к победе[6, с. 379].

В своей деятельности тренер также подвержен высокому эмоциональному напряжению и, как следствие, психическому выгоранию. Причиной снижения профессиональной успешности служит высокий уровень эмоциональных перегрузок, так как он в ответе за результативность деятельности своих учеников, за их физическую и психическую составляющую.

Судьи, наряду со спортсменами и тренерами, не менее подвержены психическому выгоранию, так как их деятельность подразумевает наличие конфликтных ситуаций, которые разрешаются в кратчайшие сроки или же, разрастаясь, требуют дополнительного вмешательства со стороны судейских коллегий, комиссий, федераций и т.д. Негативные выплески спортсменов, тренеров, болельщиков также отрицательно сказываются на эмоциональном фоне спортивных судей.

Синдром психического выгорания в спорте высших достижений носит негативный характер, где важным аспектом является обнаружение признаков психического выгорания на ранних этапах его развития. Необходимо суметь предотвратить их, скорректировать и в дальнейшем, вести стабильную профилактическую работу[4].

Список литературы

1. Берилова, Е. И. Личностные регуляторы профессионального выгорания у спортивных тренеров и судей / Е. И. Берилова, А. В. Мищенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – № 2. – С. 24-29.

2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.

3. Горская Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований / Горская Г.Б. // Физическая культура, спорт – наука и практика, 2012. – № 4. – С. 74-76.

4. Оноприенко, К. В. Феномен «психическое выгорание» в спортивной деятельности / К. В. Оноприенко // Материалы X Всерос. науч.-практич. конф. с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов : теория и практика реализации» (11-12 декабря 2020 г., г. Краснодар) / ред. коллегия: С. М. Ахметов, Г. Д. Алексанянц, Г. Б. Горская, Е. М. Бердичевская, Е. А. Пархоменко. – Краснодар : КГУФКСТ, 2020. – С. 106-108.

5. Полякова, Т.А. Синдром профессионального выгорания в деятельности спортсмена / Т. А. Полякова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 5. – С. 9-12.

6. Ловягина, А. Е., Ильина Н.Л., Волков Д.Н. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / под. ред. А. Е. Ловягиной. – М. : Юрайт., 2018. –532 с.

Орешкин А. С., Орешкина И. Н.
Россия, г. Челябинска
Уральский государственный университет физической культуры
aleksandr.oreshkin1983@mail.ru

ТЕХНИКА БЕГА КОНЬКОБЕЖЦЕВ НА ОСНОВЕ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ПОСАДКИ

Аннотация. Статья посвящена актуальным вопросам совершенствования техники бега на коньках на основе современных тенденций на международной арене ведущих конькобежцев мира. А именно применение С. Педерсоном на Чемпионате Европы по конькобежному спорту на дистанции 10000 м нового элемента техники бега, который заключается в том, что кисти рук опираются на колени спортсмена, тем самым создавая опору для плечевого пояса, которой нет в классической схеме. В научном труде представлен анализ «сбалансированной посадки», предложенной А. А. Стафеевым для совершенствования техники бега конькобежцев для повышения уровня спортивных результатов на различных дистанциях.

Ключевые слова: техника бега на коньках, «сбалансированная посадка», конькобежцы, биомеханические особенности скоростного бега.

RUNNING TECHNIQUE SPEED SKATERS BASED ON BALANCED LANDING

Annotation. The article is devoted to topical issues of improving the technique of running on skates on the basis of modern trends on the international world of leading skaters of the world. Namely, the application of S. Pederson at the European Speed Skating Championships at a distance of 10,000 m of a new element of running technique, which consists in that the hands rest on the athlete's knees, thereby creating a support for the shoulder girdle that is not in the classical scheme.

Key words: skating technique, «balanced landing», skaters, biomechanical features of high-speed running.

Введение. Скоростной бег на коньках обусловлен ростом спортивных результатов, как на международном, так и всероссийском уровнях [3]. Это напрямую связано с прогрессом в области материально-технического, организационно-методического и другого обеспечения. Он положительно влияет на процесс спортивной подготовки конькобежцев, а именно на совершенствование техники и тактики бега, разработку и применение новых методик тренировки спортсменов различного уровня подготовленности.

По данным современных тенденций в конькобежном спорте отмечено применение нового элемента техники бега по прямой. А именно норвежский конькобежец Sverre Lunde Pedersen на Чемпионате Европы по многоборью на последних кругах дистанции 10000 м применил необычную технику бега. Основной особенностью является то, что руки не совершают маховое движение, а опираются кистями на колени и помогают выполнять толчок объединенным усилием ног и рук.

А. А. Стафеев определил гипотезу – применение нового элемента техники бега на коньках позволит улучшить спортивные результаты конькобежцев.

В современной литературе по конькобежному спорту данный вопрос недостаточно изучен и требует дальнего исследования.

Целью исследования – проанализировать особенности техники бега конькобежца с применением сбалансированной посадки.

Организация исследования. Исследование проводилось на кафедре теории и методики конькобежного спорта УралГУФК, МБУ «СШОР по конькобежному спорту им. Л. П. Скобликовой» г. Челябинска, на базе Ледового Дворца «Уральская молния» в период с апреля по июль 2020 г.

Методика исследования. А. А. Стафеев выделяет некоторые биомеханические особенности скоростного бега на коньках в «сбалансированной посадке».

При анализе простейшей биокинематической цепи, моделирующей посадку конькобежца, выявлено, что основная причина перегрузки суставов связана с не замкнутостью рассматриваемой цепи.

Туловище спортсмена является свободным (конечным) звеном, входящим лишь в одну биомеханическую пару, что определяет не замкнутость всей цепи. Известно, что в не замкнутой биокинематической цепи возможны изолированные движения в каждом отдельно взятом суставе [1, с. 41].

А. А. Стафеев считает, что для сохранения постоянной пространственной конфигурации цепи необходимо дополнительное напряжение мышц всех суставов. А это требует значительных дополнительных затрат мышечной энергии спортсмена.

Видоизменение биокинематической цепи путем превращения ее в замкнутую, позволит исключить изолированные движения в отдельно взятых суставах и сохранить только их совместные движения, необходимые для совершенствования толчков коньками. Соответственно, это уменьшит затраты мышечной энергии, расходуемой на поддержание пространственной конфигурации цепи, т.е. на сохранение необходимой геометрической формы посадки конькобежца.

Наиболее логичным, с точки зрения простоты реализации, является вариант частично замкнутой биомеханической цепи с замкнутым контуром, включающим бедра, туловище и руки спортсмена [2, с. 930-932].

Основной особенностью такого варианта посадки состоит в том, что кисти рук опираются на колени спортсмена, тем самым создавая опору для плечевого пояса, которой нет в классической схеме. Таким образом, спина фиксируется двумя опорами: в области таза и в области плеч. Это значительно уменьшает нагрузку на мышцы спины и бедра, сокращает энергетические затраты спортсмена.

Выдвинутая гипотеза о применении «сбалансированной посадки» имеет теоретическое обоснование. Следовательно, необходимо ее проверить с помощью анализа графика бега рассматриваемого конькобежца.

Результаты исследования. При оценке уровня подготовленности Педерсена были получены следующие результаты.

Первый круг во внимание не берем, так как он пробегается с места без стартового отрезка. Из графика бега следует, что лучшее время Педерсен показал на втором круге, которое составило 31,7 с, худшее на последнем 38,1 с. Среднее дистанционное время составило 32,7 с.

Можно сказать, что конькобежец равномерно бежал дистанцию до 18 круга, где скорость превышала среднюю дистанционную. С 19 круга скорость постепенно снижалась и значительно упала на 22-25 кругах по отношению к средней дистанционной. Следует отметить, что Педерсену не удалось поддержать и повысить время круга после применения им нового элемента техники бега по прямой.

При анализе критерия скоростной выносливости отметим, что среднее время прохождения 1/3 и 2/3 части дистанции одинаковое (32,06 и 32,04 с соответственно). Время последней части дистанции составило 34,15 с, что значительно ниже с предыдущими частями.

Можно сделать выводы, что рассмотренный график бега является следствием недостаточного уровня развития скоростной выносливости или изначально скорость бега была завышена, что отразилось на спортивно-техническом результате конькобежца.

Выводы. Выдвинутая гипотеза А. А. Стафеевым, обосновывается тем, что применение сбалансированной посадки положительно повлияет на спортивный результат конькобежцев за счет превращения в частично замкнутую биокинематическую цепь с замкнутым контуром, включающим бедра, туловище и руки спортсмена. Это позволит исключить изолированные движения в отдельно взятых суставах, что уменьшит затраты мышечной энергии, расходуемой на поддержание пространственной конфигурации цепи.

По данным анализа графика бега С. Педерсена на дистанции 10000 м выявлено, что спортсмен на последних кругах забега не смог удержать среднюю скорость дистанции, что говорит о низком уровне развития скоростной выносливости или о завышенной изначальной скорости бега. Возможно, допущены ошибки в подготовке конькобежца.

Следует отметить, что применение нового элемента техники бега не повлияло на скорость прохождения 24 и 25 круга, т. е. она не увеличилась и не упала значительно.

Список литературы

1. Донской, Д. Д. Биомеханика : учебник для институт. физич. культуры / Д. Д. Донской, В. М. Зациорский – М. : Физическая культура, 1979. – 264 с.

2. Стафеев, А. А. Экономичная, сбалансированная посадка конькобежца – резерв повышения эффективности скоростного бега на коньках / А. А. Стафеев // Сборник научных статей III Всерос. заочной науч.-практич. конф. с междунар. участием / А. А. Стафеев. – Воронеж : ВГИФК., 2014. – С. 930-932.

3 Трутаева, И. Н. Методика подготовки высококвалифицированных конькобежцев с трехцикловой периодизацией тренировочного процесса в условиях крытых катков : дис. … канд. пед. наук / И. Н. Трутаева. – Челябинск : УралГУФК, 2012. – 190 с.

Орлова Н. А., Жабаков В. Е.
Россия, г. Челябинск
Южно-уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
nao83@mail.ru

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА И ЕГО АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В МАРАФОНСКОМ БЕГЕ

Аннотация. Статья посвящена проблеме необходимости учёта индивидуальных особенностей и адаптации организма женщин зрелого возраста к физическим нагрузкам в марафонском беге.

Марафон – легкоатлетический забег на дистанцию 42 км 195 м. Является олимпийским видом спорта.

Марафонское движение в современном мире набирает всё большую популярность. Если посмотреть на календарь легкоатлетических пробегов, то можно увидеть, что ежегодно во всех странах мира проводится более 800 стартов на марафонскую дистанцию. Подавляющее большинство участников этих соревнований спортсмены – любители, среди которых большое количество женщин среднего возраста.

Прежде, чем планировать учебно-тренировочный процесс, важно знать половые, возрастные и индивидуальные особенности тренирующегося. Нас интересуют особенности организма, его адаптация к физическим нагрузкам у женщин зрелого возраста.

Ключевые слова: адаптация, женщины, зрелый возраст, марафонский бег, физические нагрузки.

Orlova N. A., Zhabakov V. Yu.
Russia, Chelyabinsk
South Ural State Humanitarian Pedagogical University
nao83@mail.ru

INDIVIDUAL FEATURES OF THE BODY AND ITS ADAPTATION TO PHYSICAL LOADS IN MATURE WOMEN ON THE MARATHON RUN

Annotation. The article is devoted to the problem of the need to take into account the individual characteristics and adaptation of the body of women of mature age to physical activity in the marathon.

Marathon is an athletics race at a distance of 42 km 195 m. It is an Olympic sport.

The marathon movement in the modern world is gaining more and more popularity. If you look at the calendar of athletics races, you can see that more than 800 marathon starts are held annually in all countries of the world. The overwhelming majority of the participants in these competitions are amateur athletes, including a large number of middle-aged women.

Before planning the training process, it is important to know the gender, age and individual characteristics of the trainee. We are interested in the characteristics of the body, its adaptation to physical activity in women of mature age.

Keywords: adaptation, women, mature age, marathon running, physical activity.

Актуальность. Изначально считалось, что марафонскую дистанцию по силам преодолеть только мужчинам, поэтому большинство методик подготовки по данному виду спорта разработаны с учётом физических возможностей, двигательных качеств, психических особенностей мужчин.

Официально женский марафон существует относительно недавно. Исходя из этого, многие женщины тренируются по типично мужским принципам, хотя различия между психофизическими качествами женщин и мужчин существенны. Особенности женского организма важно учитывать ещё и потому, что многие современные женщины преодолевают свой первый марафон в достаточно зрелом возрасте.

Зрелость является периодом наиболее благоприятным для достижения физического, духовного, интеллектуального развития человека. Именно в зрелом возрасте женщина становится матерью и воспитывает детей, но в зрелом возрасте появляется двигательный дефицит.

Особенности телосложения женщины обусловлены функцией материнства: позвоночный столб в отношении роста длиннее, грудная клетка – широкая и короткая, большая амплитуда в тазобедренном суставе благодаря особенностям шейки и головки бедра, особенности формы и размера таза. Женская фигура отличается от мужской более узкими плечами, широким тазом, также руки и ноги у женщин короче, чем у мужчин.

Округлые женские формы также являются особенностью физиологического развития, в тоже время эти особенности благоприятны для жировых отложений в организме, что вызывает избыток массы тела.

Доля мышечной массы от тела здоровой женщины составляет 35%, а жировая ткань – 28%, в сравнении – у мужчин эти соотношения равняются 40-45% и 18% соответственно. Исходя из этого, закономерно, что женщина физически слабее мужчины [3].

Если показатели силы у женщин ниже, чем у мужчин, то первые превосходят в точности, координации, пластичности движений. Они выносливее мужчин к длительной ритмической работе. Силовая тренировка вызывает менее выраженную, чем у мужчин рабочую гипертрофию, уменьшая больше жировую ткань, что объясняется меньшей концентрацией андрогенов (мужских половых гормонов) у женщин по сравнению с мужчинами.

В первый период зрелости происходит увеличение веса тела женщины примерно на четыре килограмма. Связанно это во многом с тем, что женщины к 23-25 годам, уделяя больше времени профессиональной деятельности, семье и детям.

Благодаря повышенному содержанию жировой ткани в организме, женщины успешно преодолевают марафонскую дистанцию, а также выносливее в умеренной и максимальной зонах мощности.

Во втором периоде зрелости – 36-55 лет, инволюционные процессы активизируются, появляются заметные возрастные изменения. Физические упражнения в этом возрасте являются хорошей профилактикой для женщин, которые возобновили занятия после долгого перерыва и женщин, впервые занимающихся физической культурой.

Физиологические функции женщины находятся во взаимосвязи с овариально-менструальным циклом (ОМЦ). Так, в первую, третью и пятую фазы работоспособность ухудшается, а во вторую и четвёртую – повышается. Особенно большому влиянию ОМЦ подвержены женщины, тренирующихся на выносливость.

Сердечная мышца женщины меньше мужской на 10-15%, её объём равен примерно 583 см3. У мужчин ударный объём сердца в покое больше женского на 10-15 см3, а минутный объём крови (МОК) – на 0,3-0,5 л/мин [2].

Поэтому, выполняя большую физическую работу, у женщин сердечный выброс ниже мужского.

У женщин частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое выше на 10-15 ударов/минуту, и частота дыхания (ЧД) – выше, а глубина – меньше, это связано с грудным типом дыхания [2; 3].

Дыхательная система женщин характеризуется меньшими величинами объемов и емкостей легких, более высокими частотными показателями. Жизненная емкость легких у женщин меньше, чем у мужчин, примерно на 1000 мл. Глубина дыхания как в покое, так и во время работы меньше, а частота – выше. Это определяет более низкую эффективность дыхательной функции у женщин. У женщин наблюдается грудной тип дыхания, а у мужчин – брюшной. Жизненная емкость легких у первых ниже, минутный объём дыхания равен 3–5 л/мин в покое, а у мужчин – 6–8 л/мин.

Кислородо-транспортные возможности женского организма ниже, что находит отражение в величине МПК, которая в процессе спортивной тренировки повышается, но у физически более подготовленных женщин она такая же, как у физически менее подготовленных мужчин. Если же МПК соотнести с активной мышечной массой, то различия между мужчинами и женщинами практически исчезают. В аэробных условиях

работы женщины больше, чем мужчины способны утилизировать жиры, но при этом менее экономно расходовать кислород, что лимитирует выполнение работы субмаксимальной и большой мощности.

Адаптация к физическим нагрузкам у женщин сопровождается увеличением напряжения функций и более медленным восстановлением. Рост тренированности повышает функциональные возможности женского организма и приближает их к параметрам у мужчин, тренирующихся в той же дисциплине, особенно в выносливости.

Как мы писали ранее, у женщин хорошая приспособляемость к нагрузкам на выносливость, они лучше переносят длительный бег.

Адаптация (приспособление) в самом общем смысле определяется как совокупность приспособительных реакций (изменений, перестроек), позволяющих организму сохранять относительное постоянство внутренней среды в изменяющихся внешних условиях [1].

Особенности адаптации организма женщин к физическим нагрузкам обусловлены, прежде всего, важнейшей функцией материнства. Она же предопределяет и все признаки полового диморфизма как структурного, так и функционального плана [1].

Отмеченные у женщин менее совершенные механизмы адаптации кардиореспираторной системы к нагрузкам снижают их аэробные возможности и общую работоспособность. Способность женщин выполнять работу за счет анаэробных источников энергии (анаэробные возможности) ниже мужской, так как в их организме меньше общее количество аденозинтрифосфорной кислоты, креатин фосфата и углеводов. Причем у женщин меньше мощность анаэробных процессов, а также и их емкость (по показателям максимальной концентрации молочной кислоты и максимальному кислородному долгу).

Женский организм в меньшей степени подвержен дегидратации, обезвоживанию, так как склонен к меньшему потоотделению, которое начинается при более высоких температурах, чем у мужчин [3].

Выводы. Индивидуальные особенности женщин зрелого возраста являются предпосылками к большему напряжению функций организма при физических нагрузках. Этот факт обязательно нужно учитывать при построении тренировочного процесса.

Однако, если интенсивность физической нагрузки будет средней или умеренной, то женщины способны выполнять её длительное время.

Список литературы

1. Ильин, Е. П. Пол и гендер / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2016. – 688 с.

2. Семченко, А. А. Адаптация сердечно-сосудистой системы легкоатлетов 10-12 лет к нагрузкам на подготовительном этапе годового тренировочного макроцикла / А. А. Семченко, Д. А. Сарайкин, Г. С. Скуба // Физиологические механизмы адаптации и экологии человека : матер. III Междун. науч.-практ. конф. Тюмен. гос. ун-та. – Тюмень, 2014. – С. 95-99.

3. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

Перетолчин Е. В., Тигунцев С. А.
Россия, г. Иркутск
Иркутский государственный медицинский университет
peretolchin.2001@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗНАНИЙ О КУЛЬТУРЕ ЗОЖ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Аннотация. Жизнь и деятельность современного человека в социально-экономических и производственных условиях неразрывно связаны с воздействием на него неблагоприятных факторов. Этот процесс сопровождается появлением, развитием негативных эмоций, сильных переживаний, а также перенапряжением физических и психических функций. Именно поэтому сама по себе проблематика здорового образа жизни как явления очень актуальна в современном обществе.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, социальная обстановка, психическое благополучие

Peretolchin Y. V., Tiguntsev S. A.
Russia, Irkutsk
Irkutsk State Medical University

RESEARCH FORMATION OF KNOWLEDGE ABOUT THE CULTURE OF HEALTHY LIFE IN MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Annotation. The life and activities of a modern person in socio-economic and industrial conditions are inextricably linked with the impact on him of unfavorable factors. This process is accompanied by the emergence and development of negative emotions, strong feelings, as well as overstrain of physical and mental functions. That is why in itself the problem of a healthy lifestyle as a phenomenon is very relevant in modern society.

Key words: health, healthy lifestyle, physical culture, social environment, mental well-being

Введение. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов. Чтобы сохранить свое здоровье, предотвратить болезни и укрепить все свое тело, важно вести правильный образ жизни. Физическое и психическое благополучие человека примерно на 60-70% зависит от образа жизни [1].

Основными аспектами здорового образа жизни являются:

– рациональное, сбалансированное, здоровое питание;

– регулярная физическая активность (по данным ВОЗ, 15 минут легкой физической активности в день достаточно);

– закаливание тела;

– личная гигиена;

– отказ от вредных привычек (от кофеина в том числе) (рисунок 1) [3].

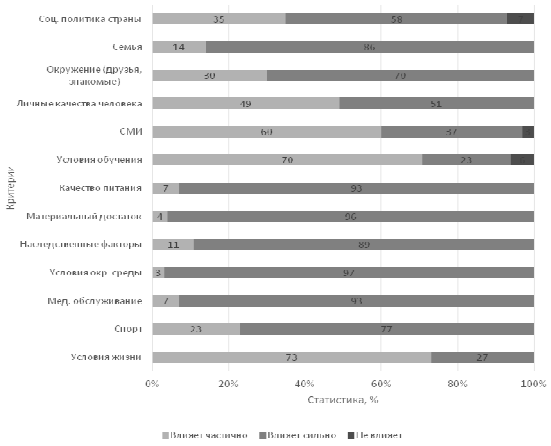


Рисунок 1 – Критерии ЗО

Однако здоровье человека и здоровый образ жизни зависят не только от перечисленных выше биопсихологических факторов, но и от социальных факторов. Сюда входит психоэмоциональное состояние человека, условия жизни и окружающая его среда [2].

Таким образом, здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических и так далее. Но особое место среди них занимает образ жизни человека. Следующую часть работы я посвящаю более подробному рассмотрению важности образа жизни для здоровья.

Организация исследования. С целью оценки состояния здоровья и отношения к проблемам со здоровьем как культурной категории было проведено анкетирование среди обучающихся 2-го курса медицинского университета г. Иркутска. Всего в опросе приняли участие 113 человек.

Результаты исследования. В результате опроса получены следующие данные: 20% респондентов оценивают свое общее состояние здоровья как хорошее, 76% как удовлетворительное, 4% как неудовлетворительное; 24% респондентов считают свои жилищные условия хорошими, 70% – удовлетворительными и 6% неудовлетворительными; 10% соблюдают диету, 68% респондентов придерживаются диеты частично, 22% не придерживаются диеты; 8% респондентов придерживаются режима сна, 90% соблюдают его частично, а 2% не соблюдают режим сна; порядок физических нагрузок соблюдают 72%, частично 20%, 8% респондентов не соблюдают порядок физических нагрузок. Ежегодно 82% респондентов проходят медицинский осмотр, а 18% не проходят медицинское обследование (рисунок 2).

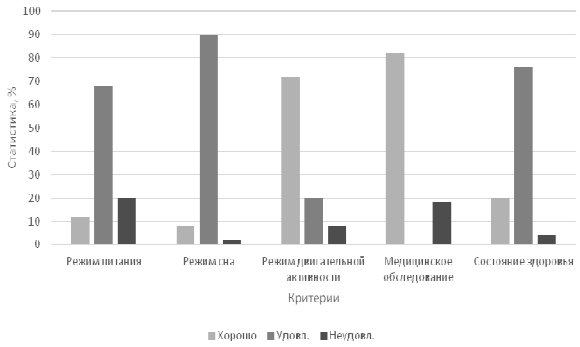


Рисунок 2 – Оценка состояния здоровья и отношения к проблемам со здоровьем как культурной категории студентов 2 курса медицинского университета г. Иркутска

Результаты сформированности культуры здоровья студентов второго курса следующие. Как показано на рисунке 2, студенты медицинского университета имеют высокий уровень культуры здоровья. Это заключается в способности принимать решения, конструктивном решении важных проблем и надлежащей оценке давления со стороны сверстников, семьи и СМИ. Заметно сформированное ценностное отношение студентов к их здоровью и самосовершенствованию. Условия жизни, качество пищи и межличностные отношения оказывают значительное влияние на образ жизни.

Выводы. В заключение следует отметить, что здоровый образ жизни – это не единственный фактор помимо хорошего уровня жизни, но один из самых важных. Это особый план мероприятий, который выбирается на индивидуальной основе, включает критерии физического, психического и социального здоровья, описанные выше, и учитывает физиологические и психологические характеристики человека, стремящегося улучшить свое здоровье. Придерживаться принципов здорового образа жизни может каждый, потому что для этого не требуется специальной подготовки. Поддержание высокого уровня здоровья и качества жизни в целом доступно всем.

Список литературы

1. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков. – М., 2003. – 255 с.
2. Воробьев, В. И. Слагаемые здоровья / В. И. Воробьев. – М., 1988 – 133 с.
3. Дружилов, С. А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека / С. А. Дружилов // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 4. – С. 654-648.

Песина О. Н., Мищенко Н. Ю.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет
физической культуры
NUMishenko@yandex.ru

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Аннотация. Представлена комплексная методика двигательно-координационной подготовки девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой с применением гимнастических снарядов. Раскрывается содержание средств развития двигательно-координационных способностей девочек 6-7 лет. Представлены экспериментальные комплексы физических упражнений, а также варианты подвижных игр для развития двигательно-координационных способностей гимнасток 6-7 лет. В результате проведения эксперимента обоснована эффективность экспериментальной методики и выявлено ее влияние на показатели координации движений девочек 6-7 лет.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, координация, двигательно-координационная подготовка, девочки 6-7 лет.

Pepper O. N., Mishchenko N. Yu.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University physical culture

METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF MOTOR-COORDINATION THE ABILITIES OF GIRLS 6-7 YEARS OLD

Annotation. A comprehensive methodology for moving and coordination training for girls is 6-7 years old, engaged in sports gymnastics with gymnastic shells. The content of the development of the development of motor-coordination abilities of girls is revealed for 6-7 years. Experimental complexes of physical exercises are presented, as well as the options for moving games for the development of motor-coordination abilities of gymnasts 6-7 years. As a result of the experiment, the effectiveness of the experimental technique is substantiated and its influence on the coordination of girls' movements is 6-7 years.

Keywords: sports gymnastics, coordination, motor-coordination preparation, girls 6-7 year.

Введение. Спортивная гимнастика – это сложно-координационный вид спорта, которым девочки начинают заниматься в возрасте 5-6 лет и уже через два года занятий осваивают вольные упражнения с элементами акробатики и упражнения на гимнастических снарядах. Это в свою очередь, представляет особые требования к формированию двигательной (гимнастической) школы, уровню развития основных физических качеств, включая координационные способности юных гимнасток. Вместе с тем, координационная сложность гимнастических упражнений и освоение новых требуют совершенствования методики двигательно-координационной подготовки, способной обеспечить необходимую базу эффективного обучения упражнениям [1; 2; 5].

Проведенный анализ учебно-методической литературы, показал, что программа занятий физической (двигательной) активностью, в том числе спортивной гимнастикой с детьми дошкольного возраста, должна быть направлена на повышение общей физической подготовленности, совершенствовании изученных ранее и освоение новых акробатических и упражнений на гимнастических снарядах, предъявляющих повышенные требования к координации движений [4; 6].

В связи с вышесказанным, требуется поиск и применение эффективных методов и средств, для решения частных задач подготовки юных гимнасток 6-7 лет, направленных на развитие координационных способностей.

Цель исследования заключалась в разработке и обосновании комплексной методики двигательно-координационной подготовки девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой с применением гимнастических снарядов – батута и гимнастического бревна, а также средств хореографии.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г. Озёрска. В педагогическом эксперименте приняли участие девочки 6-7 лет занимающиеся спортивной гимнастикой в количестве 20 человек. Участники эксперимента были разделены на две группы: контрольную (n=10) и экспериментальную (n=10). Тренировочные занятия по спортивной гимнастике были организованы 3 раза в неделю по 90 минут. Построение тренировочных занятий в контрольной и экспериментальной группах осуществлялось на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика», утвержденного приказом Минспорта России от 27 октября 2017 г. № 935 [7]; а также в соответствии с дополнительной предпрофессиональной программой по спортивной гимнастике [9]. Структура двигательно-координационной подготовки девочек экспериментальной группы осуществлялась по разработанной экспериментальной методике с применением гимнастических снарядов – батута и гимнастического бревна, а также средств хореографии и включала развитие способности к ориентации в пространстве, к реакции, приспособлению и перестройке двигательных действий, управлению правой и левой половиной тела, способности к сохранению равновесия. Развитие координационных способностей осуществлялось преимущественно игровым методом [8]. В контрольной группе содержание двигательно-координационной подготовки юных гимнасток планировалось согласно содержанию и направленности средств типовой учебно-тренировочной программы.

Структура тренировочных занятий состояла из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части тренировочного занятия, проводившегося по традиционной смехе, выполнялись: разновидности ходьбы: на носках, пятках, в приседе, полуприседе, упорах лежа; разновидности бега – сгибая ноги вперед и назад, поднимая прямые ноги, шагами галопа левым/правым боком вперед; серии прыжков типа «зайчики», а также кувырки вперед и назад.

В основной части тренировочного занятия применялись упражнения, направленные на развитие двигательно-координационных способностей с использованием батута, гимнастического бревна, а также включались элементы хореографии. В таблице 1 приведено содержание средств развития двигательно-координационных способностей девочек 6-7 лет, выделенных в отдельные блоки.

Таблица 1 – Содержание средств развития двигательно-координационных способностей девочек 6-7 лет [9]

	Двигательно-координационная подготовка (ДКП)		
1	Способность к ориентации в пространстве	Вариация скорости	- Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) со сменой мест в колоннах или шеренгах на 2 и 4 счета с постепенным увеличением интервала между колоннами; - бег и ходьба с остановками; - бег и ходьба с поворотами на 360 и 180° с увеличением скорости. - бег с изменением направления двигательных действий (с резким изменением направления передвижения, бег по прямой и змейкой с поворотами вокруг оси тела на 180 и 360°).

2			- Подвижные игры с вращением и кружением: «Волчки», «Цыплята и коршун». «Раз-два-три!», «Группа! Смирно!» - Усложненные варианты подвижных игр «Вызов номеров», «Найди свое место» (в шеренге, в колонне), «Найди свою пару» и т. п. с вращением и кружением и резким изменением ориентации двигательных действий.
3		Вариация темпа и ритма	- Выполнение ОРУ с поворотами на 90° или 180°; - изменение темпа подсчета при выполнении композиции разновидностей передвижений или комплексов ОРУ.
4		Вариация пространственных параметров движений	Выполнение простейших акробатических упражнений из различных исходных положений: толчком одной или ног, рук, с горки, на горку, через препятствие; - прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°.
5		Вариации исходных и конечных положений	- Челночный бег из исходных положений, затрудняющих выбор направления движения. - выполнение освоенных двигательных действий из различных и. п.; - завершение освоенных двигательных действий в различные конечные положения.
6		Вариации площади опоры в уже освоенных видах ДД	- Выполнение разновидностей передвижений на ограниченной опоре передвижение по незакрепленной опоре; различные варианты прыжков в короткую и длинную скакалку.
7	Способность к реакции	Вариации условных сигналов, инициирующих и регламентирующих направление движения или пределы изменения ДД	- Выполнение разновидностей передвижений, меняя способ выполнения по простому и сложному (2-3 позиции) сигналу. - ОРУ с быстрой сменой двигательных действий по сигналу, выполняемых в парах с партнерами, стоящими друг за другом; - бег с поворотами на 90 и 180° по условному сигналу.
8		Вариации количества повторений новых вариантов движений	- Комбинации из 4-6 структурно несложных двигательных действий, выполняемых по показу «Запомни-повтори», «Послушай-повтори»; - выполнение ОРУ в обратном порядке.
9		Вариации параметров и структуры движений	- Добавление в разученное ОРУ дополнительных действий (направления движения руками в сочетании с ходьбой на месте, чередование ОРУ с продвижением шагами вперед).
10		Подвижные игры с резкой сменой двигательных действий	- Усложненные варианты подвижная игра типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Смело шагай, смотри не зевай!», «Рассыпанные бусы» и др.
11	Способность к приспособлению и перестроению двигательных действий	Включения дополнительных движений в привычные структуры	- Выполнение ОРУ с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками); - дополнительные действия во время бега (касание пола одной или двумя привычные структуры руками, прыжки и т. п.) по простому сигналу и сигналу выбора. - упражнения в перелезании через препятствие 60-80 см, тоже в составе гимнастических полос препятствий. - варьирование последовательности заданий в гимнастических целевых полосах препятствий и эстафетах.
12		Ведение зеркальных вариантов движения	- Задания типа «Посмотри-повтори»; - выполнение ОРУ в парах напротив друг друга.

13		Изменения последовательности движений звеньев действия	- Выполнение ОРУ в обратном порядке; - выполнение акробатических комбинаций в обратном порядке.
14	Способность к дифференцированию параметров двигательных действий	Чередование упражнений по принципу «контраста»	- Броски набивного мяча по заданию с изменением дальности броска с открытыми и закрытыми глазами; - бег с дозированной скоростью; - прыжки с места по заданию.
15		Изменением пространственных дифференцировок	- Прыжки в глубину на дозированное расстояние и точность приземления. - серии прыжков через набивные мячи, обручи или через гимнастические палки, расположенные на разном расстоянии друг от друга - прыжки через короткую и длинную скакалку.
16		Дозирование темповых характеристик (с ритмической доминантой)	- Выполнение ОРУ с изменением темпа подсчета; продолжительностью 6-8 мин. - выполнение ОРУ и РП под разное музыкальное сопровождение; - двигательные задания с похлопыванием ритма быстро и медленно («Горох - бревна»). - двигательные задания типа «Топай-хлопай», «Стой-шагай» (без музыки) под счет преподавателя стоя на месте; - двигательное задание «Слушай ритм».
17		Подвижные игры	- «Угадай мелодию», «К своему обручу» и др. - Музыкально-ритмические игры на основе имитационных упражнений, разновидности передвижений под музыку «собачка», «паучок», «лягушкам; с образами под один музыкальный фрагмент и «заяц», и «лошадка».
18	Способность к управлению правой и левой половиной тела	Выполнение упражнений правыми и левыми конечностями	- Разновидности ходьбы с однонаправленными, разнонаправленными и последовательными движениями руками; -выполнение разнонаправленных упражнений общеразвивающего характера и выполнение движений в обе стороны.
19		Изменения ситуаций с право-левой пространственной ориентацией движений	- Бег с поворотами на сигнал, меняя сторону поворота; - подвижные игры «Цепочка», «Плетень».
20		Включение упражнений для ног	Выполнение простейших акробатических упражнений в «свою» и «чужую» сторону.
21	Способность к сохранению равновесия	Включение вестибулярных нагрузок	- Выполнение разновидностей передвижений по наклонно стоящей гимнастической скамейке, двигаясь как лицом, так и спиной вперед; - ОРУ типа заданий, выполнение которых связано с сохранением статического равновесия («Трудные наклоны», «Ласточки» и т.п.). - Упражнения, требующие сохранения равновесия в стойках на носках и на одной ноге с различным положением рук, с отрытыми и закрытыми глазами. - Прыжки в глубину с поворотами на 90, 180, 360° на точность приземления.
22		Упражнения с быстрой смены положения тела	- Базовые акробатические упражнения динамического характера: перекаты, кувырки, перевороты в сторону, выполняемые как в стандартных, так и вариативно изменяющихся условиях. - комбинации, составленные из базовых акробатических элементов; - серии перекатов в сторону, завершающихся выполнением стоек на лопатках, на одной ноге типа ласточки, на голове и руках.
23		Ограничений площади опоры	- Разновидности передвижений шагом и бегом по горизонтальным и наклонным гимнастическим скамейкам; - прыжки в глубину с поворотами на 90, 180, 360 на точность приземления. - Комплексы из 6-10 ОРУ на гимнастической скамейке в стойках поперек и продольно.

Ниже приводятся примерные комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей гимнасток 6-7 лет, выполняемые в основной части тренировочного занятия, а также комплексы с использованием малого бревна, батута и представлены варианты подвижных игр, организованные в основной или в заключительной части, в зависимости от характера и темпа игры.

Примерный комплекс упражнений для развития двигательно-координационных способностей

1 И. п. – основная стойка – подняться на носки, руки в стороны. Шагом левой, поворот на 180° направо, полуприсед, не опускаясь на всю стопу, руки вниз. Поворот выполняется на прямых ногах, спина прямая, ноги вместе, шаги мелкие, руки прямые, смотреть прямо перед собой.

2 И. п. – о. с. – наклон вперед, захватить руками голени. Подняться на носки, удержать, вернуться в И. п. Спина прямая, на носки выше, не сходить с места, вытягиваться.

3 И. п. – основная стойка руки на пояс. Поднимаясь на носки, полуприсед руки вперед, удержать положение. Вернуться в И. п. Не наклоняться вперед, спина прямая.

Предварительно выполняются упражнения в равновесии на полу:

– с захватом ноги и доведением ее до вертикального шпагата;

– фронтальное равновесие с захватом ноги под пятку: равновесие, высоко подняв ногу; равновесие кольцом с захватом двумя руками.

Примерный комплекс упражнений для развития двигательно-координационных способностей (равновесия) на малом бревне

И.п. – основная стойка (О.с.) – стойка на носках, руки в стороны и пройти вперед до конца бревна.

1. И.п. – стойка на носках, руки в стороны. Дойти до конца бревна, на носках, выполнить поворот на 180°, пройти в обратную сторону.

2. И.п. – стоя руки в стороны, правая (левая) нога сзади. На счет 1– согнуть левую (правую) ногу вперед на 90°, носок у колена опорной ноги. 2 – выпрямить ногу, 3 – шаг вперед с левой ноги, 4 – вернуться в И.п.

3. И.п. – стоя руки в стороны, правая (левая) нога сзади. 1– шаг вперед правой (левой). 2 – встать на носки, поворот на 180°, 3 – шаг назад левой (правой) ногой, встать на носки, поворот на 180°, 4 – И.п.

4. И.п. – упор присев, правая нога вперед, руки в стороны. В приседе дойти до конца бревна.

5. И.п. – стойка руки в стороны. 1 – шаг правой, равновесие на правой ноге, 2 – И.п., 3 – то же, на левой ноге. 4 – И.п.

6. И.п. – упор присев, правая (левая) нога впереди, руки вниз. На счет 1 – прыжок вверх, руки вверх. 2 – И.п., 3 – то же, другой ногой. 4 – И.п.

Примерные упражнения для развития двигательно-координационных способностей, выполняемые на батуте:

– 3-4 прыжка вверх, руки вверх;
– прыжок в сед, затем в стойку и обратно;
– прыжок в стойку на коленях и обратно;
– ¼ сальто вперёд на живот, с живота ¼ сальто назад на ноги;
– с ног прыжок вверх с поворотом направо на 180°;
– прыжок вверх с поворотом налево на 180°;
– прыжок на спину и обратно;
–2-3 прыжка вверх, руки вперед;
– соскок прыжком вперед- вверх.

Подвижные игры

1. «Необычная акробатика».

Выполнить кувырок вперед из положения «старт пловца» с одного гимнастического мата на другой, расстояние между которыми около 50 см, следующие кувырки выполнять при постепенно увеличивающемся расстоянии между матами; выполнить кувырок вперед на пологую горку; выполнить кувырок с закрытыми глазами; выполнить переворот в сторону (колесо) в «коридоре», ограниченном матами.

2. «Прыжки с поворотом на 180^0»

Вариант А. И.п. – основная стойка – прыгнуть вверх с поворотом на 180° и приземлиться в полуприсед (пятки вместе, колени и носки врозь). Оценивается качество выполнения прыжка и точность приземления.

Вариант Б. Выполнить тот же прыжок, но с закрытыми глазами.

3. «Круговые движения головой»

Вариант А. И.п. – основная стойка. Выполнить круговые движения головой 5-8 раз против часовой стрелки с закрытыми глазами и сразу же встать в стойку на одной ноге, другая согнута назад, руки на пояс. Победит тот, кто точнее сохранит эту позу.

Вариант Б. Удержание позы с закрытыми глазами.

4. «Скакуны».

И.п. участников – стойка на одной ноге, другая согнута назад. По команде игроки выполняют подскоки с продвижением вперед. Участник, который после приземления не смог удержать равновесие на одной ноге, возвращается на линию старта. По следующему сигналу все участники, включая тех, кто допустил ошибки, в предыдущем прыжке, продолжают выполнять прыжки. Выигрывает участник, первым достигший финишной черты.

5. «Прыжки с высоты с поворотом»

Выполнить прыжки с поворотом на 90°, 180° и 360° градусов с гимнастического козла или плинта высотой от 50 до 90 см в круг, нарисованный на гимнастическом мате. Победит тот, кто выполнит больше всех это упражнение в положение «доскока».

В заключительную часть занятия были включены игры малой интенсивности, упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на расслабление и растяжение мышц, упражнения, направленные на развитие активной гибкости, подводились итоги тренировочного занятия.

Результаты исследования и их обсуждение. В конце исследования было проведено итоговое тестирование координационных способностей юных гимнасток 6-7 лет (таблица 2), которое выявило статистически

достоверные отличия между показателями девочек контрольной и экспериментальной групп во всех исследуемых тестах.

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих координационную подготовленность девочек 6-7 лет в конце эксперимента

Тесты	КГ(X±σ) (n=10)	ЭГ(X±σ) (n=10)	t	P
Координационная подготовленность				
1 «Цапля» (с)	12,0±1,76	16,4±1,82	2,74	<0,05
2 «Челночный бег 2х10» (с)	6,8±0,82	5,6±0,33	2,42	<0,05
3 «Три кувырка вперёд» (с)	7,8±2,44	6,5±1,79	2,56	<0,05
4 «Прыжки через скакалку» (кол-во раз за 15 с.)	17,0±2,19	21,0±2,43	2,81	<0,05
5 «Бег «змейкой» (l=10 м, с)	8,2±2,87	7,2±2,65	2,75	<0,05
6 «Ласточка» (с)	28,3±6,34	35,4±6,83	3,21	<0,05
7 Координация движений (балл)	2,2±1,42	2,8±1,68	2,54	<0,05

Были отмечены более существенные темпы прироста показателей, характеризующих координационные способности у девочек 6-7 лет, экспериментальной группы и составили в тесте:

– «Цапля» (с) – 28,0%;
– «Челночный бег 2х10» (с) – 23,6%;
– «Три кувырка вперёд» (с) – 16,2%;
– «Прыжки через скакалку» (кол-во раз за 15 с.) – 28,2%;
– «Бег «змейкой» (l=10 м, с) – 22,4%;
– «Ласточка» (с) – 26,2%;
– «Координация движений» (балл) – 14,8% (таблица 3; рисунок 1).

Таблица 3 – Прирост показателей, характеризующих координационные способности девочек опытных групп в процессе эксперимента (%)

Контрольные показатели	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)
1 «Цапля» (с)	24,0	28,0
2 «Челночный бег 2х10» (с)	12,4	23,6
3 «Три кувырка вперёд» (с)	9,4	16,2
4 «Прыжки через скакалку» (кол-во раз за 15 с.)	18,6	28,2
5 «Бег «змейкой» (l=10 м, с)	12,2	22,4
6 «Ласточка» (с)	14,6	26,2
7 «Координация движений» (балл)	8,6	14,8

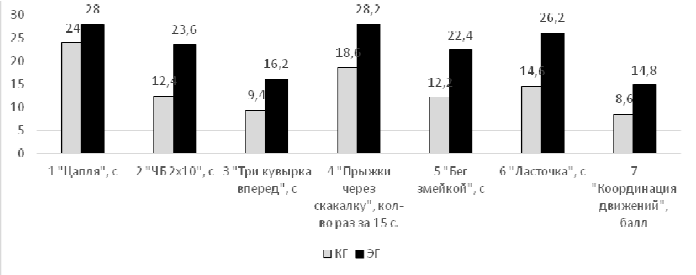


Рисунок 1 – Динамика показателей, характеризующих координационные способности девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в процессе эксперимента, в %

Выводы. Таким образом, полученные результаты позволяют заключить, что предлагаемая экспериментальная методика, оказала более существенное положительное влияние на развитие двигательно-координационных способностей юных гимнасток 6-7 лет, по сравнению с типовой учебно-тренировочной программой для ДЮСШ.

Список литературы

1. Кирьяш, Н. С., Мухина М. П. Физическая подготовка девочек 4-6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой / Н. С. Кирьяш, М. П. Мухина // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы II Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. – М., 2018. – С. 146-150.

2. Кирьяш, Н. С. Формирование двигательных и функционально-двигательных способностей девочек 5-8 годов жизни, занимающихся спортивной гимнастикой / Н. С. Кирьяш // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – Вып. 2 (168). – С. 200-208.

3. Лагутин, А. Б., Михалина Г. М., Игонова Е. С. Общеразвивающая программа по гимнастике для детей 4-7 лет / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина, Е. С. Игонова. – М. : ФГБУ «Федеральный центр подгот. спортивного резерва», 2016. – 146 с.

4. Мищенко, Н. Ю. Приобщение детей дошкольного возраста к двигательной активности, как одно из средств реализации целевых ориентиров ФГОС ДО / Н. Ю. Мищенко // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : материалы регион. науч.-метод. конф. магистрантов «Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии» (15 апреля 2016 г.) / под ред. М. В. Проломовой, Е. Ф. Суриной-Марышевой. Челябинск: ИЦ «Уральская академия», 2016. – С. 148-152.

5. Мустаев, В. Л., Загревский О.И. О направлениях научных исследований в спортивной гимнастике / В. Л. Мустаев, О. И. Загревский // Вестник Томского государственного университета. – 2013. – № 373. – С. 166–170.

6. Песина, О. Н. Современные оздоровительные технологии в подготовке студентов специализации гимнастика / О. Н. Песина. – Челябинск : Уральская Академия, 2019. – 142 с.

7. Приказ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» от 27.10.2017 г. № 935 // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/. – С. 8-9.

8. Серикова, Ю. Н., Александрова В. А., Нечаева А. Ю. Координационные способности: определение, основные подходы к изучению, современные средства и методы развития / Ю. Н. Серикова, В. А. Александрова, А. Ю. Нечаева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 224-231.

9. Спортивная гимнастика : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / разраб. Ю. К. Гавердовский, Т. С. Лисицкая, Е. Ю. Розин, В. М. Смолевский; Федеральное агентство по физической культуре и спорту. – М. : Советский спорт, 2005. – 420 с.

Петрова Р. Н., Талипова О. А.
Россия, г. Казань
Казанский инновационный университет им. В. Г. Тимирясова (ИЭУП)
otalipova@nzh.ieml.ru

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СИСТЕМЕ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО УСТРАНЕНИЮ ОБЩЕГО НЕДОРАЗВИТИЯ РЕЧИ У ДЕТЕЙ

Аннотация. В статье описывается своеобразие двигательной сферы детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи; объясняется технология использования физкультурно-оздоровительных средств для физического развития детей с ОНР в рамках коррекционной работы; доказывается эффективность включения средств физической культуры в систему коррекционной работы по устранению общего недоразвития речи у детей.
Ключевые слова: общее недоразвитие речи, физкультурно-оздоровительная деятельность, дети дошкольного возраста.

Talipova O. A.
Russia, Kazan
Kazan innovative University. V. G. Timirjasewa (IEML)
otalipova@nzh.ieml.ru

PHYSICAL AND RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE SYSTEM OF CORRECTIVE WORK TO ELIMINATE GENERAL SPEECH UNDER DEVELOPMENT IN CHILDREN

Abstract. The article describes the peculiarity of the motor sphere of older preschool children with general speech underdevelopment; explains the technology of using physical culture and health-improving means for the physical development of children with OHP in the framework of correctional work; the effectiveness of the inclusion of physical culture means in the system of correctional work to eliminate general speech underdevelopment in children is proved.
Key words: general speech underdevelopment, physical culture and health-improving activity, preschool children.

Актуальность проблемы. Физическое воспитание дошкольников составляет неотъемлемую часть воспитательно-образовательного процесса, принимать участие в котором должны все его участники: дети, педагоги, воспитатели. Особое значение физическое воспитание имеет для детей с общим недоразвитием речи (ОНР), так как для них характерна общая моторная неловкость.

Общее недоразвитие речи – это такая форма патологии речи у детей с нормальным слухом и первично сохранным интеллектом, при которой нарушается формирование всех компонентов речевой системы. В литературе описано четыре уровня речевого развития детей с ОНР: от полного отсутствия речевых средств общения до развернутых форм связной речи с элементами фонетико-фонематического и лексико-грамматического недоразвития. О. Н. Делягина, Е. Б. Ладыгина подчеркивают. Что наряду с нарушением речи дети с ОНР отличаются плохой координацией движений, неуверенностью в их выполнении, им присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется, снижением скорости и ловкости выполнения [1].

Учитывая тесную связь речевой и двигательной сферы у детей, считаем актуальным рассмотрение роли физкультурно-оздоровительной деятельности в системе коррекционной работы по устранению речевых нарушений у детей, тем более что ранее подобных исследований не проводилось.

Организация и методы исследования. проводилось в течение 2020 года на базе нескольких дошкольных образовательных учреждения города Нижнекамска Республики Татарстан. Экспериментальное исследование было организовано с целью проверки гипотезы, что:

– у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи двигательная сфера характеризуется своеобразием развития, проявляющимся в диспропорции всех компонентов моторики;

– недостатки моторики детей с общим недоразвитием речи существенно сглаживаются под влиянием физкультурно-оздоровительной деятельности, систематически осуществляемой на специальных занятиях и в свободное время.

Для изучения особенностей двигательной сферы 2-х групп старших дошкольников с общим недоразвитием речи на констатирующем и контрольном этапах эксперимента проводился естественно педагогический эксперимент. В процессе естественного педагогического эксперимента мы проводили наблюдение за движениями детей с ОНР. Оценка определялась в зависимости от степени овладения детьми двигательными умениями.

Результаты исследования и их обсуждение. Констатирующий эксперимент подтвердил первую часть гипотезы, о том, что у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи двигательная сфера характеризуется своеобразием развития, проявляющимся в диспропорции всех компонентов моторики. Так, для детей них характерна неуверенность в движениях, вялость, они плохо включаются в деятельность, теряют направление, допускают ошибки и т.п. Задания выполняют в медленном темпе и низкой скоростью. У многих детей с ОНР не выделяется ведущая рука, нет согласованности в действиях обеих рук. Большинство детей действуют хаотично при обследовании предметов, не умеют работать двумя руками одновременно, часто одна из рук не участвует в выполнении заданий. Обнаруживается недостаточная координированность движений, особенно тонких движений пальцев, а также наличие лишних движений, повышенная резкость, неумение рационально распределять усилия для того чтобы выполнить задание. Дети допускают большое количество ошибок при шнуровании ботинка, застегивании пуговиц, кнопок, крючков. Нарушение моторики

руки лишает движения точности, силы и координированности. Также имеют место различные расстройства общей моторики. Дети с ОНР не могут остановиться по сигналу во время ходьбы или бега. Для таких детей характерна неуверенность в движениях, они плохо включаются в любую деятельность, теряют направление и т.п. Им трудно сохранять темп движений. У многих отмечается низкий объем двигательной памяти, трудности в статической и динамической координации движений.

На формирующем этапе эксперимента нами была составлена программа физкультурно-оздоровительной деятельности в системе коррекционной работы по устранению общего недоразвития речи у детей старшего дошкольного возраста, которая реализовывалась нами в течение 6 месяцев в экспериментальной группе испытуемых. Мы исходили из того, что физическая культура для детей с диагнозом ОНР является составной частью всей системы коррекционной работы. Физическое воспитание рассматривалось и реализовывалось нами комплексно и находилось в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием.

Содержание программного материала занятий состояло из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Программа состояла из следующих основных разделов: физкультурные занятия; утренняя гимнастика; физкультурные упражнения в течение дня; дыхательные упражнения; игры и упражнения на развитие общей, мелкой моторики; подвижные игры; двигательно-речевые игры, оздоровительно-развивающие игры; релаксация; массаж.

Раздел физкультурные занятия включал такие виды деятельности как, ходьба, бег, прыжки, ползанье лазанье, метание. Физические упражнения при возможности проводились на открытом воздухе или в хорошо проветренном помещении, благодаря чему достигался выраженный оздоровительный эффект. Раздел утренняя гимнастика включал строевые упражнения, корригирующие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на равновесие, дыхательные упражнения.

В процессе дыхательных упражнений происходило насыщение организма кислородом, в результате чего улучшалась работа всех органов, в том числе налаживался и обмен веществ, что вело к более быстрому выведению шлаков и жидкости из организма.

В раздел игры и упражнения на развитие общей, мелкой моторики вошли следующие задания: перекладывание мелких предметов в эстафетах, броски и ловля мяча и другие виды деятельности требующие участия обеих рук. Подвижные игры, нормализовали моторные функции детей, помогали решать и ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышали активность, развивали подражательность, формировали игровые навыки, совершенствовали просодические компоненты речи, поощряли творческую активность детей.

Двигательно-речевые игры развивали мышление и речь детей с ОНР, поддерживали интерес детей к занятиям, физиологическую потребность в движениях. Кроме того речевые игры помогали нам совершенствовать основные виды движений у детей с ОНР.

Оздоровительно-развивающие игры применялись совместно с учителем – логопедом для решения двигательных задач, координации речи и движений, снятия психоэмоционального напряжения, воспитания навыка взаимодействия в группе и подчинения инструкциям.

Релаксация проводилась в конце занятий. Она включала в себя упражнения на расслабление мышц рук, ног, лица, шеи, туловища, снятие мышечного и эмоционального напряжения. В основном проводилась в положении лежа, под музыку. Проведение массажа способствовало раздражение клеток капилляров головы, что вело к усилению кровотока, насыщению крови кислородом. Дети становились более спокойными, уравновешенными.

Контрольный эксперимент показал, что после реализации в экспериментальной группы программы «Физкультурно-оздоровительной деятельности в системе коррекционной работы по устранению общего недоразвития речи» у детей существенно повысились показатели развития мелкой моторики (при $p<0,01$), соотносящиеся движения пальцев рук (при $p<0,01$), графомоторные навыки (при $p<0,01$), характер движений общей моторики и переключаемость с одного вида деятельности на другой (при $p<0,01$), темп движений (при $p<0,01$), объем двигательной памяти (при $p<0,01$), статическая координация движений (при $p<0,01$), динамическая координация движений (при $p<0,01$).

Выводы. На основании полученных данных нами были разработаны предложения по организации коррекционной работы по устранению общего недоразвития речи. Мы рекомендуем всем специалистам, работающим с детьми с ОНР активно использовать в своей деятельности потенциал различных физических упражнений для развития общей моторики детей, с целью повышения эффективности коррекционной работы по устранению общего недоразвития речи.

Список литературы

1. Делягина, О. Н. Эффективность применения средств адаптивной физической культуры в процессе преодоления ОНР у детей младшего дошкольного возраста / О. Н. Делягина, Е. Б. Ладыгина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 7. – С. 19 – 21.

Петрухнова К. В., Селиверстова И. Н.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
seliverstovme@yandex.ru

УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ГРЕБЦОВ 13-14 ЛЕТ В СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация. Статья посвящена проблеме управления спортивной подготовкой гребцов 13-14 лет в специально-подготовительном периоде. Основу работы составляет опытно-экспериментальное исследование, подразумевающее внедрение комплекса соответствующих теме организационно-педагогических условий. Содержание комплекса составили следующие условия: обеспечение мониторинга актуального состояния спортсмена; индивидуализация спортивной подготовки; повышение удельного веса применяемых упражнений на основе соревновательного метода. В ходе эксперимента под влиянием реализации разработанного комплекса в экспериментальной группе были зафиксированы статистически

достоверные положительные изменения в показателях спортивно-педагогических тестов. В контрольной группе, в которой комплекс не реализовывался, прирост был менее выраженным. Таким образом, формулируется вывод о высокой степени эффективности комплекса организационно-педагогических условий управления спортивной подготовкой гребцов 13-14 лет в специально подготовительном периоде.
Ключевые слова: гребля на байдарках и каноэ, специально-подготовительный период, организационно-педагогические условия.

Petruhnova K. V., Seliverstova I. N.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

MANAGEMENT OF SPORTS PREPARATION OF REDGERS 13-14 YEARS IN A SPECIAL-PREPARATION PERIOD

Annotation. The article is devoted to the problem of managing sports training of rowers of 13-14 years old in a special preparatory period. The basis of the work is an experimental study, which implies the introduction of a complex of organizational and pedagogical conditions corresponding to the topic. The content of the complex was made up of the following conditions: ensuring monitoring of the athlete's current state; individualization of sports training; increasing the specific weight of the exercises used on the basis of the competitive method. During the experiment, under the influence of the implementation of the developed complex in the experimental group, statistically significant positive changes in the indicators of sports-pedagogical tests were recorded. In the control group, in which the complex was not realized, the increase was less pronounced. Thus, a conclusion is made about the high degree of effectiveness of the complex of organizational and pedagogical conditions for managing sports training of rowers of 13-14 years old in a special preparatory period.
Keywords: kayaking and canoeing, special-preparatory period, organizational and pedagogical conditions.

Актуальность. Анализ программ спортивной подготовки по данному виду спорта, а также научно-методической литературы показала, что в значительной степени возможности спортсмена в гребле на байдарках и каноэ можно стимулировать в возрасте 13-14 лет, с тем, чтоб не снизить потенциал спортсмена в будущем и сохранить для него спортивное долголетие. Однако, актуальным остается вопрос и о том, как добиться более высокой результативности конкретно в этом возрасте в соревновательный период. Согласно данных анализа литературы, в этом отношении наибольшую эффективность обеспечивает работа в специально-подготовительном периоде в годичном цикле спортивной подготовки гребцов [1; 2; 3; 4]. Наше исследование не выявило актуальных работ в этом направлении, в связи с чем была сформулирована **проблема исследования**, которая заключается в выявлении комплекса организационно-педагогических условий эффективного управления спортивной подготовкой гребцов 13-14 лет в специально-подготовительном периоде.

Цель исследования – выявить, обосновать и экспериментально апробировать комплекс организационно-педагогических условий управления спортивной подготовкой гребцов 13-14 лет в специально подготовительном периоде.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе МБУ СШОР № 11 по гребле на байдарках и каноэ г. Челябинска. Количество участников эксперимента составило 30 юношей и 30 девушек 13-14 лет. Все проходили подготовку в МБУ СШОР № 11 по гребле на байдарках и каноэ г. Челябинска. Все относились к тренировочному этапу спортивной подготовки и имели первый спортивный разряд.

Результаты исследования и их обсуждение. Формирующий эксперимент проводился на протяжении всего специально-подготовительного периода (конец февраля, март-апрель, начало мая 2019 года). Он заключался в организации тренировочного процесса по стандартной программе. Однако со спортсменами экспериментальной группы осуществлялась работа по внедрению комплекса организационно-педагогических условий. В таблице 3 отражены методические механизмы реализации разработанного комплекса организационно-педагогических условий (для экспериментальной группы).

Таблица 1 – Пути реализации комплекса организационно-педагогических условий управления спортивной подготовкой спортсменов 13-14 лет в гребле на байдарках и каноэ в специально-подготовительном периоде

Организационно-педагогические условие	Пути реализации
Обеспечение мониторинга актуального состояния спортсмена	Проведение спортивно-педагогического тестирования. Проведения психологических тестов. Получение данных комплексного контроля.
Индивидуализация спортивной подготовки	Составление модели индивидуального состояния спортсмена на основе данных мониторинга. Подбор оптимального режима упражнений, направленных на компенсацию отстающих сторон подготовки. Разработка индивидуальных заданий.
Повышение удельного веса применяемых упражнений на основе соревновательного метода	Повышение удельного веса соревновательных упражнений от 30 % на первых неделях до 90 % в последние недели. Работах в группах в соревновательном режиме. Гонки с «гандикапом». Сдача нормативов в форме соревнований.

Реализация данного комплекса осуществлялась со спортсменами экспериментальной группы в течение специально-подготовительного периода. Контрольная группа не участвовала в формирующем эксперименте.

До и после эксперимента нами было проведено повторное спортивно-педагогическое тестирование с использованием тестового материала, рекомендованного ФССП по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» [5].

Результаты показаны в таблице 2.

Таблица 4 – Результаты математической обработки данных педагогического эксперимента

Тесты	Группы	Измерения		P
		I (M±m)	II (M±m)	
Юноши				
Бег 100 м, сек	ЭГ	13,62±0,12	12,94+0,16	<0,05
	КГ	13,56±0,09	13,51+0,11	>0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Бег 3000 м, сек	ЭГ	734±0,34	684,5+0,21	<0,05
	КГ	728±0,43	708,2+0,24	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Сгибание рук в упоре лежа за 30 секунд	ЭГ	12,3±0,15	16,7+0,11	<0,05
	КГ	12,5±0,11	15,4+0,14	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Тяга штанги лежа, % от веса тела	ЭГ	92,3±0,21	108,4+0,19	<0,05
	КГ	94,5±0,27	102,4+0,23	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Тяга штанги лежа за 7 минут	ЭГ	176,8±0,25	198,7+0,23	<0,05
	КГ	179,1±0,25	188,4+0,19	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Девушки				
Бег 100 м, сек	ЭГ	15,12±0,08	14,84+0,12	<0,05
	КГ	15,15±0,11	15,34+0,13	>0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Бег 3000 м, сек	ЭГ	856±0,76	832,4+0,34	<0,05
	КГ	849±0,65	839,6+0,35	>0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Сгибание рук в упоре лежа за 30 секунд	ЭГ	9,56±0,09	12,4+0,12	<0,05
	КГ	9,43±0,12	10,8+0,16	>0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Тяга штанги лежа, % от веса тела	ЭГ	82,5±0,21	93,4+0,16	<0,05
	КГ	83,1±0,18	86,4+0,16	>0,05
	P	>0,05	<0,05	–
Тяга штанги лежа за семь минут	ЭГ	163,2±0,22	179,3+0,18	<0,05
	КГ	161,9±0,27	172,1+0,31	<0,05
	P	>0,05	<0,05	–

Как показано в таблице 4, в экспериментальной группе во всех контрольных упражнениях положительные изменения носят статистически достоверный характер. В контрольной группе, в которой не реализовывался комплекс организационно-педагогических условий управления спортивной подготовкой гребцов 13-14 лет в специально-подготовительном периоде, изменения носят статистически достоверный характер только в некоторых контрольных упражнениях. При этом после эксперимента все показатели в экспериментальной группе статистически достоверно превосходят показатели контрольной группы и выше минимального норматива для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства. Таким образом, можно сделать вывод о том, что управление спортивной подготовкой спортсменов 13-14 лет в гребле на байдарках и каноэ в специально-подготовительном периоде осуществляется наиболее эффективно на основе предлагаемого нами комплекса организационно-педагогических условий.

Выводы. Под влиянием эксперимента в экспериментальной группе во всех контрольных упражнениях произошли положительные изменения, которые носят статистически достоверный характер. При этом после эксперимента все показатели в экспериментальной группе статистически достоверно превосходят показатели контрольной группы и выше минимального норматива для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства. Таким образом, можно сделать вывод о том, что управление спортивной подготовкой спортсменов 13-14 лет в гребле на байдарках и каноэ в специально-подготовительном периоде осуществляется наиболее эффективно на основе предлагаемого нами комплекса организационно-педагогических условий.

Список литературы

1. Верлин, С. В. Факторный анализ структуры спортивного мастерства гребцов на байдарках высшей квалификации / С. В. Верлин, Г. Н. Семаев // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 3. – С. 14-17.

2. Вишняков, К. С. Анализ объемов и интенсивности тренировочной нагрузки годичного цикла юниорского, молодежного и основного составов сборной команды России в гребле на байдарках / К. С. Вишняков // Физическое воспитание и спортивная тренировка : науч.-метод. журнал. – Волгоград. – 2014. – № 2 (8). – С. 14-18.

3. Гареева, А. С. Обоснование содержания разработанной методики развития координационных способностей в процессе совершенствования техники гребли байдарочников 15-16 лет / А. С. Гареева, А. В. Мавлютов // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – Челябинск ; Омск. – 2019. – № 3. – С. 64-70.

4. Дьяченко, Н. А. Количественные критерии оценки уровня специальной силовой подготовки гребцов-байдарочников высокой квалификации / Н. А. Дьяченко, Т. М. Замотин // Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 5. – С. 38-40.

5. Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 678 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ» // Гранат : информационно правовой портал. – Режим доступа : https://www.garant.ru/ products/ ipo/ prime /doc /70380778/ (дата обращения 16.12.2020).

Писарев Н. Е.
Россия, г. Чита
Забайкальский государственный университет
supertrening@list.ru

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРФЕРЕНЦИИ ПАМЯТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА

Аннотация. Статья посвящена особенностям формирования долговременной памяти и их влиянию на тренировочный процесс. Цель исследования – определение влияние интерференции на формирование двигательного навыка и поиск путей устранения её негативного влияния.

С памятью связано два процесса – запоминания и забывания, нужная информация должна запоминаться, ненужная – забываться. Существует ряд факторов, способствующих либо затрудняющих процесс запоминания. Один из факторов, способствующих забыванию – это интерференция, в переводе с латинского языка interferentis – взаимопоражающий. Интерференция это – явление, при котором происходит ухудшение запоминаемой информации под воздействием другой информации. Оно была открыто двумя немецкими учёными Г. Э. Мюллером и А. Пильцекером в 1900 г., в течение последующего столетия явление интерференции неоднократно научно подтверждалась, но должного практического применения, в педагогике, пока не нашло. Смысл этого явления следующий. В случае если индивиду поступает два блока информации подряд и между ними отсутствует пауза либо она очень короткая – это приводит к забыванию, как первого, так и второго блока (ретроактивная и проактивная интерференция).

В 21 веке явление интерференции памяти нашло свое научное объяснение. Оказалось, что при выполнении какого – либо действия (независимо от того известное это действие или изучаемое) информация поступает в кратковременную память, а после окончания выполнения происходит консолидация – процесс «перезаписи» в долговременную. Как и любая другая работа, этот процесс требует времени и энергии, а в случае их недостатка информация не будет консолидироваться, иными словами, запоминаться.

С целью снижения влияния интерференции на процесс консолидации двигательного действия предлагается:

– при изучении сложно координированного двигательного действия, на стадии разучивания, необходимо закончить упражнение при получении положительного результата «Остановиться на победе», не дать совершить ошибку;

– при изучении нескольких технических действий друг за другом, во время отдыха, дать паузу, во время которой ученик не получает и не предает никакой информации;

– при крайне удачном выполнении движения, во время учебного поединка, сразу же остановить его и дать спортсмену пережить свою победу.

Ключевые слова: интерференция, интерференция в спорте, интерференция при формировании двигательного навыка, количество повторений при изучении движения.

Pisarev N. E.
Russia, Chita
Transbaikal State University

THE EFFECT OF MEMORY INTERFERENCE ON THE FORMATION OF MOTOR SKILL

Key words: interference, interference in sports, interference in the formation of motor skills, the number of repetitions in the study of movement.

Annotation. The article is devoted to the features of the formation of long-term memory and their impact on the training process.

The purpose of the study is to determine the effect of interference on the formation of motor skills and to find ways to eliminate its negative impact.

Two processes are associated with memory – remembering and forgetting, the necessary information must be remembered, the unnecessary – forgotten. There are a number of factors that contribute to or hamper the process of memorization. One of the factors contributing to forgetting is interference, in translation from Latin interferents is mutually damaging. Interference is a phenomenon in which a deterioration of stored information occurs under the influence of other information. It was discovered by two German scientists G.E. Müller and A. Pilzecker in 1900, over the next century, the phenomenon of interference was repeatedly scientifically confirmed, but has not yet found proper practical application in pedagogy. The meaning of this phenomenon is as follows. If an individual receives two blocks of information in a row and there is no pause between them or it is very short - this leads to forgetting both the first and second blocks (retroactive and proactive interference).

In the 21st century, the phenomenon of memory interference found its scientific explanation. It turned out that when performing any action (regardless of whether this action is known or studied), the information enters into short-term memory, and after completion of execution, consolidation takes place - the process of «rewriting» into long-term. Like any other work, this process requires time and energy, and if they are lacking, the information will not be consolidated, in other words, memorized.

In order to reduce the influence of interference on the process of consolidation of motor action, it is proposed:

– when studying a complexly coordinated motor action, at the stage of learning, it is necessary to finish the exercise when receiving a positive result «Stop on victory», not to make a mistake;

– when studying several technical actions one after another, during rest, give a pause during which the student does not receive and does not betray any information;

– in case of an extremely successful performance of the movement during the training fight stop it immediately and let the athlete experience his victory.

Актуальность. При изучении движения, условно говоря, движение нужно понять, научиться его выполнять и его запомнить. Конечно, все три процесса идут одновременно, но для понимания их можно разделить. С памятью связано два процесса – запоминания и забывания, нужная информация должна запоминаться, ненужная – забываться. Существует ряд факторов, способствующих либо затрудняющих процесс запоминания. Один из них – это интерференция, открыт он был двумя немецкими учёными Г. Э. Мюллером и А. Пильцекером в 1900 г. В переводе с латинского языка interferentis – взаимопоражающий [1; 2; 3]. Они экспериментировали с паузами, давали одну информацию, затем вторую, с различными промежутками времени. Оказалось, что если пауза маленькая – это приводит к забыванию, если пауза больше – к запоминанию. Г. Э. Мюллер и А. Пильцекер пришли к выводу о том, что, если пауза будет не большой это приводит к «наложе-

нию» информации друг на друга и усилению процесса забывания, как первой информации, так и последующей (ретроактивная и проактивная интерференция) [4].

В педагогике этот эффект также известен – края урока запоминаются значительно лучше, чем середина. За прошедшие более ста лет эффект интерференции неоднократно экспериментально подтверждался, но научное объяснение этому процессу нашлось только в 21 веке. Оказалось, что при выполнении какого – либо действия (независимо от того известное это действие или изучаемое) информация поступает в кратковременную память, а после окончания выполнения происходит консолидация – процесс «перезаписи» в долговременную. Как и любая другая работа, этот процесс требует времени и энергии, что будет если их будет недостаточно? Информация не будет консолидироваться, иными словами, запоминаться. Как не дать ей запомниться? Очень просто – не дать паузу, а сразу после окончания выполнения действия, поставить следующую задачу, в результате ресурс мозга будет тратиться не на запоминание предыдущей информации, а на понимание и выполнение новой [5; 6]. Кстати говоря, новая информация тоже будет запоминаться хуже (так называемая проактивная интерференция).

Итак, как это связано с формированием двигательного навыка?

1 Изучаем какое-либо сложно-координированное двигательное действие, в том числе действие, требующее высокой точности (стрельба, бросок мяча в кольцо). Стадия разучивания. Возникает вопрос: «Сколько раз повторять движение, что бы оно максимально хорошо запомнилось?»

Как это обычно бывает. Ученик бросает мяч в кольцо, у него один – два раза не получилось, потом стало получаться, к примеру, он закинул мяч 2 -3 раза, а после, т.к. движение сложное и нервная система быстро устаёт – он снова начинает промахиваться. Бросив мяч несколько раз, он понимает, что больше не попадет и на этом подход заканчивается. Либо другой вариант, стрельба из пистолета, магазин 8 или 10 патронов. Точно также, где – то на 3 – 4 выстреле у стрелка будет максимальный эффект, а концу обоймы он будет снова промахиваться.

Изобразим это следующим образом: «Н»-«Н»-«**П**»-«**П**»-«**П**»-«Н»-«Н», где «Н» – это не попал, либо не смог выполнить движение, а «**П**» – попал, либо смог его выполнить. Так как человек лучше запоминает начало и конец – ученик лучше запомнит, как он промахивался и как делал неправильно, а как он все же умудрился верно выполнить двигательное действие, в каком положении он был, каковы были нюансы движения, что он думал и чувствовал в этот момент он будет забывать, а значит, в последствии, ему придётся учиться этому по новой.

Для того что бы избежать вредного влияния интерференции необходимо «Остановиться на победе» – закончить подход на максимуме, не дать человеку совершить ошибку. Схематично это выглядит так: «Н»-«Н»-«**П**»-«**П**»-«**П**». Удалось выполнить правильно двигательное действие, после повторили, буквально один – два раза, и всё на этом остановились. Неизвестно, в какой момент ученик снова начнет ошибаться, поэтому, лучше немного «недоделать», чем довести его до ошибки.

Какие эффекты? Во-первых, ученик лучше запомнит верно выполненное двигательное действие, что позволит ему быстрее расти в техническом плане. Во–вторых, у него растет самооценка, т.к. он понимает, что упражнение закончилось не потому, что он стал ошибаться и у него отобрали мячик, а т.к. он выполнил поставленную задачу, получил необходимый результат, и, как следствие, у него растет уверенность в собственных силах, уверенность в том, что он сможет освоить спортивную технику и желание заниматься выбранным видом спорта.

2 Теперь рассмотрим другой пример. Последовательно изучаем несколько двигательных действий, допустим, несколько приёмов спортивной борьбы. Как это обычно бывает. После отработки одного приема, пока тела спортсменов отдыхают, тренер подводит итоги и ставит задачу на выполнение следующего приёма. Так как за одной информацией сразу же идет следующая, это приводит к интерференции, иначе говоря, включаются процессы забывания. В результате, изученный приём запоминается хуже – технический рост медленнее, но и объяснения последующего движения воспринимается не так эффективно, что приводит к дополнительным ошибкам и трате времени на повторный рассказ.

Избежать негативного влияния интерференции, в данном случае, достаточно легко – необходимо дать не большую паузу, между окончанием изучения первого приёма и началом объяснения второго. Во время этой паузы ученик, не должен получать никакой новой информации, а также не должен вести посторонних разговоров. Он должен молча поправить форму, восстановить дыхание, снять излишнее напряжение. Кроме того, что данная пауза позволит активизировать процессы запоминания у нее будет еще один положительный эффект. Для работы мозга необходима глюкоза, которая активно тратится во время тренировочного процесса. Если глюкозы недостаточно, мозг начинает «плохо думать» и плохо учиться. Во время не большой паузы, организм сможет пополнить уровень глюкозы в головном мозге, что приведет к активизации когнитивных процессов и более качественному освоению двигательных действий.

3 Рассмотрим другой случай. Допустим, спортсмен единоборец готовится к соревнованиям. Во время учебного поединка он проводит эффективнейший приём, выполняя его на очень высоком техническом уровне. Воплощение этого действия, на соревнованиях, бесповоротно приведет его к победе. Естественно, и спортсмену, и его тренеру, всем хочется, чтобы этот приём запомнился как можно лучше, так чтобы ученик обязательно смог выполнить его в условиях соревновательной борьбы.

Но, на самом деле – это не так просто. Что следует за этим приемом? Учебная схватка продолжается, спортсмен пытается провести какие – то другие атакующие или защитные технические действия. Иными словами, после выполнения нужного нам эффективного действия, сразу же будут выполняться другие движения, что по – прежнему, приведет к наложению одной информации на другую и активному забыванию нужного движения. Мало того, возможно, что на выполнение этого эффективнейшего действия ученик отдаст все свои физические, а главное психические силы – а это значит продолжать поединок на том же уровне он уже не сможет. В этом случае, его партнёр, попробует «отыграться», в результате наш ученик «пропустит» какой–либо удар или вообще окажется на «лопатках», что приведет к негативным эмоциям и снижению общей уверенности в себе.

Что же делать? Необходимо после выполнения этого крайне эффективного действия сразу же остановить поединок! Ведь на соревнованиях так и получится, всё - победа. Спортсмен должен получить не большую паузу, в это время несколько раз пережить свой успех – мысленно повторить движение, кроме того, получить от пережитого максимум удовольствия (!), ведь мы знаем, что эмоционально окрашенная информация запоминается лучше всего. А его партнер, а в это время, может выполнить работу над ошибками. Это пауза не должна быть длинной, примерно пол минуты и можно дальше продолжить учебную схватку.

Выводы. 1 Учет особенностей формирования долговременной памяти позволяет наиболее полно запомнить изученное двигательное действие, тем самым сделать тренировочный процесс более эффективным, положительно повлиять на самооценку спортсмена и на его желание заниматься выбранным видом спорта;

2 Для увеличения объема сохраненной в памяти информации необходимо избежать эффекта интерференции, для этого:

– при изучении сложно координированных двигательных действий необходимо закончить упражнение при получении положительного результата «Остановиться на победе», не дать совершить ошибку;

– при изучении нескольких технических действий, следующих друг за другом, во время отдыха, дать паузу, во время которой ученик не получает и не предает никакой информации;

– при крайне удачном выполнении движения, в учебном поединке, сразу же остановить его и дать спортсмену пережить свою победу.

Список литературы

1. Александрова, Ю. И. Психофизиология / Ю. И. Александрова. – СПб. : Питер 2004. – 496 с.

2. Анохин К. В. Видео лекция / Мозг и разум ч.1., стенограмма ч.1 / https://tvkultura.ru/video/show/brand_id/20898/episode_id/156199/ (дата обращения 05.01.2020)

3. Анохин, К. В. Видео лекция / Мозг и разум ч.2, стенограмма ч.2. / https://tvkultura.ru/video/show/brand_id/20898/episode_id/156648/ (дата обращения 05.01.2020)

4. Батуев, А. С. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для вузов / А. С. Батуев. – СПб. : Питер, 2008. – 317 с.

5. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 220 с.

6. Воронин, Л. Г. Физиология высшей нервной деятельности / Л. Г. Воронин. – М. : «Высшая Школа», 1979. – 312 с.

7. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин. – Спб. : Питер, 2003. – 382 с.

8. Кандаков, И. М. / Психология. Иллюстрированный словарь / И. М. Кандаков. – Спб.: «прайм Еврознак» 2003.-512с.

9. Корпулина, В. Н. / Психологический словарь. 3-е издание доп. и перераб. / Авт.- сост. : В. Н. Корпулина, М. Н. Смирнова, Н. О. Гордеева. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 640 с.

10. Созинов, А. В. Видео лекция / Об ассоциативной теории, механизмах запоминания и переключения между задачами. – https: //postnauka.ru/video/48962 (дата обращения 05.01.2020).

11. Tomlinson, T. D.; Huber, D. E.; Rieth, C. A.; Davelaar, E. J. An interference account of cue-independent forgetting in the no-think paradigm / T. D. Tomlinson, D. E. Huber, C. A. Rieth, E. J. Davelaar // Proceedings of the National Academy of Sciences 106 (37). – 2009. – C. 15588–15593.

12. Wohldmann, E. L. A mental practice superiority effect: Less retroactive interference and more transfer than physical practice / E. L. Wohldmann, A. F. Healy, L. E. Bourne // Journal of Experimental Psychology : Learning, Memory, and Cognition, 34. – 2008. –C. 823-833.

Плаксина Е. А., Квашнина Е. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
lenchik1997@inbox.ru

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. В статье рассмотрены особенности интеграции – совмещения двух видов подготовки технической и физической у девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе спортивной специализации. Представлены организация, методы исследования и содержание экспериментальной методики, которая включает в себя комплексы упражнений для совершенствования наиболее значимых в художественной гимнастике физических качеств: гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей с параллельной отработкой элементов технической подготовки с предметами и без предметов. Показаны результаты специальной физической подготовленности девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой, полученные в ходе педагогического эксперимента, а также прирост данных показателей. Сформулирован вывод о преимущественной эффективности содержания предложенной нами методики по сравнению с содержанием тренировок, традиционно применяющихся в спортивной школе.

Ключевые слова: художественная гимнастика, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, физические качества, девочки.

Plaksina E. A., Kvashnina E. V.
Russia, g. Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

SPECIAL TRAINING FOR GIRLS, ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Annotation. The article considers the features of integration-the combination of two types of training, technical and physical, for girls engaged in rhythmic gymnastics at the stage of sports specialization. The article presents the organization, research methods and content of the experimental methodology, which includes sets of exercises for improving the most important physical qualities in rhythmic gymnastics: flexibility, coordination and speed-strength abilities with parallel development of elements of technical training with and without subjects. The results of special physical fitness of girls 8-9 years old engaged in rhythmic gym-

nastics, obtained during the pedagogical experiment, as well as the increase in these indicators, are shown. The conclusion is formulated about the predominant effectiveness of the content of the proposed methodology in comparison with the content of training traditionally used in sports schools.
Keywords: rhythmic gymnastics, special physical training, technical training, physical qualities, girls.

Актуальность. В современной художественной гимнастике, где систематически происходят изменения в правилах соревнований, в критериях оценивания соревновательных комбинаций [2; 3], неизменными остаются требования к технической сложности композиции – элементы всех структурных групп упражнения без предмета обязательно должны присутствовать в каждой соревновательной комбинации. Такими элементами являются прыжки, равновесия, повороты и наклоны, которые изменяются и дополняются с каждой редакцией правил соревнований. Как показывает практика, для их выполнения требуется все более высокий уровень развития физических и технических способностей гимнасток.

Специфика двигательной деятельности в художественной гимнастике обусловливает неодинаковые требования к развитию различных двигательных качеств. Для оптимального построения тренировочного процесса в художественной гимнастике необходимо на этапе спортивной специализации предвидеть те ведущие факторы, которые обеспечат высокий и стабильный результат в спорте высших достижений. В связи с этим разработка методики специальной физической подготовки гимнасток на этапе спортивной специализации является актуальной.

Организация и методы исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивной школы по художественной гимнастике «Гармония»» г. Челябинска с участием девочек 8-9 лет в количестве 30 человек с сентября 2019 года по март 2021 года. Тренировки в экспериментальной группе осуществлялись четыре раза в неделю по три часа и имели типовую трехчастную структуру.

Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В процессе констатирующего эксперимента на основе изучения литературных источников, содержания программ по художественной гимнастике, уровню физической подготовленности девочек, были разработаны средства и методы совмещения разделов технической (предметной) и специальной физической подготовки [1]. Раздел специальной физической подготовки в экспериментальной методике представлен комплексами упражнений для совершенствования наиболее значимых в художественной гимнастике физических качеств: гибкость, координационные и скоростно-силовые способности, которые выполнялись в конце подготовительной части тренировочного занятия. Параллельно с ними гимнастки совершенствовали технику элементов с предметами, входящих в содержание технической подготовки. При выполнении упражнений использовались следующие методы тренировки: стандартно-интервальный, переменно-интервальный.

В конце основной части девочки выполняли упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, сгибания туловища из положения лежа на спине, сед углом ноги вместе и ноги врозь, многоскоки, прыжки из приседа, наскоки на гимнастическую скамейку в скоростно-силовом режиме, упражнения с набивным мячом (500 гр), бег с прыжками, прыжки со скакалкой), упражнения с предметами (мячом, скакалкой, обручем) и акробатические упражнения. Методы тренировки: стандартно-интервальный, переменно-интервальный, соревновательный.

В заключительной части тренировочного занятия гимнастки выполняли упражнения на растягивание (шпагаты, наклоны). Методы тренировки: стандартно-интервальный, соревновательный.

Результаты и их обсуждение. Эффективность применяемых нами упражнений оценивалась на основе динамики показателей, характеризующих уровень специальной физической подготовленности девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели специальной физической подготовленности девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой в процессе эксперимента, в баллах

Контрольные упражнения	Результаты исследования				$\frac{t}{p}$
	До эксперимента		После эксперимента		
	КГ (x±m)	ЭГ (x±m)	КГ (x±m)	ЭГ (x±m)	
1 Сед углом с разведением ног в шпагат за 10 с	3,5±0,08	3,7±0,06	4,5±0,05	5,2±0,03	$\frac{1,13}{< 0,05}$
2 Прогиб назад из положения лежа на животе	3,2±0,06	3,2±0,07	4,7±0,03	5,0±0,02	$\frac{1,27}{< 0,05}$
3 Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо»	4,8±0,05	4,7±0,07	4,9±0,07	5,7±0,05	$\frac{1,30}{< 0,05}$
4 Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	3,4±0,06	3,2±0,07	5,4±0,05	5,9±0,08	$\frac{1,16}{< 0,05}$
5 Четыре переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно из стойки на носках	3,3±0,08	3,4±0,05	4,7±0,06	5,2±0,04	$\frac{2,17}{< 0,05}$
Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; сек. – секунды; м. – метры; x – средние величины; m – средние ошибки; t – t критерий достоверности различий Стьюдента; P – уровень значимости.					

Исследование показало, что на начало эксперимента группы были однородны по всем показателям, то есть различия в показателях были статистически незначимы (P>0,05), поэтому в дальнейшем можно было их сравнивать.

Сравнительный анализ показателей специальной физической подготовленности гимнасток до и после эксперимента показал, что произошло достоверное улучшение в контрольных упражнениях, о чем свидетельствует прирост показателей специальной физической подготовленности (рисунок 1).

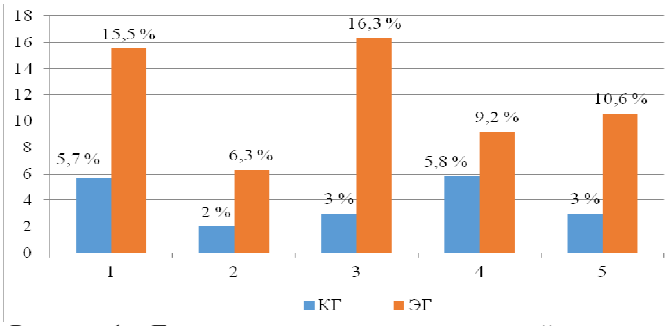


Рисунок 1 – Гистограмма прироста показателей специальной физической подготовленности девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой, %

Примечания

1 Сед углом с разведением ног в шпагат за 10 с

2 Прогиб назад из положения лежа на животе

3 Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо»

4 Прыжки с двойным вращением скакалки вперед

5 Четыре переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно из стойки на носках

Выводы. Показатели специальной физической подготовленности гимнасток экспериментальной группы выше по сравнению с контрольной. Таким образом, на основе выявленных в результате эксперимента достоверных различий в показателях, характеризующих специальную физическую подготовленность девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой, можно сделать заключение о преимущественной эффективности содержания предложенных нами упражнений на гибкость, координацию и скоростно-силовые способности по сравнению с содержанием тренировок, традиционно применяющихся в спортивной школе.

Список литературы

1 Винер-Усманова, И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике / И. А. Винер-Усманова : дис. … канд. пед. наук. – М., 2003. – 120 с.

2 Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учеб. пособие / ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М. : Советский спорт, 2014. – 264 с.

3 Транбаева, Э. Н. Композиционные основы упражнений художественной гимнастики / Э. Н. Транбаева // Известия ВУЗов. – № 6. – Кыргызстан. – 2005. – С. 169-170.

4 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». – М., 2019.

5 Шевчук, Н. А. Методика начальной технической подготовки юных гимнасток на основе обучения двигательным взаимодействиям в групповых упражнениях / Н. А. Шевчук : дис. … канд. пед. наук. – М., 2005. – 186 с.

Померанцева Ю. К.
г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
pomer@yandex.ru

ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РЕФЛЕКСИВНАЯ СРЕДА КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭТИКИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Аннотация. Для развития профессиональной этики студентов в образовательно-рефлексивной среде физкультурного вуза, как показали исследования, требуется не просто вооружение обучающихся знаниями, умениями и включение их в творческую учебно-познавательную деятельность, а периодический «выход» личности в рефлексивную позицию, осознание собственной деятельности.

Важно чтобы при этом четко был определен начальный этап самоопределения (самосовершенствования) в профессии, так как от этого зависит дальнейшая творческая деятельность по профессионально-личностному саморазвитию и развитию профессиональной этики.

Ключевые слова: профессиональная этика, студенты физкультурного вуза, образовательно-рефлексивная среда, профессиональное становление.

Pomerantseva Yu. K.,
Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
pomer@yandex.ru

EDUCATIONAL AND REFLEXIVE ENVIRONMENT AS A CONDITION FOR THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL ETHICS OF STUDENTS PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY

Annotation. For the development of professional ethics of students in the educational and reflexive environment of a physical education university, as studies have shown, it is necessary not just to equip students with knowledge, skills and include them in creative educational and cognitive activities, but to periodically "exit" the individual into a reflexive position, awareness of their own activities.

It is important that the initial stage of self-determination (self-improvement) in the profession is clearly defined, since further creative activities for professional and personal self-development and the development of professional ethics depend on it.

Keywords: professional ethics, students of a physical education university, educational and reflexive environment, professional development.

Актуальность проблемы. Смена ценностных ориентиров современного российского общества обострила проблему несформированности профессиональной этики выпускника физкультурного вуза. Результаты научных исследований [1-8] свидетельствуют о том, что уровень профессиональной этики выпускников вуза

физической культуры не в полной мере соответствует современным требованиям. Значительная часть молодых специалистов испытывает сложности в профессиональной деятельности.

Наше исследование, показывает, что 58 % студентов затрудняются в определении целей будущей профессиональной деятельности; ценность рефлексии понимают 32 % респондентов; осуществляют рефлексию – 5 % опрошенных. Подготовка тренера в большинстве случаев традиционно протекает в информирующей образовательной среде, затрудняющей творчество, толерантность, диалог. В то же время потребности будущих специалистов сферы физической культуры в профессиональной деятельности возросли: более 80 % опрошенных студентов хотят стать «культурными деятелями», говорят о «самосознании», «самосовершенствовании» [7, с. 87-88].

Проведенное исследование позволяет утверждать, что профессиональная этика объединяет в себе две общественные системы – трансляцию социального опыта и общечеловеческую культуру. Поэтому профессиональная этика занимает «пограничное положение» как в системе культур, так и в системе педагогики, представляя собой часть общей культуры человека (В. Л. Бенин, А. Г. Володин, Э. Гидденс, Г. Конн, А. В. Петровский).

Результаты исследования. Сущность изучаемого явления, особенности его развития, его многофункциональный характер послужили основанием для выделения критериев сформированности профессиональной этики студентов:

а) мотивационно-ценностного (отношение к этике как ценности);

б) когнитивного (наличие знаний о профессиональной этике, педагогической культуре, принципах и закономерностях ее формирования);

в) деятельностного (умение транслировать знания, вступать в диалог о жизненных смыслах, осмысливать ценностную систему бытия, соотнося с собственными ценностями; интеллектуальная личностная, деятельная рефлексия);

г) эмоционально-оценочного (понимание внутреннего мира другой личности, толерантность, эмпатия).

Для развития каждого из указанных критериев нам видится необходимым создать определенные условия, в которых этот процесс будет протекать более эффективно. Одним из таких, является создание образовательно-рефлексивной среды, которая представляет собой совокупность внешних и внутренних педагогических условий, в которых возникает возможность выбора субъектами образовательного процесса цели, содержания и методов саморазвития, где происходит изменение представлений о себе как личности и профессионале, что обеспечивает развитие профессиональной этики субъекта [7].

Образовательно-рефлексивная среда обладает, как отмечает Л. М. Ильязова, обязательными признаками системности [4, с. 72]: целостностью, подчиненностью всей организации определенной цели – «ввести» студента в культуру, в которой он сможет осмысливать культурные нормы и образцы, создавать на основе их переработки новые; структурированностью (наличием содержания, методов, форм, средств); взаимосвязанностью и взаимодействием элементов (самоорганизацией, управляемостью в процессе развития).

Как показали материалы исследования, развитие профессиональной этики студентов в образовательно-рефлексивной среде физкультурного вуза происходит за счет сущностных характеристик последней:

а) внешних (образовательный процесс носит социально-личностный характер; предполагает выбор таких обучающих методик, в которых упор делается не на содержание, а на способы деятельности педагога и студента);

б) внутренних (образовательно-рефлексивная среда: вариативна, соразмерна развивающейся в ней личности; в ней необходимо присутствует внутреннее противоречие или субъективное затруднение, связное с педагогической или учебной деятельностью самого субъекта; направлена на формирование у ее субъектов всех видов рефлексии и развитие всех ее уровней; в ней возможно переосмысление старых и создание новых культурных норм в процессе образования; любая деятельность ее субъектов, в том числе и педагогическая, является креативной и исследовательской; в ней педагог и студент выступают в роли субъектов, ориентированных на социально и личностно значимые ценности).

Между тем, создаваемая образовательно-рефлексивная среда не может обеспечить достижение поставленной цели, если параллельно не вводятся специальные организационно-методические механизмы, посредством которых становится возможен переход системы высшего физкультурного образования из ее исходного «типового» сочетания в требуемое, соответствующее цели инновационного развития. Применительно к изучаемой проблеме, такие механизмы вполне корректно могут быть представлены в системе научных технологий рефлексивного управления учебной деятельностью студентов.

В образовательно-рефлексивной среде в качестве базовой дефиниции принято понятие «структурно-функционального инварианта» педагогической технологии, которое в нашей работе использовалось как единица теоретического анализа и проектирования конкретных моделей технологической деятельности преподавателя по развитию профессиональной этики студентов [7, с. 49].

Выводы. Анализ полученных материалов позволил выявить позитивную динамику показателей профессиональной этики по каждому из выделенных критериев. Студенты приняли позицию, что внеаудиторная образовательная среда – это пространство не только досуга и развлечений: организованная как образовательно-рефлексивная, она позволяет каждому формулировать новые вопросы, творчески подходить к решению профессиональных проблем, т. е. ориентирована на культуру, на «самосовершенствование через Другого» (А. Матюшкин), на поиск ценностей и смыслов будущей педагогической деятельности. Личностный рост студентов прослеживается и в анализе их рефлексивных суждений (Л. М. Ильязова).

В образовательно-рефлексивной среде возникает возможность выбора субъектами образовательного процесса целей, содержания и методов самосовершенствования, происходит изменение представлений о себе как о личности и профессионале. Образовательно-рефлексивная среда «наделяет» студента таким набором средств, которые позволяют ему осознать себя как субъекта физкультурно-спортивной деятельности, личностью. Познание в рефлексии «Я – действующего» (В. И. Зинченко) становится основанием для развития профессиональной этики будущего выпускника университета, востребованного современным рынком труда.

Список литературы

1. Аикина, С. Т. Преодоление «частичности» гуманитарного знания в подготовке студентов / С. Т. Аикина // Актуальные проблемы психологии и педагогики высшего и среднего образования на современном этапе : материалы третьей Самарской региональной науч. практ. конф. ученых и педагогов-практиков. – Самара : Изд-во Самарск. гос. экон. акад., 2007. – С. 21–25.
2. Волина, М. П. Вопросы формирования умений культуры педагогической деятельности / М. П. Волина // Модернизация образования: проблемы, поиски, решения : сб. материалов всерос. науч.-практ. конф. / РИК ГОУ ОГУ. – Оренбург, 2004. – Ч. 3. – С. 91–95.
3. Демин, М. В. Внеаудиторная образовательная среда как условие формирования педагогической культуры / М. В. Демин // Качество профессионального образования: новые приоритеты, системы оценки : сб. материалов XXVI преподавательской науч.-практ. конф. – Вологда : ВГУ, 2007. – С. 101–105.
4. Ильязова, Л. М. Формирование умений культуры педагогической деятельности / Л. М. Ильязова // Качество профессионального образования: новые приоритеты, системы оценки : сб. материалов XXVI преподавательской науч.-практ. конф. – Владимир : ВГПУ, 2008. – С. 70–73.
5. Кравцова, Е. В. Характеристика процесса формирования педагогической культуры будущего учителя / Е. В. Кравцова // Вестник Оренбургского гос. пед. ун-та. – 2002. – № 4. – С. 190–204.
6. Найн, А. А. Теория и практика рефлексивного управления учебной деятельности студентов : монография./ А. А. Найн // – Челябинск : ЧелГНОЦ УрОРАО, 2003. – 312 с.
7. Померанцева, Ю. К. Развитие профессионально-педагогической культуры студентов в образовательно-рефлексивной среде физкультурного вуза : дисс. … канд. пед. наук / Ю. К. Померанцева. – Челябинск, 2009. – 210 с.
8. Репин, М. С. Значение студенческого социума в учебно-воспитательном процессе / М. С. Репин // Модернизация образования: проблемы и перспективы : Материалы региональной науч.-практ. конф. Ч. 2. – Магнитогорск : МаГУ, 2005. – С. 163–164.

Попелушко М. Д., Проломова М. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
matvey_popelushko@rambler.ru
marindalf@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ РАЗЫГРЫВАЮЩИХ ИГРОКОВ ГАНДБОЛЬНЫХ КОМАНД СУПЕРЛИГИ

Аннотация. В данной статье авторами представлено исследование индивидуальных технико-тактических действий в нападении разыгрывающих игроков гандбольных команд суперлиги, участвующих в Чемпионате России по гандболу. Для оценки результативности индивидуальных технико-тактических действий в нападении исследовались статистические параметры соревновательной деятельности, такие как броски с ближней, средней и дальней дистанции, голевые и атакующие передачи, контратака, индивидуальный отрыв, быстрое начало. В ходе анализа выявлены сильные и слабые стороны игроков данного амплуа, определены важнейшие показатели соревновательной деятельности, систематизированы полученные результаты, выявлен процент реализации бросков с различных позиций и дистанций.

Ключевые слова: гандбол, технико-тактическая подготовка, соревновательная деятельность, разыгрывающий игрок, результативность.

Popelushko M. D., Prolomova M. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education
matvey_popelushko@rambler.ru
marindalf@mail.ru

RESEARCH OF INDIVIDUAL TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN ATTACKING PLAYERS OF SUPERLIGA HANDBALL TEAMS

Annotation. In this article, the authors present a study of individual technical and tactical actions in the attack of point guard players of the super league handball teams participating in the Russian Handball Championship. To assess the effectiveness of individual technical and tactical actions in attack, the statistical parameters of competitive activity were studied, such as throws from close, medium and long distances, assists and attacking passes, counterattack, individual separation, and a quick start. In the course of the analysis, the strengths and weaknesses of the players of this role were revealed, the most important indicators of competitive activity were determined, the results obtained were systematized, and the percentage of throws implementation from various positions and distances was revealed.

Key words: handball, technical and tactical training, competitive activity, point guard, efficiency, effectiveness.

Актуальность проблемы. На сегодняшний день, такой вид спорта, как гандбол, имеет стремительную и положительную тенденцию развития. Он становится более скоростным, «острым» в плане единоборств, в альтернативе все чаще игроки используют сильные и неожиданные броски со средней и дальней дистанций. От результативной реализации данных нововведений в игре, зависит успешное ведение соревновательной борьбы [1].

В связи с этим встает необходимость использования более точного и подробного отслеживания статистических показателей игроков команд различного уровня, так как это позволит контролировать параметры соревновательной деятельности и вносить коррективы в процесс подготовки, направленный на повышение уровня технико-тактического мастерства гандболистов [2].

Современная технико-тактическая подготовка требует непрерывного обогащения новыми средствами, новыми знаниями, новыми способами ведения игры, в частности использование индивидуальных технико-тактических действий в новых комбинациях и взаимодействиях. Технико-тактическая подготовка команды зависит от степени творчества в исполнении индивидуальных, групповых и командных действий, от умения

заставить работать на победу имеющиеся условия, переиграть конкретного противника, от способности навязать сопернику свою игру [3].

Цель исследования – проанализировать индивидуальные технико-тактические действия в нападении разыгрывающих игроков мужских гандбольных команд на основе статистических показателей.

В исследовании использовались следующие методы:

1 Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.

2 Метод графической записи игры.

3 Математико-статистическая обработка результатов исследования.

Организация и методы исследования. В исследовании принимали участие пять мужских команд по гандболу, участвующие в Чемпионате России, сезон 2019/2020 (суперлига): «Чеховские медведи» (г. Чехов), «Университет Лесгафта-Нева» (г. Санкт-Петербург), «Пермские медведи» (г. Пермь), «Динамо» (г. Челябинск), «Виктор» (г. Ставрополь). Для оценки результативности индивидуальных технико-тактических действий разыгрывающих игроков в нападении исследовались статистические параметры соревновательной деятельности, такие как броски с ближней, средней и дальней дистанции, голевые и атакующие передачи, контратака, индивидуальный отрыв, быстрое начало.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования нами проанализировано 22 игры с участием вышеназванных команд. Для удобства оценки и анализа параметров соревновательной деятельности разыгрывающих игроков в нападении нами выбраны по 2 игрока из каждой команды, выполняющие функцию разыгрывающего. Результаты, получен-ные нами в ходе исследования, представлены в таблице 1.

В ходе анализа индивидуальных параметров соревновательной деятельности разыгрывающих игроков нами отобраны 10 испытуемых из 5 команд суперлиги, участвовавших в Чемпионате России по гандболу среди мужских гандбольных команд. Проведенный анализ позволил выявить сильные и слабые стороны игроков данного амплуа, определить важнейшие показатели соревновательной деятельности, систематизировать полученные результаты, на основе чего можно сказать, что разыгрывающий игрок вносит большой вклад в победу команды, за счет хорошей реализации бросков с различных позиций и дистанций.

Таблица 1 – Показатели результативности индивидуальных технико-тактических действий разыгрывающих игроков в нападении

№	Игрок	Воз-раст	Рост (см)	Голы/броски								Другое	
				Всего, %	Позиция					Тип атаки			Нападение	
					Л	Кр	Бл	Д	7м	КА	1х1	БН	ГП	АП
1	К. К.	27	185	60/87 69 %	15/22	-	31/40	2/9	12/16	2/2	-	1/1	42	14
2	К. И.	25	193	24/36 67 %	3/4	-	11/18	2/4	8/10	3/3	1/1	1/1	25	10
3	Б. Д.	22	185	33/48 69 %	5/6	-	18/22	10/20	-	4/4	1/1	2/2	15	7
4	С. А.	25	180	28/63 44 %	8/11	1/1	12/25	3/19	4/7	4/6	5/5	3/3	34	15
5	К. П.	30	180	33/49 67 %	9/9	-	11/16	8/18	5/6	2/2	5/5	-	25	21
6	К. А.	19	195	7/23 30 %	0/2	-	3/6	4/12	0/2	-	0/1	-	3	-
7	К. Д.	20	180	166/263 63 %	13/20	-	94/141	36/71	20/31	4/5	3/4	1/1	60	41
8	Г. П.	32	186	99/174 57%	15/18	0/2	44/76	39/77	1/1	4/6	7/7	4/5	40	13
9	М. В.	29	190	92/142 65 %	14/20	1/2	46/64	11/31	20/25	10/12	4/4	5/5	67	42
10	О. А.	31	192	99/178 56%	6/7	0/1	39/60	46/97	8/13	9/15	2/2	3/3	68	43

Примечание: позиции бросков: Л – броски с 6-метровой линии, Кр – броски с края, Бл – ближние броски до 9 м., Д – дальние броски свыше 9 м., 7 м. – 7-метровый штрафной бросок; тип атаки: КА – контратака, 1х1 – индивидуальный отрыв, БН – быстрое начало; нападение: ГП – голевые передачи**,** АП – атакующие передачи.

Максимальная результативность бросков со всех позиций у разыгрывающих не превышала 69 %, самый низкий показатель результативности бросков – 30 %. Самый высокий показатель результативности бросков с линии по центру – 74 %, самый низкий показатель – результативность бросков с угловой позиции составила 33 %. Самый высокий показатель результативности реализации контратак – 100 %, такой показатель соответствует 4 из 10 испытуемых игроков. Самый высокий показатель результативности реализации индивидуальных отрывов также равен 100 %, его имеют 7 из 10 испытуемых игроков. Самый высокий показатель результативности реализации быстрого начала равен 100 %, такой показатель имеют 7 из 10 испытуемых игроков. Самый высокий показатель успешно совершенных голевых передач – 67 и 68, самый низкий показатель равен 3. Самый высокий показатель успешно совершенных атакующих передач – 43, также есть показатели равные 41 и 42. Самый высокий уровень по всем показателям не был показан ни одним из испытуемых. Самый низкий уровень практически по всем показателям продемонстрировал испытуемый К. А. из команды «Университет Лесгафта – Нева».

С целью повышения эффективности подготовки гандболистов в соревновательном периоде необходимо больше внимания уделять индивидуальным технико-тактическим действиям в нападении, а именно совершенствованию бросков с ближней, средней и дальней дистанции, штрафных бросков, индивидуальным отрывам и контратакам, точности передач мяча в условиях, приближенных к соревновательным. Также нужно раз-

рабатывать новые связки и взаимодействия разыгрывающего игрока с полусредним, линейным и крайним игроками и, таким образом, постоянно вводить в заблуждение противника при помощи элемента неожиданности. Основным методом технико-тактической подготовки должен стать метод моделирования, т.к. команда мастеров постоянно готовиться к поединкам с определенным противником. Основной целью этапа высшего спортивного мастерства гандболиста должно стать достижение надежности выполнения технико-тактических приемов при высокой эффективности игровых действий в сложных условиях соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Абалян, А. Г. Психолого-педагогические аспекты процесса принятия решения гандболистом : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Г. Абалян ; РГАФК. – М., 2007. – 26 с.

2. Абашин, А. И. Исследование подходов к построению технико-тактических комбинаций в игровых видах спорта / А. И. Абашин, А. В. Конаков // Теория и практика физической культуры спорта. – 2012. – № 2. – С. 64-66.

3. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в гандболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Л. В. Булыкина [и др.] ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Каф. теории и методики гандбола. – М. : Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 2017. – 68 с.

Попова В. В., Орешкина И. Н.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
lera.popova.17@list.ru

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КОНЬКОБЕЖЦЕВ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье представлены теоретические аспекты развития координационных способностей конькобежцев 10-12 лет. Сформулирована проблема исследования, связанная с недостаточностью исследования этого качества в теории и практике избранного вида спорта, что негативно отражается на процессе подготовки конькобежцев начального этапа. Представлен комплекс упражнений, направленный на развитие координации с применением скакалки и балансировочной платформы.

Ключевые слова: конькобежный спорт, координационные способности, комплекс упражнений, балансировочная платформа

Popova V. V., Oreshkina I. N.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF SKATERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Annotation. The article presents the theoretical aspects of the development of coordination abilities of skaters aged 10-12 years. The problem of research related to the lack of research of this quality in the theory and practice of the chosen sport is formulated, which negatively affects the training process of skaters of the initial stage. A set of exercises aimed at developing coordination with the use of a jump rope and a balancing platform is presented.

Keywords: speed skating, coordination abilities, set of exercises.

Актуальность исследования. Современное состояние и развитие мирового конькобежного спорта характеризуется неустанным поиском все более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки спортивных резервов. Особую роль в многолетней подготовке конькобежцев играет начальный этап, на котором закладывается «база» спортивной подготовки, за счет ее обеспечивается максимальное проявление индивидуальных особенностей и как следствие достижение высоких спортивных результатов во взрослом спорте [1, с. 3].

Юным конькобежцам для дальнейших спортивных успехов необходимо постоянно повышать уровень физической, тактической, психологической, теоретической подготовленности. Особое внимание на занятиях конькобежным спортом на начальном этапе следует уделять именно технической подготовке, так как скоростной бег на коньках является сложно координационным видом и результаты во взрослом спорте будут напрямую зависеть от того на сколько правильно наработан навык двигательных действий. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт» утверждены задачи на первом этапе многолетнего процесса подготовки: формирование широкого круга двигательных умений и навыков, создание основ техники бега на коньках и др. [2, с. 5]. Следовательно, вопросам технической подготовки юных конькобежцев необходимо уделять особое внимание на начальном этапе. Однако, в теории и практике конькобежного спорта недостаточно внимания уделено аспектам развития данного качества, что негативно может отразиться на технике бега конькобежцев 10-12 лет. В связи с этим возникает необходимость выявления наиболее эффективных современных средств тренировки, направленных на развитие координации спортсменов на начальном этапе подготовки.

Цель исследования – разработать комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей конькобежцев 10-12 лет с применением современного и доступного инвентаря.

Организация и методы исследования. Работа выполнялась в период с сентября 2020 года по март 2021 года на кафедре теории и методики конькобежного спорта Уральского государственного университета физической культуры.

Под координационными способностями понимаются способности целесообразно строить целостные двигательные акты и преобразовывать выработанные формы действий, или переключаться от одних к другим соответственно требованиям изменяющихся обстановке, умение подстраиваться под различные обстоятельства [3, с. 9].

Основными факторами, определяющими развитие и проявление координационных способностей, являются [4, с. 13]:

– особенности функций центральной нервной системы;

– эффективность внутримышечных и межмышечных координаций;

– индивидуальные особенности физического развития и морфофункциональные свойства организма;

– технико-тактическая подготовленность (умения применять все умения и навыки);

– физическая подготовленность (уровень развития, силы, быстроты, координации, гибкости, выносливости).

Выделяют три основные задачи при воспитании координационных способностей:

1 Совершенствование способности строить новые формы двигательных действий.

2 Целесообразное преобразование сложившихся форм движений в соответствии с меняющимися условиями.

3 Повышение устойчивости сформированных рациональных форм координации движения к неблагоприятному воздействию утомления и других факторов.

При анализе специальной литературы выявили, что Н. И. Петров, Г. М. Панов, Б. А. Стенин, В. Г. Половцев в качестве ведущих физических качеств выделяют быстроту, силу, выносливость, гибкость. Вопросам развития координационных способностей уделено минимальное место, а именно авторы подразумевают под координацией – ловкость и дают только определение, не включающее более глубокое описание, характеристику, средства тренировки.

Результаты исследования. Выявив проблему исследования, нами был разработан комплекс упражнений, для повышения координационных способностей юных конькобежцев. Который следует применять в подготовительной части каждого тренировочного занятия в течение 15 минут, из которых 5 минут выполнять прыжки на скакалке и 10 минут упражнения на специальном оборудовании – балансировочной платформе.

Разработанный комплекс упражнения на координацию включает:

1 Прыжки на скакалке:

– на двух ногах, 20 прыжков за 30 секунд;

– на одной ноге (левой/ правой), по 10 прыжков на каждую ногу.

2 Упражнения на балансировочной платформе:

– приседание на двух ногах 15 раз;

– поднимание бедра до угла 90 градусов и удержание его в течении 10 секунд на каждую ногу;

– отведение одной ноги в сторону, не ставя ее на пол и на платформу, 10 раз на каждую ногу.

Выводы. На основании изучения специальной литературы и педагогического наблюдения за тренировочным процессом конькобежцев 10-12 лет выявили, что под координацией понимают ловкость, отсутствует подробное описание этого качества, несмотря на то, что оно является ведущем в конькобежном спорте. Для повышения уровня координационных способностей следует применять в начале тренировочного занятия комплекс упражнений с применением скакалки и балансировочной платформы, что позволит повысить уровень подготовленности юных атлетов на этапе начальной подготовки.

Список литературы

1. Мартыненко, И. В. Методика тренировки конькобежцев на этапе начальной подготовки в условиях крытого катка : монография / И. В. Мартыненко, Т. М. Мелихова. – Челябинск : Уральская академия, 2012. – 103 с.

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по избранном виду спорта конькобежный спорт. www.garant.ru, 2018 – 19 с.

3. Мелихова, Т. М. Тактическая подготовка конькобежцев : учебное пособие / Т. М. Мелихова, Л. Л. Брехова. – Екатеринбург : УрФУ, 2013. – 92 с.

4. Шведская, И. А., Новоселова, О. А. Основы теории и методики спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / И. А. Шведская, О. А. Новоселова. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 68 с.

Рахимова М. Ш., Ирназарова В. Л.
Узбекистан, г. Чирчик
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
vikulya9307@gmail.com

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ РЕАЛИЗАЦИИ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ НА ЭТАПЕ СОХРАНЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Аннотация. Данная статья содержит анализ факторов, способствующих реализации потенциальных возможностей гребцов на байдарках на этапе сохранения спортивных достижений.

Ключевые слова: гребля на байдарках, этап сохранения спортивных достижений, факторы, потенциальные возможности, функциональная и техническая подготовленность, здоровье, спортивный результат.

Rahimova M. Sh., Irnazarova V. L.
Uzbekistan, Chirchik
Uzbek state university of physical culture and sports

ANALYSIS OF FACTORS CONTRIBUTING TO THE IMPLEMENTATION OF POTENTIAL ABILITIES OF ROWERS ON KAYAKS AT THE STAGE OF PRESERVING SPORTS ACHIEVEMENTS

Abstract. This article contains an analysis of factors that contribute to the realization of potential abilities of rowers on kayaks at the stage of preserving sports achievements.

Key words: rowing on kayaks, the stage of preserving sports achievements, factors, potential, functional and technical preparedness, health, sports result.

Актуальность. В процессе многолетней спортивной подготовки происходят изменения в структуре функциональных возможностей спортсменов, сопровождающееся снижением результатов. Это послужило основой для выделения в процессе многолетнего совершенствования этапа сохранения достижений. Изучение особенностей тренировочного процесса гребцов на байдарках, находящихся на заключительных этапах спортивного совершенствования позволят выявить изменения и механизмы, обеспечивающие сохранение высоких достижений [1; 2].

Цель исследования – определить факторы, способствующих реализации потенциальных возможностей гребцов на байдарках на этапе сохранения спортивных достижений.

Методы и организация исследования. Для определения факторов, способствующих реализации потенциальных возможностей гребцов, был использован экспертный опрос. В роли экспертов выступали спортсмены высокой квалификации, специализирующиеся в гребле на байдарках. Всего в опросе приняло участие 14 эксперта. Экспертный опрос проводился методом анкетирования. Согласованность мнений экспертов проверялось при помощи коэффициента Конкордации. Анализ показал согласованность мнений экспертов (коэффициент Конкордации = 0,30, значим при p <0,00384).

В ходе исследований нами было выявлено, что в гребле на байдарках эффективность подготовки и реализация потенциальных возможностей в основном зависит от улучшения технической подготовленности и функциональной подготовленности.

Так, улучшение спортивного результата 55 % спортсменов-байдаристов связывают с улучшением техники гребли. Техника гребли на байдарках специфична относительно классов судов, поэтому подготовка квалифицированного спортсмена к участию одновременно в нескольких классах судов на одних соревнованиях снижает техническую подготовленность в целом. 15 % спортсменов считают, что решающим фактором улучшения спортивного результата является повышение функциональной подготовленности, индикатором которой является результат в упражнении на эргометре. 30 % исследуемых спортсменов считают, что существуют другие факторы, влияющие на повышение спортивного результата. Также, в перечень наиболее значимых факторов попали (рис. 1): материально-техническое обеспечение, фармакологическое обеспечение.

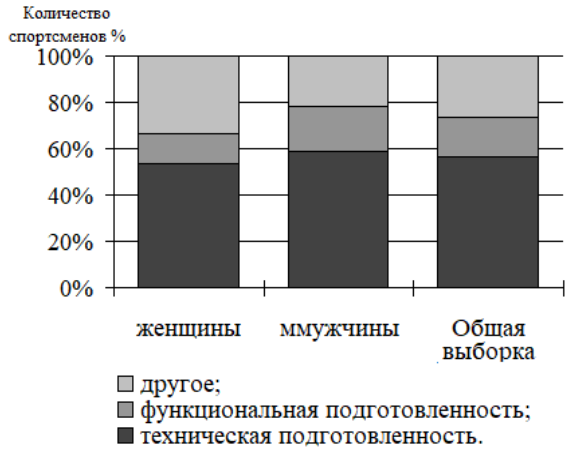


Рисунок 1 – Факторы, обеспечивающие повышение спортивного результата

Важным показателем соревновательной деятельности является показатель реализации потенциальных возможностей. В связи с невозможностью сравнения результатов контрольных тренировок и соревнований, из-за особенностей проведения соревнований, нами определялась субъективная оценка спортсменами реализации своих возможностей. По мнению 18 % опрошенных, они почти всегда показывают результат, на который готовы, 52 % показывают такой результат часто, 26 % – в половине случаев и 4 % – редко. К последней категории относятся только женщины.

Исходя из этого большинство опрошенных спортсменов реально оценивают свои достижения. Возможно, это связано с тем, что женщинам в большей степени свойственна неадекватная оценка собственных возможностей. Это может выступать в качестве одного из факторов, приводящих к преждевременному завершению спортивной карьеры.

Корреляционный анализ позволил получить достоверные данные о факторах, влияющих на достижение спортсменами результата, соответствующего уровню их подготовленности. Как видно из рисунка 2 мужчины имеют более высокую реализацию, что подтверждает данные анкетирования (ρ=0,28 p=0,05).

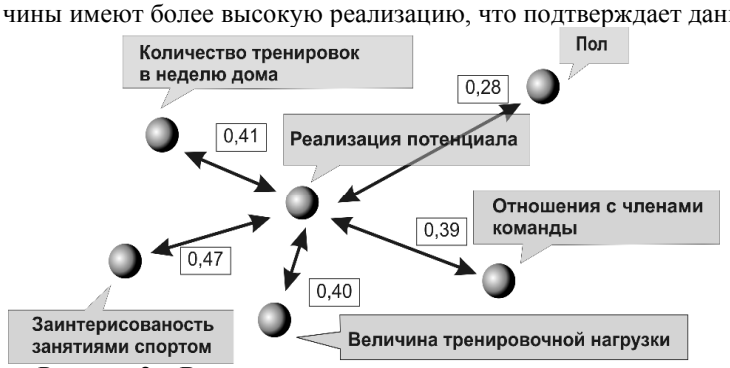


Рисунок 2 – Взаимосвязи между показателем реализации потенциала и другими показателями, определяемыми при анкетировании гребцов-байдаристов (n=53, p <0.05)

Так же реализация потенциала зависит от психологического климата в команде и заинтересованностью в занятиях спортом (ρ=0,39 и 0,47 соответственно, p=0,05).

Оценка реальности улучшения своего спортивного результата показала, что 50 % опрошенных спортсменов считают достаточно реальным улучшение спортивного результата и по 22,5 % опрошенных считают улучшение своих результатов абсолютно реальным и просто возможным. 5 % оценили возможность улучшения своих результатов как слабо реальным. Таким образом улучшение своих результатов спортсмены оценили в основном как «достаточно реальные» и «абсолютно реальные».

Полученные результаты показывают, что улучшение спортивных результатов, помимо улучшения подготовленности, связано с материальным положением, степенью заинтересованности занятиями спортом и предпочтением более высоких тренировочных нагрузок (рисунок 3). Также результаты корреляционного анализа показали, что улучшение спортивного результата зависит еще от целого ряда факторов (рисунок 3).

Так на возможность улучшения спортивного результата отрицательно влияет наличие детей у действующего спортсмена, снижение самоэффективности его спортивной деятельности, увеличение реактивной

тревожности. На повышение спортивного результата положительно влияет заинтересованность в занятиях спортом, как в целом, так и заинтересованность в настоящее время и в будущем олимпийском цикле.

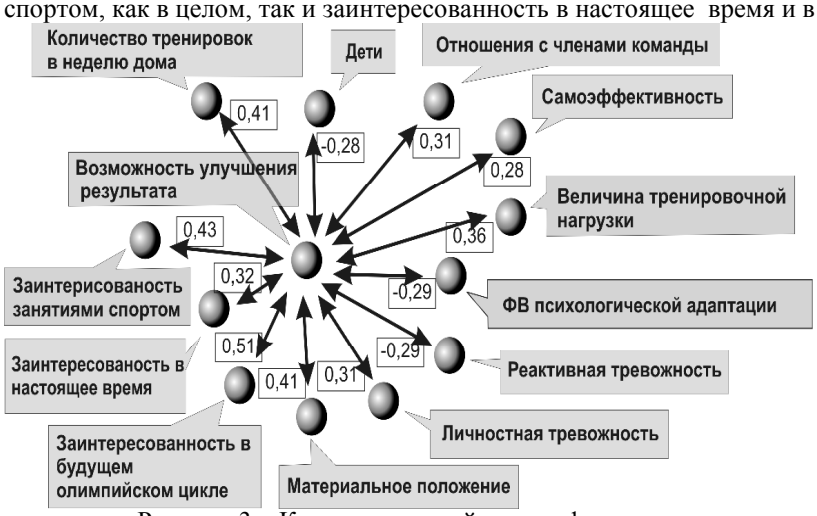


Рисунок 3 – Корреляционный анализ факторов, влияющих на улучшение спортивного результата (n=53, p <0.05)

При этом повышению результата способствует материальное положение спортсмена и наличие у него хороших отношений с членами команды или тренировочной группы. Однако оценка спортсменами возможности улучшения своих спортивных результатов и степень реализации потенциальных возможностей, которые являются, по нашему мнению, важными факторами сохранения достижений, достоверно не коррелируют с показателями объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Это, с одной стороны, может свидетельствовать о прекращении роста объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе сохранения достижений и повышении их индивидуальной направленности, а с другой – о возрастании значения вне тренировочных и вне соревновательных факторов на этом этапе.

Выводы. 1 Функциональная и техническая подготовленность тесно взаимосвязаны между собой и являются основой спортивного результата в гребле на байдарках. При отборе на этап сохранения достижений необходимо учитывать данные стороны подготовленности. Следует так же учитывать, что с возрастом некоторые показатели функциональных возможностей могут снижаться, однако это может не отражаться на спортивном результате. Поэтому наиболее значимым параметром должен быть спортивный результат в конкретном классе судов, а показатели функциональных возможностей должны учитываться индивидуально.

2 Состояние здоровья является важнейшим фактором, лимитирующим спортивный результат и продолжительность спортивной карьеры в гребле на байдарках. При отборе на этап сохранения достижений должно учитываться мнение врача, а подготовка на данном этапе должна строится с учетом этого фактора.

Список литературы

1. Михайлова, Т. В. Гребной спорт / Т. В. Михайлова, А. Ф. Комаров. – М. : Академия, 2010. – 400 с.
2. Середина, А. А. Подготовка сильнейших гребцов мира / А. А. Середина. – М. : Физкультура и спорт, 2016. – 231 с.

Розикова Д. Ф., Гертнер С. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
j_r_1998@bk.ru

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-СКАЛОЛАЗОВ 15-16 ЛЕТ

Аннотация. Цель настоящей работы: оценить эффективность методики специальной физической подготовки на развитие координационных способностей спортсменов-скалолазов 15-16 лет, отслеживая динамику изменения показателей. В работе отражены результаты исследования по влиянию методики специальной физической подготовки, на развитие координационных способностей спортсменов-скалолазов 15-16 лет.

Ключевые слова. Скалолазание, скалолазы, скалодром, координация, координационные способности, методика развития координационных способностей.

Rozikova D. F., Gertner S. V.
Russia, Chelyabinsk.
Ural State University of Physical Culture
j_r_1998@bk.ru

THE INFLUENCE OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING METHODS ON THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF 15-16-YEAR-OLD ROCK CLIMBERS

Annotation. The purpose of this work: to evaluate the effectiveness of special physical training methods for the development of coordination abilities of athletes-climbers 15-16 years old, tracking the dynamics of changes in indicators. The paper reflects the results of a study on the influence of special physical training techniques on the development of coordination abilities of rock climbers aged 15-16.

Keywords. Rock climbing, rock climbers, climbing wall, coordination, coordination abilities, methods of developing coordination abilities.

Актуальность проблемы. Сила, скорость, гибкость и выносливость представляют собой основу формирования двигательных навыков, а хорошие координационные способности нужны для совершенствования и развития двигательных навыков любого спортсмена [6].

Координация – это способность выполнять определенную двигательную задачу посредством взаимодействия мышц, реакции, концентрации внимания, техники выполнения движения, а также прогнозирование

дальнейших действий. Например, ловля какого-то предмета, падающего со стола, налету, задействует все перечисленные способности человека [1].

Координационные способности – это совокупность качеств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач различной координационной трудности в согласовании с уровнем построения движений и обусловливающая успешность управления двигательными действиями [4].

Существует много способов развития координационных способностей: начиная легкой атлетикой, заканчивая занятиями боксом. Однако во многом соперничать с ними, сможет скалолазание, так как обладает намного большими преимуществами: развивается ум, воображение, умение анализировать, думать на несколько шагов вперед. При занятиях скалолазанием напрягаются практически все группы мышц, прорабатывается моторика, улучшается цепкость рук, увеличивается подвижность суставов, обеспечивается растяжка мышц [2].

Скалолазание хорошо развивает координацию, чувство равновесия, и тренирует вестибулярный аппарат. Этот вид спорта повышает уверенность в себе и своих силах, а также учит бороться со страхами и стрессами. Скалолазание отлично подходит для построения мышечной силы в верхних конечностях и стабильности а также положительно влияет на функционирование мелкой моторики, что очень важно для спортсменов-скалолазов.

Если говорить коротко, то скалолазание это вид спорта и активного отдыха, целью которого является восхождение на вершины гор. Скалолазание заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Когда-то скалолазание было элементом альпинизма, однако с недавних пор оно выделено как отдельный вид спорта и независимая дисциплина и даже включено МОК в олимпийские виды спорта. Скалолазание существует двух видов: outdoor («снаружи) и indoor («внутри»). В первом случае практикуется лазание по естественному рельефу – скалам, во втором – по искусственному, на специально оборудованном скалодроме [10].

Скалолазание требует хорошей общефизической подготовки, высокого уровня всех физических качеств: выносливости, силы, гибкости, координации, быстроты реакции, умения ориентироваться на маршруте. Поэтому, начиная с первых занятий, нужно уделять большое внимание развитию этих качеств. По крайней мере, не менее 50% времени конкретного занятия начинающими скалолазами должно использоваться для развития силы рук, ног, живота, спины, гибкости, растяжки и координации [3].

Спортсмены – скалолазы должны планировать свои движения, когда они размещаются в меняющейся среде, а также уметь организовать себя в командных видах спорта. Поэтому занятия скалолазанием способствуют улучшению координационных способностей, так как каждый маршрут в скалолазании – головоломка, которая требует терпения, планирования и анализа. Со временем регулярные занятия скалолазанием помогают развить концентрацию, решительность и навыки решения проблем [9].

В данном исследовании будет рассматриваться эффективность занятий специальной физической подготовки в развитии координационных способностей у спортсменов-скалолазов 15-16 лет.

Цель исследования. Оценить эффективность методики специальной физической подготовки на развитие координационных способностей спортсменов-скалолазов 15-16 лет, отслеживая динамику изменения показателей.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в период с декабрь 2019 года по март 2021 года на базе ООО «ШЕРПА», тренировочный скалодром – «Каньон» (г.Челябинск, ул.Аношкина, д.6, 454021). В исследовании приняли участие 8 человек (6 юношей и 2 девушки). В группу входили юноши и девушки в возрасте 15-16 лет занимающиеся скалолазанием.

Методика тренировочного процесса была основана на использовании упражнений направленных на улучшение показателей координационных способностей, а задача развития координационных способностей была направлена на улучшение показателей выполнения двигательных задач [9].

Исследование проводилось с помощью «Пробы Ромберга» (оценка статической координации); и «Челночного бега 3*10 м (с)» (оценка динамической координации) [7].

Пробы проводились до начала нашего исследования и после окончания нашего исследования. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Результаты исследования и их обсуждение. На этапе педагогического наблюдения были изучены методы воспитания физических качеств и методика тренировочного процесса, включающая особенности развития координационных способностей [2], [3], [5], [7], [8], [9], [11].

Основные использованные техники для развития координации спортсменов-скалолазов:

1) Техника быстрого реагирования – умение перестраивать двигательную активность под сложившуюся ситуацию и потребность.

2) Равновесие и ритмическая способность – удержание баланса.

3) Пространственное ориентирование – этот вид подразумевает навык ориентирования во времени и пространстве [9].

Основные использованные методики для развития координации спортсменов-скалолазов:

1) Базовая методика тренировки координации – это многократное повторение движений. Еще одним способом является выполнение движений с низкой скоростью и с минимальной нагрузкой.

2) Путем добавления новых движений, которые будут непривычными для человека. В тренировочном процессе сложность координационных упражнений следует постепенно увеличивать. Повышать требования к точности и согласованности мышления.

3) Высокая эффективность занятия обеспечивается быстрой сменой положения, например, ускорение (бег) с положения стоя на коленях.

4) Еще одним методом развития координации является изменение скорости движения или темпа. Для этого нужно ввести в тренировочный процесс ритмические комбинации – например мгновенные остановки, смена направления движения и ускорения.

Также смена способов выполнения упражнений может помочь в развитии координации движений.

Оптимальное время выполнения координационных упражнений было отнесено к началу основной части занятия, но если это вызывало утомление, могло переноситься в конец основной части. Также применя-

лись статические упражнения, которые давали возможность целенаправленно воздействовать на координацию, использовались также статические упражнения совместно с динамическими упражнениями [5; 8; 9; 11].

Исследования показали эффективность влияния специальной физической подготовки на развитие координационных способностей спортсменов-скалолазов 15-16 лет.

Таблица 1 – Результат измерения координационных способностей спортсменов-скалолазов 15-16 лет, с помощью проб, до начала нашего исследования и после окончания нашего исследования.

Участники / Тесты	«Проба Ромберга» (оценка статической координации) / в секундах		«Челночный бег 3*10 м» (оценка динамической координации) / в секундах	
	в начале исследования	к концу исследования	в начале исследования	к концу исследования
Участник 1(м)	49	52	7,8	7,5
Участник 2(м)	48	52	7,7	7,4
Участник 3(м)	50	53	7,8	7,5
Участник 4(м)	51	54	7,7	7,3
Участник 5(м)	48	51	7,8	7,4
Участник 6(м)	49	53	7,9	7,4
Участник 7(ж)	51	55	8,6	8
Участник 8(ж)	51	56	8,7	8,2

К периоду окончания исследования группа показала значительный прирост в показателях координационных способностей. У каждого исследуемого наблюдалось значительное улучшение показателей. В Пробе Ромберга к началу нашего исследования показатели были в среднем 49 секунд на группу. К концу нашего исследования показатели улучшились в среднем на группу до 54 секунд. В Челночном беге 3*10 м, к началу нашего исследования показатели были в среднем 8 секунд на группу. К концу нашего исследования показатели улучшились в среднем на группу до 7,5 секунд.

Выводы. Представленные результаты, свидетельствуют, что спортсмены-скалолазы могут добиваться значительного прироста в показателях координационных способностей при рациональной организации нагрузок.

Таким образом, регулярные занятия специальной физической подготовкой являются достаточно эффективными, способствующими увеличению показателей координационных способностей у спортсменов-скалолазов 15-16 лет.

Список литературы

1. Аикина, Л. И. Двигательная активность подростков / Л. И. Аикина // Физкультурное образование Сибири. – 2007. – № 1. – С. 63-66.

2. Антонович, И. И. Спортивное скалолазание / И. И. Антонович. – М. : ФиС, 2001. – 128 с.

3. Байковский, Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта: учеб.-метод. пособие / Ю. В. Байковский. – М. : ТВТ Дивизион, 2010. – 304 с.

4. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 525 с.

5. Бянкин, В. В. Управление процессом физического воспитания студентов с использованием системы контроля физической и функциональной подготовленности : монография / В. В. Бянкин. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2010. – 159 с.

6. Кряжев, В. Д. Физиология спорта / В. Д. Кряжев, Р. Н. Володин, В. Б. Соловьев // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 1. – С. 54-60.

7. Курашвили, В. А. Тестирование скалолазов / В. А. Курашвили // Вестник спортивных инноваций. 2014. – № 49. – С. 29-37.

8. Мохан, Р. Биохимия мышечной деятельности и физические тренировки [Текст] / Р. Мохан, М. Глессон, П. Л. Гринхафф. – М. : Олимпийская литература, 2001. – 296 с.

9. Подгорбунских, З. С. Техника спортивного скалолазания / З. С. Подгорбунских, А. Е. Пиратинский. – Екб. : УГТУ – УПИ, 2000. – 187 с.

10. Примеров, В. П. Спортивное скалолазание. Первое приближение : монография / В. П. Примеров, Г. Кѐстермейер. – Екб., 2010. – 109 с.

11. Санникова, В. Д. Физические методы восстановления в тренировочном процессе скалолазов : диплом / В. Д. Санникова. – Челябинск, 2018. – 40 с.

Рыбакова П. Д., Казарина А. С.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
rybakova.poly@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА СОСТОЯНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОК ВУЗОВ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленные на выявление эффекта нетрадиционных средств оздоровления на некоторые психические и физические показатели. Так же работа направлена на изучение процесса адаптации студенток в образовательном процессе вуза на основе занятий различными средствами оздоровительной физической культуры, определена роль различных средств физической культуры и их ранжирование в процессе опытно-экспериментального исследования по их эффективности.

Ключевые слова: здоровье, студентки, оздоровительные технологии, аэробика, физическая культура Востока, нетрадиционные средства оздоровления.

Rybakova P. D., Kazarina A. S.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

THE INFLUENCE OF MASS PHYSICAL CULTURE OF A DIFFERENT ORIENTATION ON THE STATE OF PSYCHO-EMOTIONAL SPHERE OF STUDENTS OF UNIVERSITIES

Annotation. The article presents the results of a study aimed at identifying the effect of non-traditional means of healing on some mental and physical indicators. Also, the work is aimed at studying the process of adaptation of female students in the educational process of the university on the basis of classes with various means of health-improving physical culture, the role of various means of physical culture and their ranking in the process of experimental research according to their effectiveness are determined.

Keywords: health, female students, health-improving technologies, aerobics, physical culture of the East, non-traditional means of health improvement.

Актуальность. Физкультурно-оздоровительная и физкультурно-спортивная работа со студентами имеет большое значение, так как во время обучения формируются навыки здорового образа жизни, совершенствуется культура здоровья и двигательной активности, создается база общей физической работоспособности, осуществляется подготовка к будущей профессиональной деятельности.

Изучив ряд научной литературы, мы пришли к выводу, что студенческий возраст является благоприятным для физического воздействия на профессионально значимые координационные и психомоторные способности (мелкая моторика рук, точность двигательных и психомоторных действий, способность к перестроению психомоторных актов и координационную выносливость) [2; 5; 8].

В настоящее время появляется возможность использовать нетрадиционные средства в системе физического воспитания, к которым относится физическая культура Востока. Исследования выявили высокую эффективность их использования для повышения функционального и психического состояний [1; 4].

Организация и методы исследования. В статье представлены результаты исследования студенток Южно-Уральского государственного университета (ЮУрГУ) − 23 человека (группа 1), и студенток Уральского государственного университета физической культуры (УралГУФК) кафедры теории и методики физкультурно-оздоровительных технологий Востока − 22 человека (группа 2). Студентки ЮУрГУ занимались оздоровительной аэробикой, студентки УралГУФК занимались физической культурой Востока (йога, цигун, ушу). Возраст испытуемых составлял 18–22 года. Исследование продолжалось в период с сентября 2020 по март 2021 года. Студентки обеих групп занимались два раза в неделю по 90 минут.

Результаты исследования и их обсуждение. Были разработаны несколько критериев важности занятий физической культурой, которые были проранжированы в зависимости от предпочтений студенток.

Студентки обеих групп в равных значениях ранжировали критерии важности: здоровье, высокую работоспособность и хорошее самочувствие.

Для более глубокого исследования роли различных средств физической культуры нами было проведено тестирование свойств центральной нервной системы, функциональные показатели работоспособности и психические процессы студенток исследуемых групп.

С помощью теппинг-теста мы определяли силу и подвижность нервной системы. Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук. Опыт проводится последовательно сначала правой, а затем левой рукой [3].

В таблице 2 представлены результаты экспресс-диагностики свойств нервной системы повторного тестирования по сравнению с первоначальными. Где Т – темпы прироста.

Таблица 2 – Результаты экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям (теппинг-тест Е. П. Ильина)

Показатели	Группа 1						Группа 2					
	Правая рука			Левая рука			Правая рука			Левая рука		
	До	После	Т%	До	После	Т%	До	После	Т%	До	После	Т%
Сильный	3	4	28,5	4	4	-	3	6	67	2	5	85,7
Стабильн.	2	2	-	2	3	40	3	5	50	2	4	66,7
Слабый	9	8	11,7	8	7	13,3	7	3	80	8	2	120
Среднеслаб.	1	1	-	2	1	66,6	2	1	66,6	2	1	66,6
Среднесил.	8	8	-	7	8	12,5	7	7	-	8	11	31,6

Положительную динамику показателей наличия сильной нервной системы у студенток первой группы значимо не изменился, у второй группы изменения были достигнуты со значимым приростом. Так, например, у студенток во второй группе прирост составил 67 %. По нашему мнению, этот показатель является главным критерием повышения силы нервной системы.

Для определения показателей уровня невротизации было проведено повторное тестирование по опроснику Л. И. Вассермана. Опросник включал в себя сорок вопросов, раскрывающих степень невротизации студенток. Данные представлены в таблице 3.

Таблица – 3 Результаты показателей диагностики невротизации (Л. И. Вассермана)

Кол-во ответов (балл)	Группа 1			Группа 2		
	До	После	Т%	До	После	Т%
Да	23	18	24	25	16	44
Нет	17	22	25,6	15	24	46

Положительная динамика по тесту невротизации Л. И. Вассермана отслеживается у студенток обеих групп − 25,6 % и 46 %. Это говорит о снижении уровня невротизации и свидетельствует об эмоциональной устойчивости (спокойствие, оптимизм); об инициативности; о чувстве собственного достоинства; независимости, социальной смелости; о легкости в общении.

Выводы. Студентки обеих исследуемых групп ставят здоровье, высокую работоспособность и хорошее самочувствие приоритетными критериями важности, а значит, девушки осознают необходимость физкультурно-спортивной деятельности как средства положительного влияния на здоровье.

Результаты теппинг-теста показали значительный прирост показателей у студенток, занимающихся физической культурой Востока. Мы объясняем это оздоровительной направленностью практик физической культуры Востока, в которых все упражнения выполняются в сочетании с дыханием и достижением внутреннего покоя, что естественно влияет на нервную систему. Нужно отметить, что показатель подвижности нервной системы у студенток второй группы значительно выше, чем у студенток первой группы, что также объясняется релаксирующей направленностью занятий.

Положительная динамика по тесту невротизации была выявлена у обеих групп. Однако динамика снижения уровня невротизации выше у девушек, использующих нетрадиционные виды оздоровления. Это объясняется большим количеством антистрессовых упражнений, использующихся в нетрадиционных оздоровительных практиках.

Таким образом, преимущество по проведенным тестам, направленных на исследование психоэмоциональной составляющей, определилось у студенток занимающихся физической культурой Востока. Что также свидетельствует об эффективности этих средств в процессе адаптации к учебной и бытовой деятельности.

Список литературы

1. Дуда, Б. Формирование стандартов здоровья студентов в физкультурной академии / Б. Дуда // Вестн. УГТУ-УПИ. Сер. «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры и спорта / под общ. ред. И. В. Брызгалова, Л. А. Рапопорта. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ – УПИ, 2005. – № 16 (68). – Вып. 5. – Том 1. – С. 93 – 98.

2. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека : учебник для вузов / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.

3. Копылов, Ю. А. Средства оздоровительной направленности восточных систем физического воспитания/ Ю. А. Копылов // Человек, здоровье, физическая культура в изменяющемся мире : Материалы науч.-практич. конф. по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна, 1993. – С. 29.

4. Озеров, В. П. Диагностика психомоторных способностей у школьников, студентов и спортсменов / В. П. Озеров. – М. : Рос. психол. ин-т., 1995. − 376 с.

5. Петрушкина, Н. П. Возрастная физиология : учеб. пособие / Н. П. Петрушкина, Е. В. Жуковская. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 300 с.

6. Попова, А. С. Влияние занятий физическими упражнениями по системе йога на организм студентов / А. С. Попова // Новая наука : от идеи к результату. – Уфа, 2015. – С. 95-98.

7. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. − М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. − 608 с.

8. Brahmachari, D. The science of Yoga – Bombay : Asia house, 1970. – 313 pages.

Савандюков В. А., Захарова В. В.
Россия, г. Ульяновск
Ульяновский государственный технический университет
Tired_walker@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Статья предназначена для студентов и направлена на оказание помощи в организации и практическом проведении занятий по физической культуре. Так же будет полезна для поддержания здорового образа жизни и дальнейшего благополучия в жизни студента. Статья показывает влияние физической культуры и её потребность для каждого из студентов.

Актуальность. Современные и важные жизненные процессы приобретают особую актуальность, затмевая важность физического воспитания, особенно в студенческой жизни, когда с утра до ночи студенты заняты учебой, работой и прочими делами, которые наносят вред и влияют на их здоровье. Студенту необходимо вести образ жизни, рассчитанный на систематическую и длительную работу над своим телом, а также быть психологически готовым к физическим нагрузкам, получать удовольствие от занятий физической культурой.

Цель исследования: В статье показана потребность в занятиях физической активностью и физическим воспитанием студентов вузов. В статье будет рассмотрено: влияние физической культуры на общее состояние здоровья студентов и их значение в программе общего образования в образовательном учреждении, влияние физической активности на здоровье и успеваемость студентов.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студент, здоровье, самочувствие.

Savandyukov V. A., Zakharova V. V.
Ulyanovsk, Russia
Ulyanovsk State Technical University

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE LIFE OF STUDENTS

Annotation. The article is intended for students and is aimed at assisting in the organization and practical implementation of physical culture classes. It will also be useful for maintaining a healthy lifestyle and further well-being in the student's life. The article shows the influence of physical culture and its need for each of the students.

Relevance: Modern and important life processes acquire special relevance, overshadowing the importance of physical education, especially in student life, when from morning till night students are busy with studies, work and other activities that harm and affect their health. The student needs to lead a lifestyle designed for systematic and long-term work on his body, as well as be psychologically ready for physical activity, enjoy physical education.

Purpose of the research: The article shows the need for physical activity and physical education of university students. The article will consider: the influence of physical culture on the general health of students and their importance in the general education program in an educational institution, the effect of physical activity on the health and academic performance of students.

Key words: physical culture, health, student, health, well-being.

Физическая культура оказывает благотворное влияние на все системы организма: он повышает эффективность, жизнедеятельность опорно-двигательной системы, ускоряет обменные процессы в организме, укрепляет сердце и все здоровье в целом [1].

В современных условиях жизненно необходимо всестороннее и гармоничное развитие молодого человека. Физическая подготовка является неотъемлемой частью гармоничного развития молодого человека и, в свою очередь, залогом будущего состояния. Одно из направлений, влияющих на здоровье – это активный спортивный образ жизни, который особенно важен для молодежи. Поэтому занятия спортом уже становятся катализатором жизнедеятельности, условием и неотъемлемой частью гармоничной и полноценной жизни.

Одним из условий развития личности будет физическая подготовка. Спорт в сочетании с аналогичными образовательными видами спорта будет способствовать всестороннему развитию учащегося. Спорт не только развивает физическое тело, но и влияет на моральные качества, волевую и эмоциональную сферу. Спортивные занятия также положительно влияют на интеллектуальную сферу. Ученые считают, что спортивные соревнования – лучший естественный стимул для проявления крайних усилий: с напряжением мышц, с напряжением внимания, при выполнении действий в условиях утомления, направленных на соблюдение режима, на преодоление страха и неуверенности.

Упражнения воздействуют не только на один орган, но и на все тело в целом через нервную систему. Поэтому даже при незначительных физических нагрузках человек сразу отмечает изменения, происходящие во многих органах и системах. Ученый А. Крестовников обнаружил, что у бегунов процент кислорода, который усваивается организмом при небольшом ускорении дыхания, увеличивается почти вдвое, что в свою очередь улучшает снабжение тканей кислородом, и на саму работу дыхательных путей расходуется меньше кислорода.

Студенты, занимающиеся физкультурой и спортом, отличаются стойкостью, активностью в повседневной жизни, хорошей умственной активностью, выносливостью, умением контролировать свои действия и эмоциональное состояние. Такие ученики развивают стрессоустойчивость, уверенность и улучшают самочувствие. Кроме того, спортивные студенты более трудолюбивы, мотивированы и решительны. Так что физическая культура готовит молодежь к работе и общественной деятельности [1].

Не забывайте об учениках с ограниченными возможностями или принадлежащих к определенной группе здоровья. Как правило, таких студентов меньше интересуют занятия, требующие физической активности. Им нужен особый подход и программы обучения, а также мотивация. При невысоком уровне здоровья для таких студентов занятия физкультурой должны проходить под особым контролем, так как возрастает риск получения травм или ухудшения общего состояния школьника. Также необходимо соблюдать отказ от вредных привычек, таких как: курение, алкоголь, быстрые перекусы, нарушение режима сна [1].

Организация и методы исследования. Для исследования влияния и значимости физической активности на общее состояние здоровья студента был проведён опрос. В онлайн опросе (была создана специальная страница для анкетирования) принимали участие 54 студентов вуза УлГТУ, в таблице указано кол-во студентов, ответивших на вопрос подтверждением.

Список вопросов:

1 Занимаетесь ли вы физической культурой больше 3 раз в неделю?

2 У вас есть вредные привычки? (нарушение сна, курение, алкоголь и т.п.)

3 У вас есть проблемы с учебой?

4. У вас достаточно свободного времени на отдых?

Таблица 1 – Распределение ответов на вопросы респондентов 1-4

Кол-во студентов	Возраст	Пол	Вопрос 1, ответ «да»	Вопрос 2, ответ «да»	Вопрос 3, ответ «да»	Вопрос 4, ответ «да»
11	21	м	6	2	3	6
9	20	м	4	2	3	4
8	19	м	3	1	3	5
13	21	ж	7	3	4	4
8	20	ж	3	1	2	6
6	19	ж	1	2	3	3

5 Ваши причины невнимания к собственному здоровью (таблица 2).

Таблица 2 – Распределение ответов респондентов на вопрос «Ваши причины невнимания к собственному здоровью?»

Кол-во студентов	Возраст	Пол	Нехватка времени	Отсутствие воли	Я внимателен(на) к здоровью
11	21	м	4	2	5
9	20	м	4	3	2
8	19	м	5	2	1
13	21	ж	6	3	4
8	20	ж	4	3	1
6	19	ж	3	1	2

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты проведенного анкетного вопроса показали, что меньше половины студентов (44%) занимаются физкультурой больше трёх раз в неделю; 20% студентов имеют вредные привычки; 3/4 (75%) студентов не имеют достаточно свободного времени. С увеличивающимся возрастом количество студентов, не имеющих вредные привычки, занимающихся физической активностью в процентном соотношении становится больше. Большинство студентов не обращают внимания на собственное здоровье по причине нехватки времени, независимо от пола и возраста, указанных в опросе. На основании полученных результатов можно сделать вывод, активно занимаются физической активностью меньшинство студентов, взаимосвязь активной жизни и проблем с учебой и здоровьем прослеживается.

Заключение. Физическая культура – очень важная и необходимая сторона жизни студентов, которая влияет на здоровье организма, повышая работоспособность, умственную и физическую активность, улучшая обмен веществ и снижая стресс, что очень важно для студентов.

Список литературы
1. Чекунова, А. А., Калошин Р. Н. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов / А. А. Чекунова, Р. Н. Калошин // Научный Аспект. – №1. – 2017. – Т. 2. – С. 138-147.

Савина А. А., Шарипов М. Ф.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
girewik1987@bk.ru

АНАЛИЗ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И СООТВЕТСТВИЕ ИХ СОВРЕМЕННЫМ НОРМАМ ГТО ДЛЯ I-II СТУПЕНЕЙ

Аннотация. Автор анализирует современные нормы ВФСК ГТО в I-II ступени и сопоставляет их с физиологическими особенностями младших школьников. Анализируется развитие силы и выносливости в данном возрасте. В заключении в статье отмечается, что нормы ГТО соответствуют возрасту сдающих. Это выражается в различии самих тестов, а также нормативному количеству и времени, которые даются на их выполнение.
Ключевые слова: младшие школьники, нормативы ГТО, тестирование.

Savina A. A., Sharipov M. F.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

ANALYSIS OF THE PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN AND THEIR COMPLIANCE WITH MODERN STANDARDS OF TRP FOR I-II STAGES

Abstract. The author analyzes the current norms of the GFSK TRP in the I-II stages and compares them with the physiological characteristics of primary school children. The development of strength and endurance at a given age is analyzed. In conclusion, the article notes that the TRP standards correspond to the age of the test takers. This is reflected in the difference between the tests themselves, as well as the standard number and time that are given for their execution.
Keywords: primary school students, TRP standards, testing.

Актуальность. После возрождения комплекса ГТО в 2014 году остро встал вопрос о создании соответствующих современным условиям норм для этого комплекса. Изменение условий, прежде всего, касается ухудшения показателей экологии, здоровья населения, его двигательной активности. Эти показатели уже на протяжении нескольких десятилетий вызывают тревогу специалистов в области образования и здравоохранения. Младший школьный возраст особенно подвержен многочисленным негативным факторам, снижающим уровень здоровья [4]. В данной статье будут рассмотрены физиологические особенности младших школьников, они будут сопоставлены с современными нормативами ГТО для данной группы населения [6].

Цель исследования – выяснить, соответствуют ли современные нормы ГТО для младших школьников их физиологическим особенностям.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на основе анализа диссертационных работ, изучения физиологических особенностей младших школьников и сопоставление с современными нормативами ГТО. Использовался метод анализа и синтеза.

Результаты исследования и их обсуждение. Современный комплекс ГТО представляет собой государственную программно-нормативную систему оценки уровня физической подготовленности населения с учетом половозрастной дифференциации. Содержание комплекса, наряду с двигательными тестами и нормативами, включает в себя требования к знаниям, умениям и навыкам в отношении выполнения физических упражнений и ведения здорового образа жизни.

Современная версия комплекса охватывает различные возрастные группы (от шести до 70 лет и старше), дифференцируя требования и нормативы к выполнению двигательных тестов. Дифференциация осуществляется не только по половозрастным категориям, но и в самой системе оценок, которая предполагает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый значок). Младший школьный возраст относится к первой и второй возрастным ступеням [2].

Нормативы комплекса ГТО, входящие в первую ступень комплекса, направлены на оценку уровня физической подготовленности детей шести-восьми лет. Учитывая, что упражнения в детском возрасте должны быть разнообразными и игровыми, в первую ступень включены тесты на попадание в цель теннисного мяча, плавание без учета времени. Появляются различия между гимнастическим снарядом для мальчиков и девочек (высокая перекладина для мальчиков, низкая для девочек), так как начинает сказываться разница в их росте.

Вторая ступень рекомендуется мальчикам и девочкам от девяти до 10 лет (школьникам третьего-четвертого класса. Тесты для возрастной категории второго детства отличаются большей интенсивностью, увеличиваются дистанции бега, плавания, длина прыжков, сокращается нормативное время выполнения тестов. В упражнения на силу добавляется прыжок в длину с разбега, усложняется игровое упражнение (теннисный мяч заменяется мячом весом 150 г, который необходимо метнуть на нормативное расстояние) [3; 5].

Мы видим различие в нормативах бега для школьников первой и второй ступеней, в частности для норматива бега. Для первой ступени в обязательных испытаниях допустим челночный бег, или бег 30 м. Для второй ступени челночный бег исключен из обязательных испытаний (он переходит в испытания по выбору), бег 30 м и бег 60 м становятся обязательным видом. Также для первой ступени допустимо смешанное передвижение на 1 км, для второй же ступени допустимо только передвижение бегом. Это связано с развитием общей выносливости детей младшего школьного возраста. Уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Среднегодовой прирост общей выносливости младших школьников составляет 7,9 % у мальчиков и 5,5 % у девочек. Мы видим, что с каждым годом у детей происходит прирост общей выносливости, что отражается в нормативах ГТО для разных возрастных ступеней.

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста (таблица 1). Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

Таблица 1 – Темпы прироста различных физических способностей у детей младшего школьного возраста (%)

Двигательные способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	5,7	6,0	17,2	18,0
Силовые	12,7	8,7	38,0	26,0
Общая выносливость	7,9	5,5	31,6	22,1
Скоростная выносливость	3,4	3,6	13,4	14,4
Силовая выносливость	10,4	7,4	11,7	29,7

В возрасте от семи до 10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента [1; 7].

Можно сказать, о том что нормативы ГТО учитывают, что с повышением возраста младшего школьника затраты энергии на одинаковую мышечную нагрузку при выполнении одинаковых упражнений снижаются, экономичность мышечной деятельности повышается. Чем больше период выполнения физических упражнений, тем меньше становится их эффективность, поэтому интенсивность упражнений необходимо с повышением возраста школьника увеличивать. Например, норматив прыжка в длину с места золотого знака для мальчиков с первой до второй ступени ГТО соответственно составляют 140 см, 160 см; у девочек 135 см, 150 см.

Таким образом, возрастной интервал от семи до 10 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека. Именно поэтому выполнение норм комплекса ГТО начинается именно с младшего школьного возраста, когда преобладает равномерное развитие.

Выводы. Проанализировав особенности физиологии детей младшего школьного возраста и сопоставив их с нормативами комплекса ГТО, можно утверждать, что нормы соответствуют возрасту сдающих. Это выражается в различии самих тестов, а также нормативному количеству и времени, которые даются на их выполнение. Задачи комплекса ГТО для младших школьников также соответствуют уровню их развития: детей знакомят со спортом, укрепляют их здоровье и есть направленность на профилактику заболеваний.

Список литературы

1. Былушкина, А. В. Опыт использования норм ГТО для оценки физической подготовленности / А. В. Былушкина, Н. А. Анфилова, Л. В. Петрова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1.

2. Галагузова, Ю. К. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система / Ю. К. Галагузова // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 33-36.

3. Кабачков, В. А. Физическая подготовленность младших школьников и их готовность к выполнению нормативных требований при реализации физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В. А. Кабачков, В. А. Куренцов, И. И. Абдюков // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 4. – С. 51-56.

4. Морозов А. И. Повышение мотивации обучающихся младшего школьного возраста к посещению уроков физической культуры / А. И. Морозов, Л. Е. Школьникова, А. А. Нуриева // Современные научные исследования в сфере педагогики и психологии : сборник результатов научных исследований. – 2018. – С. 502-505.

5. Синявский, Н. И. Результаты выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учащимися II ступени образовательных организаций / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, В. В. Власов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016 – № 9. – С. 197- 200.

6. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // Гарант.ру : информационно-правовой портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70519520/ (Дата обращения 18.03.2021).

7. Фурсов, А. В. Мониторинг физической подготовленности школьников ступени на основе испытаний комплекса ГТО / А. В. Фурсов, Н. И. Синявский, В. В. Власов // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 2 (62). – С. 56-59.

Сакулина О. В., Куракина А. И.
Россия, г. Челябинск
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
olga.sakulina.1998@mail.ru

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В данной статье актуализирована проблема возможностей уроков физической культуры как средства формирования культуры здоровья младших школьников. Для решения данной проблемы авторы выделяют следующие задачи: актуализация уже существующих форм и методов формирования культуры здоровья младших школьников и создание новых в условиях внедрения информационных технологий; коррекция статуса уроков физической культуры в сознании всех субъектов образовательного процесса; реализация системно-деятельностного и личностного в процессе формирования у ребенка культуры здоровья в условиях ФГОС НОО; поиск новых средств мотивации занятий физкультурно-оздоровительной деятельности у младших школьников. Описаны педагогические условия формирования культуры здоровья на уроках физической культуры в начальной школе показано: формирование мотивационного и когнитивного компонентов сферы личности обучающихся, а также формирование ЗУНов, позволяющих самостоятельно планировать и реализовывать физкультурно-оздоровительную деятельность.

Ключевые слова: культура здоровья; младшие школьники; уроки физической культуры; физкультурно-оздоровительная деятельность.

Sakulina O. V., Kurakina A. I.
Russia, Chelyabinsk
South Ural State Humanitarian Pedagogical University

PHYSICAL EDUCATION CLASSES AS A MEAN OF STIMULATING YOUNGER STUDENTS TO A HEALTHY LIFESTYLE

Abstract. The article deals with the problem of having possibilities for sport classes to encourage schoolchildren to lead a healthy lifestyle. To solve this problem, the authors highlight the following problems: updating existing forms and methods of forming a health culture for younger school students and creating new ones in the context of the introduction of information technologies; correcting the status of physical education lessons in the minds of all subjects in the educational process; implementation of the system-activity and personal in the process of formation of a child's health culture in the conditions of the Federal State educational standard for primary general education; the search for new means of motivation classes of fitness activities among younger school students. The pedagogical conditions of health culture formation at physical education lessons in primary school are described: formation of motivational and cognitive components of the personal sphere of students, as well as formation of knowledge, skills and skills that allow to independently plan and implement physical education and recreation activities.
Keywords: health culture; primary school students; physical education classes; physical education and health activities.

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них культуры здоровья стало ключевым направлением политики Российской Федерации. Эта политика регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), Концепция демографической политики России на период до 2025 года, а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др., при этом здоровье ребенка отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Однако, несмотря на предпринимаемые усилия в области улучшения показателей здоровья детей, статистические данные Роспотребнадзора свидетельствуют о том, что количество здоровых обучающихся в начальной школе составляет не более 15 %, при этом не менее трети детей уже имеют хронические заболевания [2].

Среди факторов ухудшения здоровья обучающихся начальной школы ведущую роль, с нашей точки зрения, играют следующие: увеличение нагрузки в процессе учебно-познавательной деятельности; активность детей; несформированность культуры здоровья и установки на здоровый образ жизни; снижение объема совместного спортивного досуга в современных семьях [3].

В связи с этим возрастают требования к урокам физической культуры в начальной школе как одному из эффективных средств формирования культуры здоровья школьников [1].

Целью нашего исследования является актуализация уже существующих форм и методов формирования культуры здоровья младших школьников и создание новых в условиях внедрения информационных технологий.

Задачи исследования: коррекция статуса уроков физической культуры в сознании всех субъектов образовательного процесса; реализация системно-деятельностного и личностного подходов в процессе формирования у ребенка культуры здоровья в условиях ФГОС НОО; поиск новых средств мотивации занятиями и физкультурно-оздоровительной деятельностью у младших школьников.

Анализ исследовательских работ по данной проблеме свидетельствует о том, что большинство авторов понимают под культурой здоровья некую компетенцию, включающую, с одной стороны, теоретические представление о здоровье, изучают роль факторов его сохранения, а с другой – практические умения и навыки в области подбора и выполнения двигательных умений при выполнении физкультурно-оздоровительных упражнений [2].

Результаты и их обсуждение. С нашей точки зрения, формирование культуры здоровья у младших школьников на уроках физической культуры может быть успешным при соблюдении следующих педагогических условий:

1 Формирование мотивационного компонента сферы личности обучающихся начальной школы, направленного на формирование у них интереса к своему здоровью, что может быть реализовано на основе учета индивидуальных особенностей каждого ребенка путем организации системы мониторинга его ценностных представлений по проблеме здоровья и мотивов физкультурной деятельности; внедрения в содержание уроков физической культуры игровой, проектной деятельности и информационных педагогических технологий, например, компьютерной программы «Физкультурный паспорт школьника; использование нестандартных форм организации уроков (уроки-путешествия, уроки-имитация спортивных соревнований, уроки-национальные игры и т.д.); знакомство со спортивными достижения отечественных мастеров, владеющих инновационными оздоровительными технологиями [4]. В качестве показателя результативности может рассматриваться устойчивое желание ребенка заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью.

2 Формирование когнитивного компонента сферы личности обучающихся начальной школы, направленного на формирование системы представлений о собственном организме, факторах сохранения здоровья, способах его поддержание с позиции учета возрастных особенностей и возможностей, в сочетание с двигательной активностью, с учетом самочувствия. Это позволит сформировать ответственность и устойчивую потребность в поддержании собственного здоровья. Для этого в содержание уроков физической культуры необходимо включать минимум теоретических знаний о каждом компоненте ЗОЖ, выбирая, в первую очередь, наглядные и активные методы обучения, в частности, мультимедиа-технологии, проектную деятельность и интеллектуальные игры. Целесообразным является формирование навыков рефлексии в процессе ознакомления детей с результатами мониторинга показателей их физического развития, что позволит осознать связь между собственными усилиями по сохранению здоровья и достигнутыми результатами. Показателем результативности является осознанность обучающихся.

3 Формирование умений, навыков, способностей, позволяющих младшим школьникам самостоятельно планировать и реализовывать физкультурно-оздоровительную деятельность с учетом их возможностей и потребностей на основе принципов дифференцированности, осознанности и личностного подхода. Младший школьник должен понимать технологию выполнения каждого упражнения и осознавать причины, почему оно выполняется именно таким образом. Показателем реализации этого условия является сформированная на определенном уровне способность целесообразно выбирать и осознанно изменять способы физкультурно-оздоровительной деятельности, корректировать их с учетом самочувствия, проявляя активность и избирательность. Среди методов эффективными являются подвижные игры и современные интересные для младших школьников физкультурные направления: пластическая гимнастика, пилатес, йога, степ-аэробика, фитбол и т.д.

Выводы. Таким образом, основной задачей уроков физической культуры в начальной школе является формирование у младших школьников культуры здоровья, которая включает в себя мотивационный, ценностный и деятельностный компоненты. Формирование культуры здоровья у младших школьников на уроках физической культуры должно опираться на их возрастные и индивидуальные возможности и учитывать педагогические условия реализации образовательного процесса в данной области.

Список литературы

1. Камскова, Ю. Г. Здоровье и физическая культура детей в родительской семье на Урале (проблемы самосохранительного поведения) / Ю. Г. Камскова, Б. С. Павлов, Д. Б. Павлов, Д. А. Сарайкин // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. – М. – 2016. – Т. 18. – № 6. – С. 56-60.

2. Ретивых, М. В. Сущность культуры здоровья младших школьников и ее формирование в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности / М. В. Ретивых, А. И. Калоша, М. В. Рудин // Вестник БГУ. – 2020. – № 2. – С.90-93.

3. Сиваков, В. И. Формирование срочной адаптации у старших дошкольников и младших школьников в физкультурно-спортивной деятельности / В. И. Сиваков, Д. В. Сиваков, Ю. Г. Камскова // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2014. – № 4. – С. 25-26.

5. Трушина, А. А. Воспитание скоростно-силовых способностей школьников на уроках физической культуры / А. А. Трушина, В. С. Орехов, И. В. Нагорнов // Материалы XII Всеросс. (очно-заочной) науч.-практич. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов : «Экологическая безопасность, здоровье и образование». – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2019. – С. 312-317.

Санникова А. С., Никулина А. И., Холодов О. М.
Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж,
xom-62@mail.ru
Коваленко С. В.
Военный учебно-научный центр военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия имени профессора Н. Е. Жуковского и
Ю. А. Гагарина», г. Воронеж

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Аннотация: В статье рассматривается проблема важности психологической подготовки в физической культуре и спорте, а так же роль психолога в процессе спортивной подготовки спортсменов. Проведенное исследование показало, как важная спортивная психология, в процессе физического воспитания. В соревновательной жизни спортсмена бывают постоянные взлеты и падения, спортсмен всегда находится в состоянии нервного напряжения, все эти факторы влияют на его психику. Такая наука как психология физической культуры помогает спортсмену проживать все сложные моменты в своей жизни.

Ключевые слова: психология, спортивная подготовка, физическое воспитание, проблема взаимоотношений, физическая культура.

Sannikova A. S., Nikulina A. I., Kholodov O. M.
Voronezh State Institute of Physical Culture
City of Voronezh,
Kovalenko S. V.
Military Training and Research Center of the Air Force «Air Force Academy named after Professor N. E. Zhukovsky
and Yu. A. Gagrin»
Voronezh

PSYCHOLOGICAL TRAINING IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract. The article deals with the problem of the importance of psychological training in physical culture and sports, as well as the role of a psychologist in the process of sports training of athletes. The study showed how important sports psychology is in the process of physical education. In the competitive life of an athlete, there are constant ups and downs, the athlete is always in a state of nervous tension, all these factors affect his psyche. Such a science as the psychology of physical culture helps an athlete to live through all the difficult moments in his life.

Keywords: psychology, sports training, physical education, the problem of relationships, physical culture.

Введение. В нашей жизни спорт занимает неотъемлемую часть. Спорт высших достижений – это сложная работа, которая занимает большую часть жизни спортсмена. Человек, который занимается профессиональным спортом находится в довольно жестких условиях. Постоянный режим, изнуряющие тренировки, соревнования. Можно сказать, что профессиональный спортсмен отказывается от «мирских» радостей. В соревновательной жизни спортсмена бывают постоянные взлеты и падения, спортсмен всегда находится в состоянии нервного напряжения. Все эти факторы влияют на психику занимающегося. Такая наука как психология физической культуры помогает спортсмену проживать все сложные моменты в своей жизни.

Цель исследования – сформировать представление о роли и месте психологической подготовки спортсменов в спорте.

Методы исследования: опрос, анализ литературы, анкетирование.

Психология физической культуры и спорта – это специальная отрасль психологической науки, изучающая закономерности проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спорта [1].

Психология физической культуры и спорта рассматривается в спорте и углубляется в знания о нем. Эта наука неотъемлемая часть спорта. Она рассматривает взаимоотношения между всеми участниками спортивной деятельности. Между спортсменом и тренером, между спортсменом и спортсменом, отношения в команде, отношение между лидером и командой, между лидером и тренером. Психология в процессе физического воспитания помогает спортсменам и их тренерам сглаживать проблемы во время тренировочного процесса и во время соревнований. Психология физической культуры и спорта (ФКиС) помогает отдельным субъектом и группам строить свою двигательную активность в соответствии, с одной стороны, с требованиями ситуации и задачи, а с другой с их собственными потребностями и способностями.

Одной из самых важных проблем, которые рассматривает психология спорта – это проблема борьбы спортсмена с самим собой: со своими страхами, обидами, с болью и с неуверенностью в себе. Специфика спорта заключается в мотивации, позволяющие ежедневно переносить физические и психические нагрузки. Спорт – это способ самовыражения для спортсмена. Пьедестал помогает занимающемуся почувствовать свою значимость, силу, формирует уверенность в себе. Спорт моделирует ситуацию в жизни. Многие спортсмены в жизни более самоуверенны, легче воспринимают жизненные трудности, ведь спорт учит человека никогда не сдаваться. Однако спорт может формировать и такие отрицательные стороны личности как зазнайство, высокомерие, чувство вседозволенности, что требует особого внимания со стороны педагогов и психологов.

Еще одной важной и актуальной проблемой, которую рассматривает психология физической культуры и спорта – проблема взаимоотношений между спортсменом и тренером. Очень многое зависит от этого симбиоза. Ведь их взаимоотношения зачастую длятся 7-10 лет. Очень важно, как изначально тренер ставит себя в работе с детьми. Ведь в детстве и юности тренер – это пример для подражания. Спортсмен и тренер проводят много времени вместе. Спортсмен перенимает привычки и модель поведения своего тренера. За долгое время совместной работы тренер узнает привычки каждого своего подопечного. Тренер должен обладать обширными знаниями в области психологии. Наставник знает в какой момент спортсмена нужно поругать, а в какой просто поддержать. В юношестве ребенок еще не понимает всех поставленных задач. В этом возрасте его направляет тренер. Результат спортсмена на данном этапе – полная заслуга тренера. Только в более зрелом возрасте, будучи уже подростком, спортсмен начинает осознавать свои цели и задачи. Тогда они вместе с тренером начинают работать на результат. В спорте обычно говорят, что выигрывает спортсмен, а проигрывает тренер. Поэтому результаты, которые показывает спортсмен зависят в основном от слаженной работы и наставника, и подопечного, а также многих внешних факторов.

Существует множество внешних факторов, таких как: взаимоотношения в коллективе; смена геолокации спортсмена; смена тренера; состояние здоровья; физическое состояние; психологический настрой.

Гармоничное влияние этих факторов регулирует также психология физической культуры. Спортивная психология XXI века – это, прежде всего, психология, обеспечивающая процесс формирования гармоничной личности в спорте. Важная сфера в психологии физической культуры – мотивационная сфера. Мотив – это сложное психологическое образование, являющееся с содержательной стороны основанием действия и поступка, деятельности и поведения, а с энергетической стороны – побуждением к достижению выбранной цели [2]. У каждого спортсмена есть своя мотивация для того чтобы продолжать заниматься и развиваться в своем виде спорта. Для кого-то такой мотивацией является денежная мотивация, а для кого-то мотивация достижений. Мотивация достижений является самым сильным двигателем в спорте. Именно, когда человек хочет быть лучшим в своем виде спорта, достигаются мировые рекорды и самые яркие победы, так как люди делают невозможное [6].

Но кроме огромного желания у спортсмена должна быть непоколебимая воля. Воля – общее понятие, за которым скрывается множество психологических понятий. Повседневное влияние спортивной и соревновательной деятельности в дополнение к учебной, вместе с жизненными трудностями, которые никто для спортсменов не отменял, в совокупности оказывают несравнимое влияние на становление сильной волевой личности. Составляющие воли, такие качества как целеустремлённость, настойчивость, упорство, смелость, решительность, инициативность, самообладание и выдержка ведёт в дальнейшем и к успеху профессиональному, когда спортсмены заканчивают выступать на соревнованиях [4].

Проведенное исследование показало, как важная спортивная психология, в процессе физического воспитания. И в спорте должна быть востребована такая профессия, как спортивный психолог. Однако, ряд исследований [1; 3; 5] показывают, что в нашей стране эта профессия незаслуженно обделена, из-за веяний прошлого. Анкетирование показало, что лишь 5 спортсменов из 10, хоть раз обращались к спортивному психологу. Это очень маленький показатель. Ведь ребенку, особенно в подростковом возрасте, нужна профессиональная помощь. Занимаясь спортом, находясь в постоянном психологическом напряжении, многие юные спортсмены «ломаются». Из-за этого трудного, переломного периода, «сломалось» множество спортивных карьер, а в дальнейшем и судеб. У каждого спортсмена в карьере случается переломный момент, который надо преодолеть. У кого-то это конфликты с тренером, у кого-то травма, у кого-то недопонимание для чего он тренируется или же ухудшение результатов в соревнованиях. Подростки особенно остро реагируют на эти моменты. И именно в эти моменты так важен спортивный психолог.

В заключении мы отмечаем, что как показало проведенное исследование, психологи нужны каждой спортивной организации. Как подтверждает практика, сегодня нашему тренеру и спортсмену нередко требуется получить много «шишек», при этом порой повреждая психику, здоровье и судьбу своих учеников, чтобы осознать вышесказанное и воспользоваться в своей работе помощью психолога-профессионала.

Список литературы

1. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Н. Е. Гогунов. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 288 с.

2. Журавлев, П. А. Психологическая проблема мотивации / П. А. Журавлев, О. М. Холодов // VIII Всероссийская науч.-практич. конф. магистрантов и молодых ученых, посвященная 50-летию УРАЛГУФК – Челябинск : УралГУФК, 2020. – С. 232-235.

3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2017. – 459 с.
4. Санникова, А. С. Средства развития координационных способностей у спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / А. С. Санникова, О. М. Холодов, Е. А. Корякина / II Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения» – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – С. 219-219.
5. Холодов, О. М. Особенности психологической подготовленности спортсменов к соревновательной деятельности / О. М. Холодов, С. В. Орлов // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации : сб. науч. трудов. – Симферополь : ФГАОУ ВО «КФУ имени В. И. Вернадского», 2020. – С. 282-286.
6. Холодов, О. М. Психология физической культуры и спорта / О. М. Холодов, А. Н. Фир, Т. А. Яхонтова // IV Научно-практическая конференция молодых ученых «Шаг в науку» (II всероссийская). – М. : «Московский городской педагогический университет» институт естествознания и спортивных технологий, 2020. – С. 419-423.

Сапунов А. С.
Россия, г. Екатеринбург
Уральский юридический институт МВД России
sapunov120@mail.ru
Мищенко Н. Ю.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры.
NUMishenko@yandex.ru

АНАЛИЗ СОЗДАНИЯ СИТУАЦИОННО-РОЛЕВОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Аннотация. В данной статье рассмотрены результаты, полученные в ходе проведения исследования и внедрения на учебных занятиях по физической подготовке ситуационно-ролевого моделирования. Цель данного исследования – создать условия максимального повышения морально-психологической готовности обучающихся образовательных организаций МВД России к применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы в условиях создания в реальной оперативно-служебной деятельности.
Ключевые слова: физическая подготовка, образовательные организации, МВД России, курсанты, боевые приемы борьбы.

Sapunov A. S.
Russia, Yekaterinburg
Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Mishchenko N. Yu.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture.

Annotation. This article discusses the results obtained in the course of the research and implementation of situational-role modeling in physical training lessons. The purpose of this study is to create conditions for maximizing the moral and psychological readiness of students in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia for the use of physical force, including combat methods of struggle, in conditions of creation in real operational and service activities.
Key words: physical training, educational organizations, the Ministry of Internal Affairs of Russia, cadets, fighting techniques.

Актуальность. Образовательный процесс в высших учебных заведениях, направлен в на освоение умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности. Образовательные организации системы МВД России, решают задачи по подготовке квалифицированных специалистов, для самых разных подразделений в системе МВД России.

Во время обучения в образовательных организациях МВД России, курсанты и слушатели осваивают знания и навыки необходимые для решения оперативно-служебных задач.

Дисциплина «Физическая подготовка» в системе МВД России занимает особое место в сфере профессиональной пригодности сотрудников органов внутренних дел в случаях сопряженных с применением физической силы, в том числе боевых приемов борьбы [6]. Физическая подготовка в образовательных организациях системы МВД России, направлена на всестороннее развитие будущих специалистов.

Рабочая программа учебной дисциплины и учебно-методические разработки по дисциплине физическая подготовка, составляются на основе Федерального государственного образовательного стандарта по каждой специальности и основного нормативно-правового акта регламентирующего деятельность физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, Приказ МВД России от 01.07.2017 г. № 450 [5].

Структура учебной программы по дисциплине «Физическая подготовка» включает два основных направления:

– развитие физических кондиций;

– разделы, нацеленные на освоение навыка применения боевых приемов борьбы.

Боевые приемы борьбы представляют собой вид служебно-боевой деятельности сотрудников органов внутренних дел в ближнем бою с целью самозащиты, обезвреживания и задержания лиц, угрожающих общественному порядку или личной безопасности граждан с правонарушителем [3].

Обучение боевым приемам борьбы длительный и энергоемкий процесс. Перед преподавательским составом стоит задача сформировать у курсантов и слушателей навык применения приемов самообороны. Необходимо отметить, что уровень физической подготовки у курсантов первого курса обучения часто разнится, именно поэтому преподавательскому составу необходимо выстроить поэтапное освоение обучающимися, боевых приемов борьбы, от простого к сложному. Первостепенная задача преподавательского состава, сфор-

мировать у обучающихся первоначальный навык владения и демонстрации боевых приемов борьбы в простых условиях без сопротивления со стороны ассистента. После того как обучающиеся освоили боевые приемы борьбы в не усложненных условиях, на несопротивляющемся ассистенте, необходимо приступать обучения в реальных условиях. Необходимо создавать на учебных занятиях ситуационно-ролевое моделирование, в которых может оказаться будущий выпускник при исполнении оперативно-служебных задач. В ходе анализа проведенного после прохождении промежуточной аттестации, было установлено, что курсанты третьего и четвертого курсов обучения, владеют боевыми приемами борьбы в не усложненных условиях уверенно.

Таким образом, было предложено включить в основные тематические разделы, по которым обучающиеся проходят освоение боевых приемов борьбы, сбивающие стресс-факторов. По анализу, в том числе и материалов размещенных в сети «Интернет» можно утверждать, что чаще всего сотрудники органов внутренних дел Российской Федерации затрудняются выполнить боевые приемы борьбы в отношении правонарушителей или преступника по причине отсутствия морально-психологической готовности.

Связано это в основном с тем, что в территориальных органах на занятиях по физической подготовке не уделяется достаточного количества внимания совершенствования навыков применения боевых приемов борьбы с учетом реальной оперативно-служебной обстановки, в которой не редко происходят ситуации пассивного и активного неповиновения, а порой и нападения на представителей органов исполнительной власти.

Ранее В. С. Мещеряков уже утверждал о подготовке сотрудника полиции к применению боевых приемов борьбы в силовом противоборстве (т.е. в условиях сопротивления). Это означает, что и средства должны быть максимально адаптированы к реальной ситуации в условиях служебной деятельности, для обеспечения максимального эффекта при подготовке сотрудника, т.е. в процессе подготовке должна присутствовать определенная модель оперативно-служебной деятельности, непосредственно касающаяся применения боевых приемов борьбы в условиях противоборства. Таким образом, можно сказать, что процесс подготовки не должен обходиться без моделирования практических ситуаций [2].

Также С. В. Паршин заявлял, что для подготовки сотрудника к психологическим и физическим трудностям необходимо использовать комплексные методы подготовки, к которым можно отнести метод моделирования ситуаций [4].

Исследование, которое проводилось среди курсантов Уральского юридического института МВД России, по внедрению в занятия по физической подготовке, ситуационно-ролевого моделирования позволили нам увидеть уровень владения боевыми приемами борьбы в реальных условиях. Перед началом занятий было определен обучающийся который будет играть роль правонарушителя и обучающийся, который решал задачи сотрудника полиции.

Моделирование деятельности – это процесс мысленного созидания («проигрывания») будущей деятельности в предполагаемых условиях. Метод моделирования представляет собой воспроизведение формы или некоторых свойств предметов (явлений) с целью их изучения или повторения (воспроизведения) [6].

Результаты исследования. В ситуациях с пассивным неповиновением с задачами по осуществлению ограничении свободы передвижения успешно справились 70% респондетов, 30% при наличии незначительных сбивающих стресс-факторов, испытывали дискомфорт, которые заключался в излишней суете и нарушении алгоритма выполнения боевых приемов борьбы.

Результаты, которые мы получили в условиях создания активного неповиновения и нападения, позволили нам увидеть текущий уровень владения боевыми приемами борьбы среди курсантов и определить дальнейший план развитие навыка применения технических действий в нестандартных условиях. Таким образом, мы определили, что 90% личного состава учебных групп не справились с заданием по осуществлению защитных действий и ограничения свободы передвижения. В непростых ситуациях 10% личного состава, с заданием справились достаточно успешно и выполнили правильный порядок мер по применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

Необходимо отметить, что структура занятий не изменялась, а лишь дополнялась. Мы добавили в учебный процесс единственный элемент, а именно активное участие ассистента, который выполнял роль правонарушителя, или преступника.

В исследовании после двух месяцев внедрения в учебный процесс ситуационно-ролевого моделирования, мы начали фиксировать следующие результаты. Обучающиеся, которые ранее не выполняли боевые приемы борьбы даже в условиях пассивного неповиновения, адаптировались и применяли меры физического принуждения на высоком уровне. Тем самым 100% личного состава уверенно и правомерно начали справляться с задачами по применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы. В ситуациях активного неповиновения и активного сопротивления курсанты начали демонстрировать положительную динамику и уже 70% личного состава учебных групп, успешно выполняли боевые приемы борьбы. 30% личного состава испытывают определенную сложность при применении физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, связанную в основном с адаптацией к непростым условиям.

Таким образом, мы приходим к **выводу**, что совершенствование уже сформированного навыка применения боевых приемов борьбы в не усложненных условиях не дает нужного результата. Необходимо совершенствовать технические действия в сложно-смоделированных ситуациях, которые могут произойти в оперативно-служебной деятельности. Обучая личный состав в непростых условиях, мы получим специалистов готовых к любому развороту событий, которые будут действовать в зависимости от ситуации уверенно и правомерно.

Список литературы

1. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.

2. Мещеряков, В. С. О моделировании в процессе подготовки сотрудников ОВД / В. С. Мещеряков // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций, сотрудников силовых ведомств : сб. мат-лов XVII Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки (10-11 июня 2015 г.). – Иркутск, 2015.

3. Настуев, Э. Б. Взаимосвязь физического воспитания и профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов МВД России / Э. Б. Настуев // Наука и спорт : современные тенденции. – 2018. – Т. 19. – №2 (19). – С. 102-106.

4. Паршин, С. В. Повышение профессионально-прикладной подготовленности сотрудников оперативных подразделений наркоконтроля посредством использования метода моделирования ситуаций служебной деятельности / С. В. Паршин // Вестник Сибирского юридического института ФСКН России. – 2016. – № 1(22). – С. 144-148.

5. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». – URL : http://publication.pravo.gov.ru.

6. Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» // «СПС «КонсультантПлюс».

Сарсынбаев А. В., Калугина Г. К.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
longtongue_106@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ СРЕДСТВАМИ КАРАТЭ

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования интереса у детей дошкольного возраста к занятиям спортом, благодаря внедрению в процесс физического воспитания элементов каратэ. Определены методические приемы формирования интереса к физической культуре и спорту детей 6-7 лет на основе использования средств каратэ. Экспериментально доказали эффективность данных приемов как в формировании интереса к спорту, так и в положительном влиянии на развитие физических качеств.

Ключевые слова: формирование интереса, дети дошкольного возраста, средства каратэ.

Sarsynbaev A. V., Kalugina G. K.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of physical culture
longtongue_106@mail.ru

FORMATION OF INTEREST IN CHILDREN OF PRESCHOOL AGE TO SPORT WITH KARATE MEANS

Annotation. The article deals with the problem of the formation of interest in preschool children in sports, due to the introduction of karate elements into the process of physical education. The methodological methods of formation of interest in physical culture and sports of children of 6-7 years old on the basis of the use of karate means have been determined. Experimentally proved the effectiveness of these techniques both in the formation of interest in sports, and in a positive effect on the development of physical qualities.

Keywords: formation of interest, preschool children, karate means.

Актуальность проблемы. В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. Именно в это время закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту. На необходимость формирования интереса дошкольников к занятиям спортом указывает и практика ранней спортивной специализации. Вместе с тем, вопросы формирования интереса в процессе физического воспитания еще слабо разработаны [1; 2].

По мнению ученых и практиков, в настоящее время наблюдается существенное снижение интереса детей к физическим упражнениям, а в целом происходит сокращение двигательной активности. Основными отрицательными моментами являются: однородность используемых физических упражнений, низкая моторная плотность занятий, отсутствие необходимого тренировочного эффекта. Модернизация физического воспитания детей дошкольного возраста возможна на основе включения средств традиционного каратэ, отличающихся большим арсеналом эмоциональных, интересных и доступных движений и перемещений, как для мальчиков, так и для девочек.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 108 г. Челябинска» участием воспитанников подготовительных к школе групп (в возрасте 6-7 лет), в количестве 20 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная, которые занимались по модифицированной программе дополнительного образования детей «Каратэ», но в содержание тренировочных занятий экспериментальной группы включались методические приемы, повышающие интерес к занятиям. Экспериментальная работа проводилась в рамках секционной работы в ДОУ и основывалась на следующих принципах: соответствие программного материала возрастному и психическому развитию детей; планирование подготовки в соответствии с программными задачами; параллельное развитие физических качеств и техники каратэ с формированием интереса к спорту.

Каждое тренировочное занятие включало в себя три раздела: базовую технику, ОФП и технику кумитэ. Занятия любого содержания в экспериментальной группе были эмоционально насыщенными. Соотношение данных разделов в тренировочном процессе представлено на рисунке 1.

Объем изучаемого материала в контрольной группе был таким же, но в работе с детьми не использовались методические приемы развития интереса.

Для определения мотивов, влияющих на развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, проводился опрос в форме беседы дошкольников, посредством которого выявляли: мотивы занятий; значимость занятий физической культурой и спортом для дошкольников; причины заинтересованности детей в занятиях; взаимосвязь интереса к физической культуре и спорту с занятиями спортом родителями; показатели информационных предпочтений дошкольников.

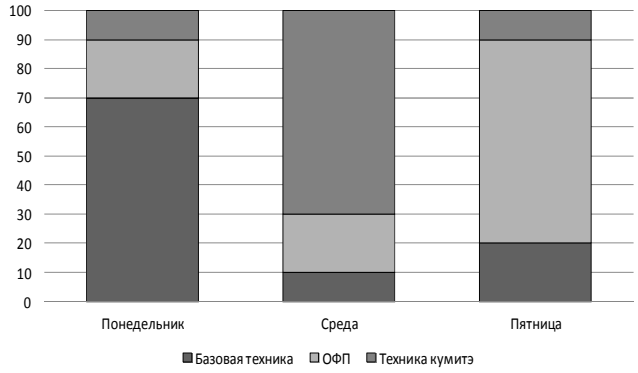


Рисунок 1 – Соотношение разделов подготовки в опытных группах (%)

В ходе опроса дошкольников опытных групп установлено следующее. Выявление значимости образовательной области «Физическое развитие» показало, что для большинства детей дошкольного возраста 80% дошкольников экспериментальной группы она стоит на первом месте (до эксперимента данная образовательная область стола на третьем месте, уступая ведущие места «Художественно-эстетическому» и «Познавательному развитию»). В контрольной группе данную область дети поставили на третье место. Ведущими мотивами занятий спортом являлись следующие: «на занятиях весело и интересно» – отметили 85% дошкольников; «после занятий поднимается настроение» у 75% детей экспериментальной группы; в контрольной группе данные мотивы не выделены. Выявление заинтересованности в тренировочных занятиях показало, что 95% дошкольников экспериментальной группы любят физическую культуру и спорт (в контрольной группе процент составил 70%). В той группе, где большинство родителей занимаются спортом, дети проявляют больший интерес к физической культуре и спорту и понимают ее значимость для здоровья человека. Опрос позволил также выявить показатель информационных предпочтений дошкольников. На вопрос: «Какие книги ты любишь читать (читают родители)?» в экспериментальной группе 25% детей отметили «стихи и рассказы о спорте и спортсменах», в контрольной группе лишь 5%. Кроме того, дети экспериментальной группы стали больше смотреть спортивные передачи.

Эффективность разработанных нами методических приемов формирования интереса дошкольников к спорту оценивалась также на основе анализа и обобщения результатов диагностики физической подготовленности в ходе эксперимента.

В начале педагогического эксперимента у детей контрольной и экспериментальной групп по результатам тестирования физической подготовленности достоверно значимых отличий зафиксировано не было. По окончании педагогического эксперимента была отмечена положительная динамика, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако у детей экспериментальной группы, где в процессе тренировочных занятий целенаправленно формировался интерес к спорту, рост результатов по всем показателям физической подготовленности значительно превышает таковой в контрольной группе (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности детей опытных групп в процессе эксперимента (X±σ)

Показатели, единицы измерения	Сроки тестирования	Группы		t расч.	p
		КГ	ЭГ		
Бег 30 м, с	Начало	8,5±0,1	8,3±0,2	1,87	>0,05
	Окончание	7,9±0,1	6,8±0,2	2,23	<0,05
Челночный бег 3х10 м, с	Начало	12,3±0,3	12,4±0,2	1,59	>0,05
	Окончание	11,2±0,3	9,8±0,2	3,34	<0,05
Прыжок в длину с места, см	Начало	111,7±1,8	111,6±2,1	1,56	>0,05
	Окончание	116,3±,5	125,3±1,6	2,21	<0,05
Сгибание туловища, раз	Начало	11,6±0,6	12,3±0,4	1,43	>0,05
	Окончание	14,2±0,7	18,1±0,8	2,67	<0,05
Наклон вперед, см	Начало	6,9±0,3	6,5±0,2	1,45	>0,05
	Окончание	7,4±0,3	9,3±0,4	2,12	<0,05

Наибольший прирост результатов в экспериментальной группе отмечен в контрольном упражнении «Сгибание туловища». На 43,1% увеличился показатель в тесте «Наклон вперед». Результаты в тесте «Челночный бег 3 х 10 м» комплексно оценивающий скорость, выносливость и двигательную координацию увеличились на 23,4% (рисунок 2).

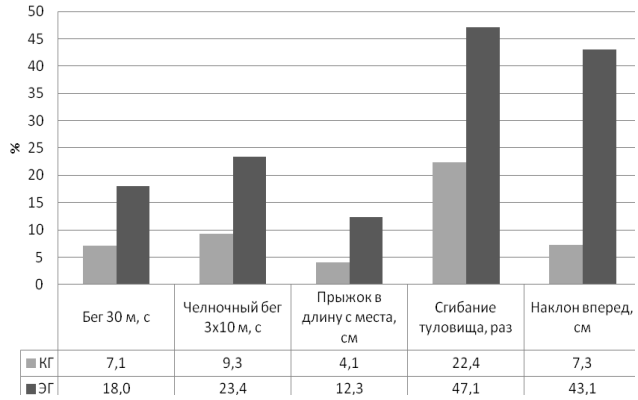


Рисунок 2 – Прирост показателей физической Подготовленности у детей опытных групп в процессе эксперимента

Выводы. Таким образом, в ходе эксперимента доказано положительное влияние методических приемов организации и проведения тренировочных занятий на динамику показателей физической подготовленности детей, формирование их интереса и положительного отношения к занятиям спортом.

Список литературы

1. Шлейникова, Г. В. Формирование устойчивых спортивных интересов к занятиям плаванием у учащихся учебно-тренировочных групп : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. В. Шлейникова. – М. : ВНИИФК, 2002. – 24 с.

2. Снигур, М. Е. Режим двигательной активности детей 6-7 лет в гипокомфортных условиях Среднего Приобья : автореф. дис. … канд. пед. наук / М. Е. Снигур. – СПб : РГПУ, 2011. – 23 с.

Сафонов А. М., Слинкина Н. Е.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
chistyakovane@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ МНЕНИЯ ТРЕНЕРОВ ПО ВОПРОСАМ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ В ГАНДБОЛЕ

Аннотация. В статье раскрывается актуальность проблемы теоретической подготовки спортсменов в спорте и в гандболе. Раскрывается мнение ученых, занимающихся вопросами теоретической и интеллектуальной подготовки спортсменов. Практическая часть исследования посвящена анализу результатов анкетирования гандбольных тренеров по следующим направлениям: важность, определение, содержание теоретической подготовки; значимость отдельных разделов данного вида подготовки; контроль уровня теоретической подготовленности; ее место в процессе спортивной подготовки. Делается вывод об отсутствии должного внимания столько значимому виду спортивной подготовки.
Ключевые слова: теоретическая подготовка, содержание теоретической подготовки, интеллектуальная подготовка, анкетирование.

Safonov. A. M., Slinkina N. E.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

RESEARCH OF THE OPINION OF COACHES ON THE THEORETICAL TRAINING OF PLAYERS IN HANDBALL

Annotation. The article reveals the relevance of the problem of theoretical training of athletes in sports and in handball. The opinion of scientists is revealed dealing with the issues of theoretical and intellectual training of athletes. The practical part of the study is devoted to the analysis of the results of the survey of trainers in the following areas: importance, definition, content of theoretical training; the significance of individual sections of this type of training; control of the level of theoretical readiness; its place in the process of sports training. The conclusion is made about the lack of proper attention to the most significant type of sports training.
Key words: theoretical training, content of theoretical training, intellectual training, questionnaire survey.

Актуальность проблемы. Постоянный рост достижений во всех видах спорта, и в гандболе в частности, на отечественной и мировой арене несет необходимость постоянного совершенствования различных сторон спортивной тренировки спортсменов, еще на этапе их обучения в СШОР. Программа спортивной подготовки в рамках СШОР помимо физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной, включает и теоретическую, цель которой – формирование специальных знаний.

Анализ литературных источников показывает, что важность теоретической подготовки спортсменов отмечают многие исследователи. Так, например, Л. Д. Назаренко и Л. И. Костюниной (2012) проведено исследование, которое посвящено теоретическому и методологическому обоснованию роли интеллектуальной подготовки в общей системе спортивной тренировки [1, с. 86]. Некоторые ученые в своих исследованиях отмечают, что по ряду причин теоретической подготовкой спортсменов мало кто занимается. И в качестве одной из причин называют: «… нежелание тренеров тратить ограниченное тренировочное время на данный раздел подготовки», другие специалисты считают причин «… нехватка тренировочного времени». В этом есть своя правда, ведь Федеральным стандартом по виду спорта «гандбол» вообще не предусмотрен такой раздел как «теоретическая подготовка». Он объединен такой раздел как «Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия», на него предусматривается 26-32 % от общего времени по другим разделам (на этапе ССМ) [2, прил. 2].

Организация и методы исследования. В качестве основного метода научного исследования мы использовали анкетирование. Цель – узнать, какие средства и методы интеллектуальной подготовки, методы оценки интеллектуальных свойств используют тренеры в СШОР, о выявления мнения тренеров о роли, значении и месте интеллектуальной подготовки в общей системе спортивной тренировки гандболистов. Нами разработана анкета, которая содержит восемь вопросов. В анкетировании приняли участие тренеры МБУ СШОР № 13 по гандболу (г. Челябинск), ГК «Чеховские медведи» (Московская обл.), которые осуществляют подготовку спортсменов на всех этапах подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения мнения тренеров о значении и месте теоретической (интеллектуальной) подготовки спортсменов мы разработали специальную анкету. На первый вопрос анкеты «Как вы оцениваете важность теоретической (интеллектуальной) подготовки спортсменов?» из 18 респондентов 10 человек ответили «очень важна», пять – «важная в некоторой степени», трое – «важна, лишь на ранних этапах подготовки». Считаем, что 10 из 18 – это очень мало, практически половина опрашиваемых не видит особой роли интеллектуальной подготовки спортсменов.

На второй вопрос анкеты «Что такое, на ваш взгляд, теоретическая (интеллектуальная) подготовка спортсменов», все варианты ответов выбрали лишь семь тренеров. Еще пять человек указали лишь «сообщение спортсмену основных знаний о правилах игры, режиме дня спортсмена» и «знания о правилах игры, тенденциях вида спорта, формирование особого мышления». Двое выбрали лишь «сообщение спортсмену основных знаний о правилах игры, режиме дня спортсмена». И четверо выбрали вариант «обучение тактическим схемам игры». На наш взгляд, было бы правильным, если бы все опрашиваемые выбрали три варианта ответа.

Третий вопрос анкеты предполагал ранжирование основных тем теоретической подготовки спортсменов – «Каким теоретическим сведениям необходимо обучать спортсменов?, Расставьте в порядке значимости». Здесь ответы выглядели следующим образом (таблица 1)

Таблица 1 – Распределение по рангу участников анкетирования основных разделов теоретической подготовки спортсменов

Раздел	Ранг
Правила игры, их изменения	1,3
История вида спорта	2,9
Режим дня спортсмена	2,4
Правила питания при занятиях спортом	9,6
Спортивные термины, принципы, закономерности спортивной тренировки	5,6
Выбор тактики ведения игр, разбор схем игры	7,4
Медико-биологические знания	8,5
Анализ технических приемов	6,5
Спортивный травматизм (причины травм, предупреждение и лечение)	4,3

Как видно из таблицы 1, с 1 по 3 место заняли такие разделы как: «Правила игры, их изменения», «Режим дня спортсмена», «История вида спорта». На последнем месте «Медико-биологические знания» и «Правила питания при занятиях спортом». Самые важные разделы теоретической подготовки, такие как «Выбор тактики ведения игры, разбор схем игры», «Спортивные термины, принципы, закономерности спортивной тренировки», «Анализ технических приемов» заняли середину рейтинга, хотя, на наш взгляд, должны быть первостепенными в интеллектуальной подготовке спортсменов.

На вопрос «Сколько времени в процентах от общего количества часов, предусмотренных в годичном цикле подготовки, вы уделяете теоретической (интеллектуальной) подготовке спортсменов, в %», тренеру предлагалось написать свой вариант ответа. Мы получили следующую информацию: в среднем на теоретическую подготовку тренеры тратят 12,6 %, при этом минимум было число 10 %, максимум – 15 %.

Пятый вопрос в анкете звучал следующим образом: «Согласны ли вы с утверждением, что мышление – одно из ведущих интеллектуальных качеств». Ответы распределились следующим образом: «согласен полностью» – 10 человек (55,5 %), «согласен в некоторой степени» – пять человек (27,8 %), «не согласен» – три человека (16,7 %). Видно, что все же восемь тренеров, считают, что мышление спортсмена не является ведущим интеллектуальным качеством. В то время как многие специалисты в области физической культуры и спорта отмечают, что именно мышление спортсмена играет ведущую роль. После опроса в личной беседе мы уточнили у тренеров «какое качество, помимо мышления, вы выделяете в теоретической подготовке», ответы были следующие «интеллект», «иные психические процессы: память, внимание».

В следующем вопросе мы предлагали тренерам перечислить, какие разделы, темы или вопросы они разбирают на занятиях по теоретической (интеллектуальной) подготовке спортсменов. Были получены следующие ответы: «изменения в правилах игры», «анализ игр и игровых эпизодов», «слабые стороны соперников», «новое в тренировке гандболистов», «методы самоконтроля», «правила личной гигиены и питания». Как видно, тренеры указали не все разделы, предусмотренные программой спортивной подготовки.

На вопрос «Как часто вы контролируете уровень теоретической (интеллектуальной) подготовленности спортсменов» мы получили следующие данные: «дважды в год» не контролирует ни один тренер, «при переходе на другой этап подготовки» – отметили четыре респондента, «один раз в год» – отметили три тренера, и «не осуществляют такой контроль» указали большинство опрашиваемых – 11 человек (61 %). То есть можно полагать, что уровень теоретической (интеллектуальной) подготовленности спортсменов, как правило, не оценивается так, как например физическая и техническая подготовленность.

В следующем вопросе мы попросили тренеров сформулировать, что они понимают под «интеллектуальными способностями спортсмена». Мы получили такие ответы: «это индивидуальные свойства спортсмена, которые позволяют ему достигать высоких результатов в спорте», «это совокупность знаний спортсмена», «это возможность использовать свой опыт в деятельности», «способности, которые дают возможность познавать, мыслить; анализировать свою спортивную деятельность».

И в заключение анкеты нам было интересно узнать, когда, по мнению тренеров, целесообразнее осуществлять теоретическую (интеллектуальную) подготовку спортсменов. Ответы распределились следующим образом: «регулярно, на каждой тренировке» – не выбрал ни один тренер, «1-2 раза в неделю в ходе тренировочных занятий» – пять тренеров, «несколько раз в течение месяца» – шесть респондентов, «в ходе переходного периода подготовки, во время спортивных сборов» – этот вариант выбрали семь человек, «регулярно, но зависит от периода и задач тренировки» – не выбрал ни один тренер. Интересен такой вариант ответа как «проводить теоретическую подготовку ходе переходного периода подготовки, во время спортивных сборов».

Выводы. Данные анкетирования все же свидетельствуют о том, что тренеры не имеют полного представления о содержании теоретической (интеллектуальной) подготовки спортсменов, не уделяют должного внимания и уделяют недостаточно времени на теоретическую подготовку спортсменов, не осуществляют оценку уровня теоретической подготовленности спортсменов.

Список литературы

1. Назаренко, Л. Д. Проблема интеллектуальной подготовки спортсменов / Л. Д. Назаренко, Л. И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – №1 (22). URL : https://cyberleninka.ru/article/n/problema-intellektualnoy-podgotovki-sportsmenov (дата обращения: 14.02.2021).

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гандбол : (в ред. приказа Минспорта России от 15.07.2015 N 741) / М-во спорта РФ. – М. : Сов. спорт, 2016. – 23 с.

Селиверстова И. Н.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
seliverstovme@yandex.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР У ЮНЫХ ЛЁГКОАТЛЕТОВ

Аннотация. Исследование посвящено определению оптимальных методических подходов к использованию подвижных игр у юных лёгкоатлетов, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. Приведены выявленные методические подходы, а также дана им характеристика и оценка с позиции использования для юных лёгкоатлетов, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.
Ключевые слова: подвижные игры, лёгкая атлетика, юные легкоатлеты, методические подходы к использованию подвижных игр.

Seliverstova I. N.
Russia, Chelyabinsk
Urals State University of Physical Culture

METHODOLOGICAL APPROACHES TO THE USE OF OUTDOOR GAMES FOR YOUNG ATHLETES

Аннотация. The study is devoted to determining the optimal methodological approaches to the use of outdoor games in young athletes engaged in sports and recreation groups. The identified methodological approaches are presented, as well as they are characterized and evaluated from the point of view of use for young athletes engaged in sports and recreation groups.
Keywords: outdoor games, track and field athletics, methodological approaches to the use of outdoor games.

Актуальность. Общеизвестно, что использование подвижных игр в процессе физического воспитания и спортивной подготовки позволяет в значительной мере повысить их эффективность. При многообразии подвижных игр актуальной является проблема использования их в конкретных видах спорта, для конкретных возрастных групп, что и позволило сформулировать цель нашего исследования – определить оптимальные методические подходы к использованию подвижных игр у юных лёгкоатлетов, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Изучив научно-методические подходы к использованию подвижных игр в лёгкой атлетики, мы оценили возможность их применения в подборе игр для юных лёгкоатлетов, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Так, И. Коротков [3] рекомендует различным упражнениям легкоатлетов придавать игровую направленность, когда от точности выполнения упражнения зависит результат игры. Известно, что навыки в беге, прыжках и метаниях, приобретенные в игровых условиях, не только легко перестраиваются при углубленном изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими спортивно-техническими навыками. Многообразие исходных положений, вариативность усилий, применяемых в игре, обеспечивают техническую подготовку участников игры. Данные подход не применим к использованию подвижных игр у юных легкоатлетов, так как у занимающихся спортивно-оздоровительных групп не стоит задача совершенствования выполнения техники.

Прыжки, выполняемые в играх, отличаются тем, что в них нет специально подобранного разбега и совершенствуются они любым способом, обусловленным сложившейся обстановкой. Многие броски мяча в играх выполняются из-за головы, сбоку, снизу. Они могут быть выполнены с места, с ходу, в прыжке, при этом различны усилия, прилагаемые для проведения бросков. Применительно ко всем видам легкой атлетики – бегу, прыжкам и метаниям – в научно-методической литературе имеется перечень подвижных игр. Перечисленные игры направлены на избирательное и комплексное воспитание двигательных качеств, на формирование двигательных умений и навыков, предполагают различные виды эстафет с бегом, прыжками и метанием. Подбор подвижных игр в таком варианте сопряжен с определенными трудностями, так по условиям нашего исследования необходимо подобрать игры развивающие конкретные качества и двигательные навыки юных легкоатлетов.

Алишер Шакиров в своём диссертационном [5] исследовании применил вариант, основанный на частичном изменении подвижной игры, комбинируя ее с элементами техники легкоатлетических локомоций. Основой для подбора упражнении и последующего введения их в игру в этой методике являются: модельные показатели техники легкоатлетических локомоций – бега, прыжков и метаний; выявленные у учащихся ошибки в процессе оценки техники выполнения легкоатлетических упражнений; специальные упражнения легкоатлетов, рекомендуемые при изучении и совершенствовании техники бега, прыжков и метаний; перечень умений и навыков в легкоатлетических локомоциях в соответствии с программными требованиями по физическому воспитанию. Технология подбора подвижной игры и ее модификация осуществляются в следующей последовательности:

– выявляется ошибка в технике легкоатлетического упражнения (бег, прыжок, метание), выполненного учащимися, методом сравнения с модельными показателями;

– осуществляется подбор специального упражнения для исправления выявленной ошибки (возможен вариант акцентирования внимания занимающихся на отдельных элементах техники или упражнения в целом);

– подбирается подвижная игра и в нее вводится соответствующее специальное упражнение легкоатлета;

– осуществляется выбор формы работы, то есть вариант применения.

Данная методика также не применима для юных легкоатлетов ввиду её ориентированности на технику выполнения упражнений.

В исследовании Национального института спорта Франции «Спортивно-игровой метод физического воспитания» [4] представлен метод подбора подвижных игр через определение их направленности, в котором:

– определяется направленность работы по четырём вариантам (разминка; развитие двигательных качеств; развитие психофизиологических качеств; воспитание навыков и умений);

– определяется целевая установка направленности;

– избранная направленность решается четырьмя формами работы: игровой; комплексной; работой в маленьких группах (два-три человека); индивидуальной. Исходя из направленности и целевой установки в данной методике, подбираются разработанные модельные варианты групп упражнений в виде игр.

Э. Брюнэм [1] с соавторами предлагает варианты занятий по легкой атлетике, в которые входят разминка, основная часть занятия в виде игры определенного содержания и заключительная часть занятия. В своей работе «От игры – к спорту» Г. А. Васильков и В. Г. Васильков [2] предлагают аналогичный вариант игр, с учетом их направленности в виде проводимых эстафет.

Таким образом, при подборе подвижных игр для юных легкоатлетов, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, оптимальными являются методические разработки О. Листелло, Э. Бршнэма и Г. А. и В. Г. Васильковых.

Список литературы

1. Брюнем, Э. Бегай, прыгай, метай / Э. Брюнем, Э. Харнес, Я. Хоффа, К. Леве, Н. Тейглан. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 79 с.

2. Васильков, Г. А. От игры – к спорту / Г. А. Васильков, В. Г. Васильков. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.

3. Коротков, И. М. Подвижные игры в занятиях спортсмена / И. М. Коротков. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 120 с.

4. Спортивно-игровой метод физического воспитания : [пер. с франц.] / Под общим наблюдением О. Листелло из Нац. ин-та спорта Франции. [Предисл. В. Г. Якубовской и Ю. Л. Смирнова]. – М. : Физкультура и спорт, 1959. – 287 с.

5. Шакиров, А. Особенности использования подвижных игр для формирования двигательных способностей школьников при занятиях легкой атлетикой: дис. ... канд. пед. наук / А. Шакиров. – Ташкент, 1999. – 193 с.

Сидоренко И. А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
krokus-i@yandex.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ГИМНАСТИКЕ

Аннотация. Работа посвящена анализу использования игровых технологий в учебном процессе обучающихся специализации «Теория и методика гимнастики» Уральского государственного университета физической культуры. Проведенный анализ литературных источников показал, что использование игровых технологий, как метода интерактивного обучения, способствует повышению эффективности образовательного процесса и выработке необходимых компетенций для успешного решения профессиональных задач. В исследовании приняли участие обучающиеся с первого по четвертый курс. На практических дисциплинах «Теория и методика избранного вида спорта» и «Профессионально-спортивное совершенствование» обучающиеся участвовали в ролевых играх, которые приближены к реальным ситуациям тренировочного процесса. В этих играх отрабатывалась тактика поведения, действий, демонстрация навыков, выполнение функций тренера. На занятиях предлагались ситуации тренер-занимающийся, где одни участники исследования выступали в роли занимающихся, а другие в роли тренера.

Ключевые слова: игровые технологии, процесс обучения, ролевая игра, интерактивное обучение, теория и методика гимнастики.

Sidorenko I. A.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

PLAY-BASED TECHNOLOGIES USE IN GYMNASTICS SPECIALISTS TRAINING

Annotation. The work is devoted to play-based technologies use analysis in students' of the specialization «Theory and methods of gymnastics» of the Ural State University of Physical Culture educational process. The literature sources analysis showed that the play-based technologies use as a method of interactive learning contributes to the educational process effectiveness and the necessary competencies for the successful solution of professional tasks development. The study involved students from the first to the fourth year. In the practical disciplines «Theory and Methodology of the Chosen Sport» and «Professional Sports Improvement», students participated in role-playing (RPG) games that are close to real situations of the training process. In these games, the behavior tactics, actions, skills demonstration, and a coach's functions performance were practiced. The classes offered «coach-student» situations, where some participants of the study acted as students and others as coaches.

Key words: play-based technologies, educational process, role-playing (RPG) game, interactive learning, theory and methods of gymnastics.

Актуальность. В современных условиях одной из задач высших учебных заведений является подготовка конкурентоспособного специалиста, способного к успешной профессиональной деятельности, владеющего технологиями в своей специальности, умеющего использовать полученные знания при решении профессиональных задач [3]. На практике не всегда обучающиеся вузов способны решать подобные задачи, так как отсутствие навыков практической подготовки в дальнейшем нередко приводит к возникновению значительных трудностей. Сложившаяся ситуация требует поиска новых эффективных технологий обучения, например, актуальным является внедрение в учебный процесс интерактивных технологий обучения, как одно из направлений совершенствования подготовки обучающихся современного вуза.

Интерактивное обучение – это способ познания, осуществляемый в форме совместной деятельности обучающихся, при которой все участники взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации, оценивают действия других и свое собственное поведение, погружаются в реальную атмосферу делового сотрудничества по разрешению проблемы [1].

При традиционном обучении часто теряется интерес к учебе, однако интерактивные технологии помогают создавать атмосферу заинтересованности, концентрировать свое внимание на ходе изучаемого материа-

ла, переключать внимание на ключевые вопросы занятия, развивать коммуникативные умения и навыки, приучают работать в команде, прислушиваться к мнению своих одногруппников, обеспечивать прочность знаний и высокую мотивацию, свободу самовыражения [4].

Использование игровых технологий в учебном процессе подготавливает обучающихся к важным ролям, которые они смогут «примерить» на себя в учебных занятиях. Кроме того, игровая технология выгодно отличается от других тем, что позволяет обучающемуся быть лично причастным к изучаемому явлению, дает возможность прожить некоторое время в «реальных» жизненных условиях [2].

Цель исследования. Проанализировать особенности использования игровых технологий в подготовке специалистов по гимнастике.

Организация и методы исследования. Исследование проходило на базе Уральского государственного университета физической культуры г. Челябинска, в котором приняли участие обучающиеся с первого по четвертый курс специализации «Теория и методика гимнастики». На практических дисциплинах «Теория и методика избранного вида спорта» и «Профессионально-спортивное совершенствование» использовались такие игровые технологии обучения, как деловые (ролевые) игры и игровые задания. Целью таких технологий являлось создание комфортных условий обучения, при которых обучающиеся чувствуют свою успешность, состоятельность, а это в свою очередь приводит к продуктивности процесса обучения.

Результаты исследования и их обсуждение. Дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» и «Профессионально-спортивное совершенствование» занимают ключевое положение среди дисциплин, обусловливающих профессиональную подготовку обучающихся специализации «Теория и методика гимнастики». Целью этих дисциплин являлось изучение теоретического, методического и практического материала, необходимого для подготовки специалистов по спортивным видам гимнастики.

Специфика деловой (ролевой) игры заключалась в имитации, моделировании, упрощенном воспроизведении реальной ситуации из профессиональной деятельности в игровой форме. В играх отрабатывалась тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей тренера. На занятии предлагаются ситуации тренер-занимающийся, где одни обучающиеся выступают в роли занимающихся, а другие в роли тренера. Например, моделирование условий соревнований и демонстрация навыков судейства, обучение технике гимнастических и акробатических упражнений с учетом возрастных особенностей и оценка качества их исполнения, повышение общей и специальной физической подготовленности, проведение фрагментов и полностью тренировочных занятий, применение физической помощи и страховки при обучении упражнениям, использование специальных и подготовительных упражнений, проведение анализа тренировочного занятия.

В подготовительной части учебного занятия обучающимся озвучивалась цель и ситуация из практики тренировочного занятия, знакомство с регламентом, проводился инструктаж по ролям и подготовка материально-технического обеспечения. В основной части, обучающийся в роли тренера, занимал лидирующую позицию, выполняя задание с последующим обсуждением. По ходу занятия роли могут меняться. В заключительной части заслушивались суждения по заданию, формулировалось общее мнение, выражающее совместную позицию, анализировались результаты.

Необходимо отметить, что при использовании игровых технологий в учебном процессе, преподаватель решает задачу «тренинга» будущей профессиональной деятельности обучающихся. Конечно, качество деловой (ролевой) игры зависит во многом от материально-технического обеспечения, в состав которого входит современное оборудование гимнастических залов.

Выводы. Таким образом, использование игровых технологий, в процессе обучения будущих специалистов по гимнастике, позволяет выработать необходимые компетенции для решения профессиональных задач.

Список литературы.

1. Григораш, О. В. Интерактивные методы обучения в современном вузе / О. В. Григораш, А. И. Трубилин // Научный журнал КубГАУ. – 2014. – № 101(07). – С. 1286-1302.

2. Зайцев, В. С. Интерактивные технологии обучения студентов и магистрантов в современном вузе: учеб. пособие / В. С. Зайцев. – Челябинск, 2017. – 85 с.

3. Муллина, Э. Р. Технологии активного и интерактивного обучения в системе профессиональной подготовки студентов бакалавриата / Э. Р. Муллина // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 12 (6). – С. 1057-1061.

4. Привалова, Г. Ф. Активные и интерактивные методы обучения как фактор совершенствования учебно-познавательного процесса в вузе / Г. Ф. Привалова // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2015. – № 3. – С. 45.

Сидоров А. М., Макарова Н. В.
Россия г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
allex9797@gmail.com

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ МИНИ-БАРЬЕРОВ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация. В статье представлен разработанный комплекс упражнений с мини-барьерами, используемый в подготовительный период бегунами на средние дистанции. Приведены организационно-методические указания по выполнению упражнений и их дозировка. Использование данного комплекса привело к повышению значений экспертных оценок технической подготовленности бегунов на средние дистанции.

Ключевые слова: мини-барьеры, совершенствование технической подготовленности, бег на средние дистанции, двигательный ритм.

Sidorov A.M., Makarova N. V.
Russia Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

USE OF NON-STANDARD MINI-BARRIERS IN IMPROVING THE TECHNICAL PERFORMANCE OF MEDIUM DISTANCE RUNNERS

Annotation. The article presents a developed set of exercises with mini-barriers, used in the preparatory period by middle-distance runners. Organizational and methodological instructions for performing exercises, their dosage are given. The use of this complex led to an increase in the values of expert assessments of the technical readiness of middle distance runners.

Key words: mini-barriers, technical readiness improvement, middle distance running, motor rhythm.

Актуальность. Специалисты и тренеры для повышения технического мастерства бегунов на средние дистанции традиционно используют связь с улучшением функциональных возможностей спортсмена и развивая его двигательные качества [3]. Однако самые благоприятные предпосылки к совершенствованию технических характеристик бега создаются при усвоении и воспроизведении двигательного ритма. Оптимальная ритмо-темповая структура беговых шагов позволяет достичь необходимого соотношения опорной фазы с фазой полета, обеспечивая равномерное эффективное распределение мышечных усилий. Это проявляется в легкости двигательных действий, рациональном ритме дыхания, которое согласовано с двигательным ритмом, что обуславливает готовность бегуна на средние дистанции к выполнению мышечной работы заданного объема и интенсивности при высокой экономичности энергообеспечения двигательной деятельности [1; 2].

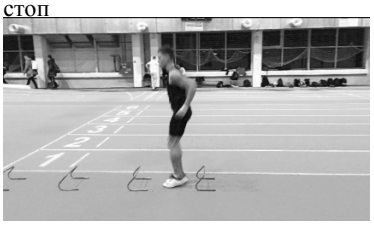
Цель исследования – разработать комплекс упражнений технической подготовки бегунов на средние дистанции и проверить его эффективность.

Организация и методы исследования. Исследование по совершенствованию технической подготовленности бегунов на средние дистанции проводилось в ноябре 2020 года в подготовительный период на тренировочном сборе в городе Сочи. В исследовании принимали участие 10 бегунов на средние дистанции. Из них: 3 человека – кандидаты в мастера спорта (этап совершенствования спортивного мастерства), 7 человек – имеют 1 разряд (тренировочный этап 4-5 года). В исследовании использовались методы педагогического эксперимента, экспертных оценок и математико-статистической обработки данных.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе тренировочных сборов был разработан комплекс упражнений с нестандартными мини-барьерами, который приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Комплекс упражнений с мини-барьерами

Содержание	Дозировка нагрузки (объем, интенсивность, интервалы отдыха)	Организационно-методические указания
1.Высокое поднимание бедра 	3 повторения, с быстрой сменой ног в воздухе при прохождении мини-барьера, отдых 30 сек	Расстановка барьеров через 2 стопы каждый. Количество 9-15 шт. Стараться держать тело прямо, не заваливаясь вперед или назад, соблюдать заданный ритм, работа руками от плеча без напряжения, упругая работы стопы с приземлением на среднюю часть, бедро поднимать на уровень горизонта
2.Высокое поднимание бедра боком 	2 повторения с каждой стороны, отдых между повторениями 30 сек	Расстановка барьеров через 2 стопы каждый. Количество 9-15 шт. Стараться держать тело прямо, не заваливаясь вперед или назад, соблюдать заданный ритм, работа руками от плеча без напряжения, упругая работа стопы с приземлением на среднюю часть, бедро поднимать на уровень параллельно полу

3.Высокое поднимание бедра боком с прохождением «змейкой» 	3 повторения с отдыхом 40 сек	Расстановка барьеров через 4 стопы в количестве 7-12 шт. Аналогичные указания, что и в упражнении №1, но при этом нужно в движении обходить каждый барьер «змейкой»
4.Высокое поднимание бедра с поперечной и продольной расстановкой барьеров 	3 повторения с отдыхом 40 секунд	10-14 барьеров с поперечной и продольной расстановкой в плотную в виде буквы «Ш». Спортсмен поочередно преодолевает с помощью поднимания бедра сначала находящийся к нему боком барьер, а затем в перед и назад барьер впереди корпуса. Необходимо соблюдать темп, при этом следить за координацией рук и ног, а также прохождением барьеров
5.Высокое поднимание бедра в квадрате 	2+2 повторения с отдыхом в 40 сек, по ходу и против часовой стрелки	4 барьера расставляются в виде квадрата с расстановкой в плотную или слегка расставленные относительно друг друга, в зависимости от роста спортсмена. Спортсмен, не меняя направления своего тела в пространстве, поднимая высоко бедро, преодолевает мини-барьеры поочередно с начала по ходу, а в следующей серии против часовой стрелки. При этом делая акцент на максимальной частоте и соблюдая темп, стараясь держать свое тело вертикально, не заваливая вперед и не подгибая ноги в коленях.
6.Прыжки через мини-барьер с двух стоп 	4 повторения через 30 секунд отдыха	8-12 барьеров с расстановкой через 3 стопы. Необходимо не сгибая ноги в коленях и тазобедренном суставе, стопой максимально упруго отработать приземление и прыжок через мини-барьер, при этом руки работаю синхронно и помогают создать импульс. Время касания стопами об дорожку как можно минимально. Необходимо делать акцент на мощности и высоте прыжка, а не на скорости прохождения

		
7.Прыжки через мини-барьер на одной ноге 	2+2 на каждую ногу через 40 сек отдыха	8-12 барьеров с расстановкой через 3 стопы. Аналогичные указания, что и в упражнении №6, но при этом все нужно делать на одной ноге с упругим прыжком с помощью стопы
8.Мощные прыжки с двух стоп 	3 повторения через 40 сек отдыха	8-10 барьеров с расстановкой через 5-7 стоп, в зависимости от уровня спортсмена и пола. Необходимо совершать максимально мощные прыжки с двух стоп через барьеры, не сгибая ноги в коленях. Время касания стопами дорожки минимально
9.Высокое поднимание бедра+пробежка через барьеры 	4 повторения через 50 сек отдыха	С начала расставляется 8 барьеров через 2 стопы, для их прохождения с высоким поднимание бедра на частоту. Затем в 10 метрах от них устанавливаются остальные 10 барьеров через 5-8 стоп. После работы на частоту спортсмен непосредственно переключается на бег и пробегает через остальные мини-барьеры, при этом следя за шириной шага, выносом бедра и голени
10.Пробежка через барьеры 	5 повторений через минуту отдыха	10-14 барьеров расставляются через 5-8 стоп (можно начать с 5 и с каждым повторением или через раз увеличивать интервал). Спортсмену необходимо набрать скорость перед барьерами, при этом постараться сразу «попасть в ногу» перед ними и на той же скорости и частоте пробежать через барьеры. Главная ошибка, когда спортсмен начинает не бежать через них, а перепрыгивать через ногу. Необходимо соблюдать максимальную амплитуду шага, выносить бедро с голенью и упруго отрабатывать стопой. Работа рук от плеча, согласована с ногами, при этом тело расслабленно без лишнего напряжения

Видеоматериал представленного комплекса упражнений был размещен в сети интернет. Ознакомится с каждым упражнением можно отсканировав QR-код, представленный на рисунке 1.

Рисунок 1 – QR-код с ссылкой на видео комплекса упражнений с мини-барьерами для совершенствования технической подготовленности бегунов на средние дистанции

Для оценки технической подготовленности бегунов на средние дистанции был использован метод экспертных оценок технических элементов бега на 800 метров (положения и работа рук, положение и работа ног, положение туловища, согласованность движений, ритм и темп бега). Экспертами выступили три тренера высшей квалификационной категории Спортивной школы олимпийского резерва № 2 им. Л. Н. Мосеева г. Челябинска. В начале эксперимента был проведен контрольный забег на 800 м, в котором приняли все участники эксперимента. Оценка производилась в соответствии с разработанной шкалой, представленной в таблице 2.

Таблица 2 – Шкала экспертных оценок технической подготовленности бегунов

Баллы	Особенности техники
10, 9	Выполнение движений, соответствуют требованиям техники легкой атлетики и бега на средние дистанции
8, 7	Незначительные ошибки, неточное выполнение отдельных деталей техники, ведущее к снижению эффективности движений в беге
6, 5	Наличие значительных ошибок, влияющих на эффективность действий легкоатлета в беге в конкретного технического элемента
4, 3	Грубые ошибки, искажающие основу техники двигательного действия в беге на средние дистанции
2, 1	Не может перемещаться на беговой дорожке, используя движения, не характерные для оценивания технических элементов бега

Среднегрупповые результаты экспертных оценок технической подготовленности бегунов на средние дистанции представлены на рисунке 2.

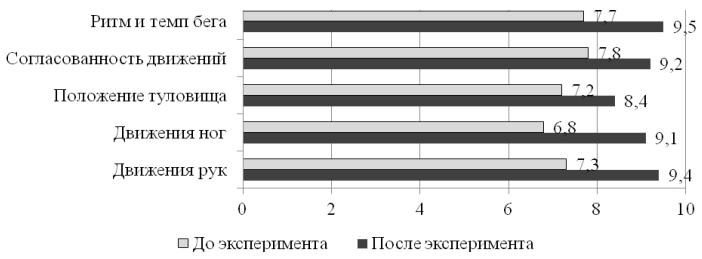


Рисунок 2 – Результаты экспертной оценки технической подготовленности бегунов на средние дистанции до и после эксперимента

Согласно рисунку 2, бегуны на средние дистанции в начале эксперимента демонстрируют в среднем достаточно высокие экспертные оценки в основных технических элементах (от 6,8 до 7,8 баллов). В технике бега присутствуют незначительные ошибки, ведущие к снижению эффективности движений в беге. Легкоатлеты демонстрируют неточное выполнение отдельных деталей техники, таких как: зажатость плечевого пояса, сильный наклон вперед или назад, задранная верх или опущенная вниз голова, работа рук в стороны, а не параллельно корпусу и приземление на пятку, а не среднюю часть стопы. Тем не менее, данные результаты свидетельствуют о высоком уровне технического мастерства бегунов на средние дистанции, имеющих спортивные разряды кандидат в мастера спорта и первый взрослый спортивный разряд.

После внедрения в тренировочный процесс разработанного комплекса упражнений с мини-барьерами для совершенствования технической подготовленности бегунов на средние дистанции, достоверно ($p \leq 0,05$) увеличились все среднегрупповые оценки в основных технических элементах. Наибольший прирост отмечен в улучшении движений ног в контрольном забеге на 800 м.

Кроме того, подтверждением эффективности разработанного комплекса с мини-барьерами будет являться соревновательный результат. Для этого был проведен сравнительный анализ лучших результатов 10 спортсменов в беге на 800 метров, за зимний соревновательный сезон в 2020 и 2021 годах, которые выполняли данный комплекс упражнений с мини-барьерами на осенних сборах в г. Сочи в ноябре 2020 года. Лучшие результаты соревнований представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Лучшие результаты в беге на 800 метров спортсменов экспериментальной группы

Спортсмен	Разряд	Зима 2020	Зима 2021	Разница, сек
Н. А.	кмс	2:12.3	2:07.2	-5,1
Д. А	кмс	2:13.4	2:11.6	-1,8
С. А.	кмс	1:55.7	1:52.6	-3,1
К. А.	1	2:22.3	2:21.5	-0,8
Г. М	1	1:57.5	1:55.8	-1,7
Д. Д	1	2:00:4	1:57.8	-2,6
Ц. А.	1	2:12.1	2:07.1	-5,0
Б. А.	1	2:02.6	2:01.9	-0,7
Ш. С.	1	2:04.9	2:02.4	-2,5
Ш. А	1	2:11.3	2:06.0	-5,3

Согласно таблице 3, все спортсмены улучшили свои результаты в среднем на 2,86 секунды, при этом спортсмены с разрядом «кандидат в мастера спорта» улучшили, в среднем, на 3,33 секунды, а с первым разрядом – на 2,66 секунды.

Выводы. Таким образом, использование специальных упражнений с нестандартными мини-барьерами в подготовительный период способствует совершенствованию технической подготовленности бегунов на средние дистанции на этапах углубленной спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства.

Список литературы

1. Врублевский, Е. П. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов : учеб. пособие / Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев. – М. : РГУФК, 2006. – 100 с.

2. Легкая атлетика : учебник / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. – М. : Физическая культура, 2010. – 448 с.

3. Матюхов, Д. М. Исследование функциональной подготовленности бегунов на средние дистанции в подготовительном периоде / Д. М. Матюхов, Н. В. Макарова // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений : мат. VI Всерос. науч.-практ. конф. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2019. – С. 122-126.

Синявская Е. Д., Проломова М. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
sekaterina.22@mail.ru
marindalf@mail.ru

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 11-12-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье представлена оценка уровня развития скоростно-силовых качеств у юных волейболисток 11-12-летнего возраста на этапе начальной подготовки в условиях спортивной школы олимпийского резерва по волейболу. Авторами приведены тесты для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств волейболисток экспериментальной и контрольной групп, отслежена динамика прироста результатов до и после педагогического эксперимента, выявлена достоверность различий между группами.

Ключевые слова: волейболистки, физическая подготовка, скоростно-силовые качества, этап начальной подготовки, тестирование.

Sinyavskaya E. D., Prolomova M. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

DEVELOPMENT OF SPEED-POWER QUALITIES IN YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS 11-12 YEARS OLD

Annotation. The article presents an assessment of the level of development of speed-power qualities among young female volleyball players of 11-12 years of age at the stage of initial training in a sports school of the Olympic reserve in volleyball. The authors presented tests for assessing the level of development of speed-strength qualities of female volleyball players in the experimental and control groups, tracked the dynamics of the increase in results before and after the pedagogical experiment, revealed the reliability of differences between the groups.

Key words: volleyball players, physical training, speed-strength qualities, stage of initial training, testing.

Актуальность проблемы. Проблема развития скоростно-силовых качеств у юных волейболисток, относится к наиважнейшей, так как связана с ростом физической подготовленности и повышением технико-тактического мастерства спортсменов. Она носит комплексный характер и является предметом исследования тренеров, учёных и специалистов волейбола. Особенно важна проблема для тренеров.

Известно, что юношеский возраст является наиболее благоприятным для развития скоростно-силовых качеств. Развитие в этом возрасте скоростно-силовых качеств содействует всестороннему гармоническому развитию юных спортсменов, создает хорошие предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой и дает возможность значительно повысить результат в упражнениях скоростного характера [1; 2].

Данные научно-методической литературы и спортивная практика демонстрируют, что становление скоростно-силовых качеств во взрослые годы – трудный и малоэффективный процесс, в свою очередь средний школьный возраст характеризуется высокой степенью сенситивности в отношении тренирующих воздействий, которые направлены на развитие скоростно-силовых качеств [3].

Цель исследования: оценить уровень развития скоростно-силовых качеств у волейболисток 11-12-летнего возраста на этапе начальной подготовки.

Организация и методы исследования. В исследовании принимали участие юные волейболистки группы начальной подготовки 3 года обучения в количестве 14 человек. Средний возраст игроков 11-12 лет. В качестве методов использовались анализ и обобщение учебно-методической и научной литературы, контрольно-педагогическое тестирование, методы математической обработки результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Перед началом педагогического эксперимента проведенная оценка уровня развития скоростно-силовых качеств свидетельствовала о примерно одинаковом уровне физической подготовленности волейболисток, а результаты контрольных испытаний не выявили статистически достоверных различий между группами. В ходе экспериментальной работы нами разработана тренировочная программа скоростно-силовой подготовки, в которую входили средства на развитие быстроты, силы, упражнения технико-тактического характера [4].

Основными принципами тренировочной программы стали: использование упражнений в основной части занятия. Упражнения выполнялись в интенсивном темпе, в ограниченный временной промежуток, носили анаэробный характер, отдых также был ограниченным. Нагрузки увеличивались за счет сокращения времени отдыха на восстановление. Занятия по скоростно-силовой подготовке проводились преимущественно с использованием различных сопротивлений и отягощений с использованием интервального метода, который

характеризуется выполнением упражнений на время с определенными уменьшающимися интервалами отдыха или относительно постоянными интервалами отдыха, за время которых не происходит полного восстановления работоспособности или выполняют упражнения, повторяя их сериями. Испытуемые выполняли бег с чередованием повышенной и малой интенсивности (бег со старта 30 м с преодолением сопротивления и без него). При интервальном методе выполнялось 4-6 упражнений до заметного падения скорости. Пауза отдыха между повторениями задавалась тренером (30-120 с.). Всего проводилось 3-4 серии с интервалом отдыха между ними 3-4 мин. После пробега на 30-метровом отрезке волейболистки использовали отработку технических действий, отработка игровых комбинаций в быстром темпе.

На завершающем этапе исследования нами было проведено повторное тестирование волейболисток. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств волейболисток 11-12-летнего возраста после педагогического эксперимента

№ п/п	Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	T	P
1	Бег, 30 м., с.	5,1±0,05	5,3±0,05	2,86	< 0,05
2	Тест 9-3-6-3-9, с.	11,1±0,2	11,8±0,2	2,50	< 0,05
3	Бег, 92 м., с.	26,6±0,4	28,6±0,5	3,12	< 0,05
4	Прыжок вверх с места, см.	47,8±1,4	42,8±1,3	2,63	< 0,05
5	Прыжок в длину с места, см.	196,2±2,5	187,3±2,5	2,52	< 0,05
6	Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы, м. – сидя – стоя	 6,3±0,2 8,9±0,3	 5,1±0,4 6,7±0,5	 2,67 2,86	 < 0,05 < 0,05

Из таблицы 1 видно, что по результатам проведенных тестов выявлены статистически значимые различия между экспериментальной и контрольной группами. Изменения показателей оценки развития скоростно-силовых качеств от начала к концу педагогического эксперимента указывают на то, что в экспериментальной группе произошли улучшения по всем шести тестам с достоверностью различий $p<0,05$. Таким образом, прирост результатов произошел в обеих группах. Но сравнивая показатели до и после педагогического эксперимента видно, что в экспериментальной группе улучшения более значительны, чем в контрольной группе (рисунок 1).

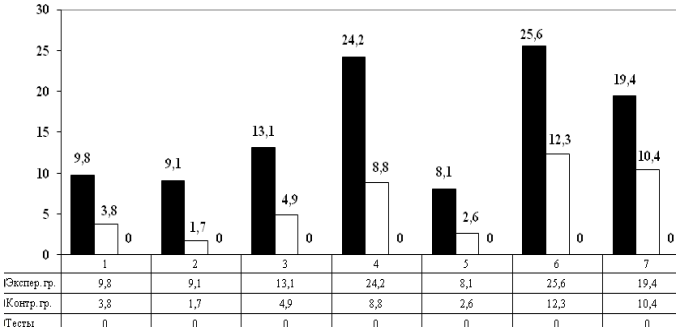


Рисунок 1 – Гистограмма прироста уровня развития скоростно-силовых качеств контрольной и экспериментальной групп за период педагогического эксперимента

Это можно объяснить тем, что подобранные упражнения скоростно-силового характера для экспериментальной группы положительно сказались на физической подготовленности занимающихся.

Вывод. Сравнив полученные данные контрольной и эксперимен-тальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в экспериментальной группе произошел в тестах «Прыжок вверх с места», «Метание набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы сидя», «Метание набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы стоя». Выявлено достоверное ($p<0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе. Такое преимущество в развитии скоростно-силовых способностей в опытной группе можно объяснить увеличением количества и объема упражнений скоростно-силового характера и различием в методиках их применения.

Список литературы

1. Артамонова, А. А. Индивидуализация скоростно-силовой подготовки волейболисток на основе генетической предрасположенности к развитию определенных физических качеств : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Артамонова. – Шуя, 2011. – 21 с.

2. Бородачева, С. Е. Спортивно-техническая подготовка по волейболу : метод. указания / С. Е. Бородачева, О. А. Ишкина, В. А. Мезенцева. – Кинель : РИОСГСХА, 2018. – 37 с.

3. Давыдова, О. С. Технология скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов с учетом соматотипов / О. С. Давыдова, А. Н. Богдановский // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 74-77.

4. Фомин, Е. В. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов : учеб.-метод. пособие / Е. В. Фомин. – М. : Тренерско-методическая комиссия ВФВ, 2020. – 84 с.

Слободчикова А. А.
Россия, г. Екатеринбург
Колледж электроэнергетики и машиностроения, РГППУ
Lina.slonoda01@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ СРЕДСТВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются педагогические и психологические аспекты физической и адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: педагогические аспекты, психологические аспекты, средства оздоровления, студенты, учебная деятельность.

Slobodchikova Angelina Andreevna
Russia,Ekaterinburg
College of Electrical and Mechanical Engineering

PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM

Annotation. This article discusses pedagogical and psychological aspects of physical and adaptive physical culture.
Keywords: pedagogical aspects, psychological aspects, rehabilitation, students, training activities.

Введение. В настоящее время особого внимания заслуживает физическая культура и спорт – одно из эффективных средств формирования психологического здоровья человека.

Физическая культура позволяет преодолевать множество нарушений в здоровье, формирует двигательный аппарат, укрепляет здоровье личности и увеличивает работоспособность организма человека.

Физическая активность – это самопознание, обусловлено наличием теснейшей связи между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и психическим состоянием. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение.

Эффект физического воспитания заключается в том, что с его помощью формируются здоровые привычки, самоконтроль за стрессовыми ситуациями, тенденцией к отказу от агрессивного поведения и готовность к избеганию агрессивных посягательств.

Следует помнить, что нельзя строить работу по физической культуре с целью достижения воспитательного эффекта без изучения индивидуальных особенностей детей и подростков.

Физическая культура и спорт являются не только средством физического совершенствования людей, укреплением здоровья, правильного распределения времени и рационального проведения досуга, способом социальной адаптации человека в обществе, но и влияют на другие стороны человеческой жизни, повышая трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества. Удовлетворяет потребности людей в самопознании, самовоспитании и реализации своих внутренних возможностей.

Педагогические и психологические аспекты адаптивной физической культуры.

Рассмотрим определение, цель и задачи, основные компоненты, функции и принципы адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физическая культура (АФК) – как вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их.

Цель адаптивной физической культуры. Для многих инвалидов АФК является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира и т.д. и т.п. Именно здесь, зачастую впервые в своей жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознают счастье преодоления себя и каждой клеточкой своего тела ощущают философию «честной игры»…

Цель АФК как вида ФК – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Цель адаптивной физической культуры позволяет сформулировать основную установку деятельности в этой области как занимающихся, так и педагога (преподавателя, тренера, методиста).

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека.

Поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляют каждому инвалиду шансы реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их.

Задачи.

В самом обобщенном виде задачи в АФК можно разделить на две группы.

Первая группа задач вытекает из особенностей занимающихся – лиц с отклонением здоровья и (или) инвалидов. Это коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

Основные задачи:

– ускорение выздоровления;
– улучшение исходов травмы (болезни), в том числе профилактика осложнений;
– направленность всех реабилитационных мероприятий на сохранение жизни больного;
– предупреждение инвалидности или смягчение ее проявлений;
– возвращение человека к активной жизни, трудовой и профессиональной деятельности;

– возвращение в общество профессиональных кадров;

– значительный экономический эффект для общества -- вклад кадров, возвращенных в строй, плюс устранение затрат.

Вторая группа – образовательные, воспитательные, оздоровительно-развивающие задачи – наиболее традиционные для ФК.

К образовательным задачам АФВ относятся те, которые направлены на формирование, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, необходимых инвалиду.

Образовательные задачи:

1 Формирование понятия о здоровом образе жизни.

2 Формирование навыков здорового образа жизни.

3 Формирование представления о структуре собственного тела и его двигательных возможностях.

4 Формирования понятия физической культуры как феномена общей культуры человека.

5 Формирование адекватной возрасту двигательной базы.

Оздоровительные задачи предполагают организацию работы таким образом, чтобы оказывать влияние не только на общее состояние, но и восстанавливать те или иные нарушенные болезнью функции организма. Эти задачи включают в себя:

– физическое оздоровление;

– создание условий для правильного физического развития;

– закаливание;

– коррекцию особенностей соматического состояния (коррекция акта дыхания, нарушений сердечно-сосудистой системы).

– формирование положительных компенсаций;

– коррекция дефектов развития.

Воспитательные задачи предполагают выработку определённых характерологических черт (воля, настойчивость, чувство коллективизма, организованности, активности, смелости и т.д.), обеспечивают стимуляцию психического развития и формирование личности инвалида. Развивается внимание, память, находчивость, улучшается ориентация, осуществляется развитие интеллекта. Воспитание основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости) инвалидов до недавнего времени считалось нецелесообразным в связи с комплексным поражением организма и мнением о невозможности их полноценного приспособления к самостоятельной жизни.

В АФВ инвалидов выявляется ряд специальных коррекционных задач, имеющих самостоятельное значение, но тесно взаимосвязаных:

1 Коррекции нарушений. Задача предполагает создание адекватной двигательной базы и развитие жизненно важных двигательных навыков.

2 Формирование компенсаций. Задача предполагает создание определенных двигательных стереотипов и аналогий, обеспечивающих возможности формирования позы и наличие базовых двигательных навыков (при отсутствии конечности, недостаточном её развитии или деформации и т.д.).

3 Социализация. Задача предполагает обеспечение создания условий для развития социально-бытовых навыков через формирование двигательного действия.

4 Адаптация – задача развития основных физических качеств, формирование компенсаторных механизмов переносимости физической нагрузки.

5 Интеграция – создание условий для эффективного взаимодействия с социумом.

Основные компоненты адаптивной физической культуры.

Исходя из потребностей лиц с отклонение в состоянии здоровья и инвалидов, можно выделить следующие компоненты (виды) АФК:

– адаптивное физическое воспитание (образование). Направлено на формирование комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

– адаптивный спорт, направлен прежде всего на формирование у инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем.

Адаптивный спорт в настоящее время развивается преимущественно в рамках крупнейших международных Параолимпийского и Специального олимпийского движений.

Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры;

Адаптивная двигательная реакция – компонент (вид) АФК, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

Адаптивная физическая реабилитация – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребность индивида с отклонении в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).

Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики АФК – компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвали-

да) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

Экстремальные виды двигательной активности - компонент (вид) АФК, удовлетворяющие потребности лиц с отклонением в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

Функции адаптивной физической культуры

Все функции АФК реализуются через деятельность: движение – двигательные действия (физические упражнения) – двигательная активность – двигательная (физкультурная) деятельность, в основе которой лежат деятельностные способности занимающихся, полученные ими от природы, но ограниченные влиянием той или иной патологии. Деятельность в сфере АФК столь разнообразна, что выходит далеко за рамки непосредственных занятий ФУ, где осуществляются педагогические функции, и вступает в различные социальные отношения с другими институтами, общественными явлениями и процессами, формирующие социальные функции.

Принципы являются составной частью методологии и представляют собой базовые теоретические положения, объективно отражающие сущность, фундаментальные закономерности обучения, воспитания, всестороннего развития личности, отношение общества к процессу, меру взаимодействия педагога и занимающихся. Принципы служат ориентиром для конструирования практики, профессионального выстраивания технологий в соответствии с целями АФК.

1 Социальные принципы отражают педагогические детерминанты культурного и духовного развития личности и общества в целом, включая инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями, а также существующие противоречия.

2 Общеметодические принципы. Процесс неспециального физкультурного образования лиц с ограниченными возможностями и инвалидов подчинен общим дидактическим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач, воспитания, обучения, развития личности. Успех педагогической деятельности определяется ни только нравственными, правовыми, этическими категориями, но главное – профессиональной компетентностью, научной обоснованностью учебных программ, особенно авторских, которые часто используются в практике АФК.

3 Специально-методические принципы - это принципы АФК на основе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития. Доминирующим является теоретические концепции специалистов и ученых в области специальной психологии, специальной педагогики и ее разделов: тифлопедагогики, олигофренопедагогики, сурдопедагогики, логопедии.

Лечебная физическая культура как средство адаптивной физической культуры

– самостоятельная научная дисциплина, предназначена для лечения и профилактики различных заболевании посредством физической культуры. ЛФК в нашей стране сформировалась на основе разнообразия средств и методов физического воспитания и многовекового опыта практического применения физических упражнений в лечебных целях и является частью советской системы физического воспитания. ЛФК оказывает лечебный эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях разработаны методики проведения занятий, показания и противопоказания к их применению, учёт эффективности, гигиенические требования к местам занятий.

Физические упражнения не должны усиливать болевых ощущений, так как боль рефлекторно вызывает спазм сосудов, скованность движений. Упражнения, вызывающие боль, следует проводить после предварительного расслабления мышц, в момент выдоха, в оптимальных исходных положениях. Расслабление легче достигается после энергичного мышечного напряжения.

Научно доказано, что физические нагрузки приносили и приносят по сей день огромную пользу нашему здоровью. А когда эти нагрузки дозированы и направлены на стимулирование или разработку определённой группы мышц, полезней вдвойне. Не споит забывать, что весь этот процесс должен проходить под контролем специалистов.

ЛФК решает задачи:

– укрепление мышечного корсета;
– укрепление опорно-связочного аппарата;
– предотвращение прогрессирования заболевания;
– нормализация веса;
– общее укрепление иммунной системы организма и повышение жизненного тонуса.

В формировании правильной осанки играет большую роль равномерность тонуса мышц передней и задней поверхности бёдер, туловища, плечевого пояса, а также тонкое восприятие ощущений от положения тела и отдельных его частей. Последнее достигается с помощью упражнений у вертикальной стены, стоя перед зеркалом, упражнений с удержанием груза на голове и упражнений в равновесии. Упражнения в наружных выгибаниях могут быть применены для укрепления мышц спины у школьников среднего и старшего звена. Чтобы противодействовать поясничному изгибу, следует чередовать сокращение и растягивание мышц, а после напряжённого выгибания несколько раз выполнить глубокий наклон вперёд.

Укрепляя мышцы спины, нельзя забывать о мышцах живота: брюшной пресс имеет большое значение в поддержании правильной осанки. Также ставится задача развития у детей самоконтроля и взаимоконтроля, что требует от них сознательного отношения и мобилизации внимания. Хорошо усваивается навык правильной осанки в играх, большое значение имеют упражнения в равновесии. Целесообразно некоторые упражнения давать индивидуально как домашнее задания (Приложение). При проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, его пониженные функциональные возможности, также то, что в группе могут быть ученики с различным диагнозом. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

Роль общеразвивающих упражнений в адаптивной физической культуре

Благодаря своей доступности общеразвивающие упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физической культуре в школах, колледжах, вузах. Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике, при проведении производственной гимна-

стики. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определённых физических качеств.

Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности.

Ценность ОРУ объясняется и тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определённые группы мышц. Особое значение приобретают ОРУ в формировании правильной осанки. Цель ОРУ – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Грамотное применение ОРУ при занятиях с различным контингентом предполагает:

– владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать и согласно требованиям терминологии объяснить);

– знание характера каждого упражнения, его направленности;

– умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;

– умение обучать и проводить занятия ОРУ разными способами.

– владение методами организации занятий ОРУ;

– умение дозировать нагрузку в связи с состоянием занимающихся и поставленными задачами.

Общеразвивающие упражнения принято классифицировать по анатомическому признаку с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела:

– упражнения для шеи;

– упражнения для рук и плечевого пояса;

– упражнения для ног;

– упражнения для всего тела.

Наиболее распространенными являются следующие классификации:

1)по целевой направленности.

2) по преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств.

3) по преимущественному воздействию на определенные мышечные группы.

4) по координационной направленности.

5) по биомеханической структуре движений.

6) по интенсивности выполнения заданий, отражающей степень напряженности физиологических функций.

7)по видам спорта для разных нозологических групп инвалидов.

8)по лечебному воздействию.

9)по исходному положению.

Заключение

Адаптивная физическая культура (АФК) - это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида) и общества. Это деятельность и результаты по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности.

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры - максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счёт обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Для многих инвалидов и людей с ограниченными возможностями в развитии адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. Именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознавать счастье преодоления себя.

Адаптивная физкультура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, всех её видов (адаптивное физическое образование, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, экстремальные виды двигательной активности, креативные телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры) и форм. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации. Двигательная мобильность человека с ограниченными возможностями представляет собой один из важнейших критериев характеристики процесса реабилитации.

Адаптивная физическая культура должна помочь человеку с ограниченными возможностями найти равновесие между своим воплощением в качестве социальной единицы и своей персонализацией как автономной личности. Индивидуум должен учиться балансировать, чтобы действовать относительно автономно и сознательно опираться на нормы и требования, ставшие органической частью его внутреннего мира.

Практически не существует видов заболеваний (за исключением острых стадий), при которых средства и методы адаптивной физической культуры не оказались бы полезными. Эффект от них будет зависеть от правильного подбора упражнений, определения нужной интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха и других факторов.

Сурков М. В., Никулина А. И., Холодов О. М.
Воронежский государственный институт физической культуры
Россия, г. Воронеж,
xom-62@mail.ru
Коваленко С. В.
Военный учебно-научный центр военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия имени профессора Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина»,
Россия, г. Воронеж

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ БЕЗОПАСНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Аннотация: В рамках данной статьи рассматривается одна из актуальных проблем в сфере физического воспитания и туризма, а именно проблема безопасности. Представлены основные концепции обеспечения безопасности физической культуры, спорта и туризма. Основная цель статьи заключается в повышении осведомленности об актуальных проблемах безопасности в физической культуре, спорте и туризме, а также акцентировании внимания на методы профилактики травматизма в данных областях.
Ключевые слова: физическая активность, физическая культура, проблемы физической культуры, проблемы безопасности, правовые нормы.

Surkov M. V., Nikulina A. I., Kholodov O. M.
Voronezh State Institute of Physical Culture
Russia, Voronezh,
Kovalenko S. V.
Military Training and Research Center of the Air Force
«Air Force Academy named after Professor N. E. Zhukovsky
and Yu. A. Gag-rin», Russia, Voronezh

CURRENT PROBLEMS OF PHYSICAL SECURITY CULTURE, SPORTS AND TOURISM

Abstract: Within the framework of this article, one of the most pressing problems in the field of physical education and tourism, namely, the problem of safety, is considered. The main concepts of ensuring the safety of physical culture, sports and tourism are presented. The main purpose of the article is to raise awareness of current safety issues in physical culture, sports and tourism, as well as to focus on methods of injury prevention in these areas.
Keywords: physical activity, physical culture, problems of physical culture, safety problems, legal norms.

Актуальность темы исследования вызвана высоким уровнем травматизма в физической культуре и спорте, что в дальнейшем в рамках научной статьи будет подтверждено статистическими данными. Важно подчеркнуть, что на сегодняшний день среди туристов также наблюдаются проблемы безопасности, так как в рамках спортивного туризма они, преодолевая с использованием различной техники естественные препятствия, ставят под риск свое здоровье и жизнь.

В рамках данного исследования при анализе теоретических основ проблем безопасности нами были использованы такие методы, как индукция, дедукция, синтез, сравнение. В свою очередь в процессе анализа показателей мы использовали такие методы, как статистический анализ, моделирование, а также измерение.

В процессе написания научной статьи авторами для сбора наиболее актуальной и достоверной информации анализировались сведения о правилах безопасности в процессе физкультурно-спортивной и туристической деятельности. Использовались как учебные, так и периодические издания российской литературы. Основным критерием при выборе аннотированного списка литературы была ее актуальность, т.е. литература не должна была быть старше 5 лет. Важно также подчеркнуть, что для полноты исследования был осуществлен сбор и мониторинг статистических данных Росстата относительно уровня травматизма в спорте.

Также в процессе поиска необходимых источников и литературы использовались ключевые слова, такие как травматизм, физическая активность, физическая культура, проблемы физической культуры, проблемы безопасности, правовые нормы, риски.

Основная цель статьи заключается в повышении осведомленности об актуальных проблемах безопасности в физической культуре, спорте и туризме, а также акцентировании внимания на методы профилактики травматизма в данных областях.

В рамках данного исследования нами были выделены несколько групп проблем безопасности в физической культуре и спорте, среди которых следует выделить следующие [3]:

– проблемы безопасности, которые вызваны ошибкой преподавателя или тренера;

– проблемы безопасности, которые вызваны ошибкой непосредственно студента или спортсмена;

– проблемы безопасности, вызванные техническими обстоятельствами.

Необходимо подчеркнуть, что на практике наиболее часто наблюдаются переломы верхних и нижних конечностей, вывихи, ушибы, разрывы мышц и порезы. В процессе анализ литературы мы пришли к выводу, что представители мужского пола чаще сталкиваются с травматизмом в спорте и туризме, чем представительницы женского пола.

Представим на рисунке 1 методические ошибки, которые приводят к нарушению безопасности в физкультурно-спортивной деятельности.

Заслуживает быть отмеченным, что на сегодняшний день одной из стратегических задач общества является решение проблем безопасности во время физкультурно-спортивной и туристической деятельности. Особенно мероприятия по профилактике и предотвращению данной проблемы актуальны в учебных заведениях, а также в учреждениях, в которых непосредственно ведется работа с молодежью.

В рамках данного исследования важно также провести анализ статистических показателей, свидетельствующих о высоком уровне травматизма в спортивной деятельности, серьезные проблемы безопасности наблюдаются в таком виде спорта, как бокс, так как на основе анализа было выявлено, что около 158 боксеров получают травмы на каждые 1 000 спортсменов. В связи с этим, с целью сокращения уровня травматизма тренеры обязаны не только придерживаться норм, но и информировать и обеспечивать выполнение спортсменами

правил безопасности. Безопасность учащихся, спортсменов и туристов является ключевым вопросом в методике физического воспитания. Следует отметить, что в зависимости от вида спорта наблюдается сокращение уровня травматизма. Наименьшее количество травм наблюдается в футболе и баскетболе. В свою очередь в хоккее, лыжном спорте и стрельбе данный показатель находится в промежутке между 20 и 25 на 1 000 спортсменов. Из этого следует, что в зависимости от вида спорта необходимо применять как общепризнанные правила и нормы безопасности, так и локальные нормы безопасности в зависимости от вида спорта [2].



Рисунок 1 – Методические ошибки

Важно подчеркнуть, что в процессе физической подготовке можно лишь свести к минимуму проблему безопасности, так как в данной области сложно избежать травм.

В туризме проблема безопасности обусловлена недостаточной подготовленностью людей как на физическом и психологическом, так и на эмоциональном уровне. Несмотря на это, заслуживает быть отмеченным, что физические нагрузки не приносят вред для здоровья туристов, спортсменов и учащихся, а содействуют его укреплению [3].

Среди правовых норм, регламентирующих физкультурно-спортивную деятельность и спорт в РФ важно выделить Конституцию РФ [2] и Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [4]. Также следует подчеркнуть, что в Гражданском кодексе РФ защищаются особые методы тренировок, которые разработаны соответствующим научными учреждениями [1]. Данная правовая составляющая играет важную роль в процессе анализа проблем безопасности в физической культуре, спорте и туризме. Недостатком данных нормативно-правовых актов является то, что они функционируют локально и не связаны друг с другом, что могло бы повысить их эффективность при разрешении гражданско-правовых конфликтов.

В качестве рекомендации по минимизации проблем безопасности в физической культуре, спорте и туризме, мы считаем необходимым проведение мониторинга на региональном уровне преподавателей и тренеров на оказание первой помощи, от качества которой часто зависит степень посттравматических осложнений и скорость восстановления учащихся и спортсменов. Даже в случае очень серьезных аварий или травм шансы на выживание значительно увеличиваются, если очевидцы имеют навыки оказания первой помощи [3]. По этой причине в кабинете каждого преподавателя физкультуры и тренера должен быть грамотным образом оборудован комплект первой помощи, содержание которого четко указано в списке предметов, включая инструкцию по применению. Дисциплина и порядок – важные элементы предотвращения проблем безопасности, особенно при выполнении моторных упражнений (такие виды спорта как: гимнастика, боевые искусства (дзюдо, карате) и плавание). Отсутствие элементарной дисциплины часто выступает причиной травматизма, так как студенты, приступившие к занятиям без дисциплинарных упражнений (выдаются с помощью команд), могут вести себя легкомысленно. С позиции преподавателя важно создать благоприятную среду, в которой учащиеся будут удовлетворять эмоциональные и физические потребности. В свою очередь студенты в обязательном порядке несут ответственность за нарушение дисциплины и правил безопасности. Во время, правильно спланированных и проведенных занятий, каждый этап урока проходит в идеальном порядке. Грамотно спланированные занятия не только повышают безопасность учащихся, спортсменов и туристов, но и повышают темп приобретения ими необходимых практических навыков.

Таким образом, на основе проведенного исследования мы выявили, что в процессе физкультурно-спортивной и туристической деятельности, несмотря на наличие нормативно-закрепленных правил и норм безопасности, невозможно полностью гарантировать безопасность людей. Чтобы свести к минимуму количество несчастных случаев, важно не только соблюдать нормы, но и грамотно планировать занятия, а также обеспечивать высокий уровень дисциплины.

Список литературы

1. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ (ред. от 31.07.2020).

2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

3. Устинов, И. Ю. Основные факторы риска угрожающие безопасности здоровья человека / И. Ю. Устинов, А. А. Караванов, О. М. Холодов // VI Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни» – ВГИФК, 2017. – С. 422-426.

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

Тарасенко А. В., Борисенкова Е. С.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
alexa.tarasenko95@mail.ru

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МАСТЕРСТВА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТАНЦОРОВ-СПОРТСМЕНОВ ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА ИЗОЛЯЦИИ

Аннотация. В научной статье описываются компоненты техники исполнения танцев латиноамериканской программы спортсменами, имеющими разряд «Кандидат в мастера спорта» или звание «Мастер спорта», проанализированы различные составляющие мастерства. Продемонстрирована необходимость разработки и применения нового действенного инструментария повышения исполнительского мастерства танцевально-спортивных пар высокого уровня с целью

обеспечения им конкурентоспособности на международных соревнованиях. Обосновано использование метода изоляции, активно применяемого сегодня в практике современной хореографии и характеризующегося как способ развития пластической выразительности за счет работы отдельных групп глубоких мышц. Представлены методические аспекты применения разработанных для танцоров-спортсменов возрастной категории 16-18 лет упражнений, на основе выделения изолированно работающих центров тела каждого из них. Показана значимость специальной физической подготовленности в достижении исполнительского совершенства у танцоров-спортсменов.
Ключевые слова: квалифицированные спортсмены, танцевальный спорт, латиноамериканская программа, подготовка, метод изоляции.

Tarasenko A. V., Borisenkova E. S.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

INCREASING THE SKILLS OF QUALIFIED ATHLETE DANCERS BY APPLYING THE INSULATION METHOD

Annotation. The scientific article describes the components of the technique of performing dances of the Latin American program by athletes who have the category «Candidate for Master of Sports» or the title «Master of Sports», various components of mastery are analyzed. The necessity of developing and applying a new effective toolkit for improving the performing skills of dance and sports couples of a high level in order to ensure their competitiveness at international competitions has been demonstrated. The use of the isolation method, which is actively used today in the practice of modern choreography and is characterized as a way of developing plastic expressiveness due to the work of individual groups of deep muscles, has been substantiated. The methodological aspects of the use of exercises developed for dancers-athletes in the age category of 16-18 years old are presented on the basis of isolating the isolated working centers of the body of each of them. The importance of special physical fitness in achieving performance excellence among dancers-athletes is shown.
Keywords: qualified athletes, dance sports, Latin American program, training, isolation method.

Актуальность. Исполнительское мастерство танцоров-спортсменов складывается из внушительного числа компонентов и подкомпонентов, развитию которых уделяется внимание на определенных этапах подготовки: технико-тактический аспект (техника, музыкальность, партнеринг, хореография и презентация); физическая сторона; теоретическое и психологическое звено. Существенной задачей тренера, реализующего индивидуальную подготовку с квалифицированными и высококвалифицированным танцевально-спортивными парами, является обоснованное управление процессом совершенствования различных навыков, разработка и использование инновационных методик подготовки в этом направлении.

Организация и методы исследования. Танцевально-спортивный центр «Виктория» города Челябинска в течение длительного времени служит платформой для апробации наработок в области подготовки танцоров-спортсменов, находящихся на разных ступенях многолетнего процесса. Именно здесь нашли применение различные пути повышения спортивного мастерства, в том числе и осуществляется применение метода изоляция.

Результаты и их обсуждение. Общеизвестно, процесс подготовки спортсменов строится на основе сменяющих друг друга разнонаправленных микроциклов – втягивающих, базовых, ударных, соревновательных, восстановительных и др. Так в танцевальном спорте метод изоляции применяется, в большей степени, в условиях базовых недельных циклов. Основными средствами при этом являются упражнения, позволяющие развивать такие виды координационных способностей, как согласование расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент, пластичности и амплитуды движений.

1 Исходное положение: стоя; стопы расположены параллельно друг другу на ширине плеч; корпус ровно в вертикальном положении; взгляд направлен вперед; руки соединены в замок на затылке; локти направлены вперед.

Действие: открывание локтей в стороны и выталкивание грудной клетки вперед, сохраняя статику поясничного отдела; подбородок направляется наверх, контролирется растянутость мышц шеи. Затем осуществляется возврат в исходное положение. Темп «ударов центром» в области солнечного сплетения задается музыкальным сопровождением.

2 Исходное положение: упор широким хватом на хореографический станок; корпус ровный, образует прямую.

Действие: выполнять отжимание с приоритетом на растяжение одной из сторон посредством направления большой грудной мышцы к опоре и растяжением одноименного локтя в противоположную сторону. Возврат в исходное положение. Затем происходит повторение с приоритетом на другую сторону.

3 Исходное положение: стоя; стопы вместе; корпус в вертикальном положении; взгляд направлен вперед; руки открыты в стороны.

Действие: за счет направления правой лопатки вперед, выводим правую сторону вперед, создавая растяжение в большой грудной мышце. Левая сторона двигается немного назад. Руки и плечи остаются неподвижными. Далее идет возврат в исходное положение и повтор в другую сторону.

4 Исходное положение: стоя; левая нога – опорная, правая прямая вынесена вперед; корпус в вертикальном положении; взгляд направлен вперед; руки открыты в стороны.

Действие: левое бедро двигается в левую сторону; одновременно правая сторона растягивается вперед. Далее правая нога сгибается и подводится к левой, образуя положение ног вместе: левая – прямая, пятка стоит на полу; правая – согнутая, упор на полупалец. Далее правая нога выпрямляется и пятка ставится на пол, левая нога прямой выносится вперед. Одновременно с данным действием меняются сторона и бедро. Руки и плечи остаются неподвижными на протяжении всего упражнения.

5 Исходное положение: стоя; стопы вместе; правое колено согнуто, упор на полупалец; левая нога выпрямлена, пяткой на полу; правая рука согнута в локте, ладонь направлена в пол, кисть зафиксирована на уровне правого бедра; левая рука в свободном положении.

Действие: растяжение правой стороны вперед; при этом кисть, локоть и плечо остаются на месте; левое бедро направляется в левую сторону. Далее выполняется вращение в сторону правой кисти, оставляя ее на месте в пространстве (она является центром действия). При вращении меняется положение ног: стопы переводятся на четверть круга в сторону кисти, правая нога выпрямляется, пятка ставится на пол, левая нога сгибается, стопа в упоре на полупалец, колено сгибается по направлению стопы. Вращение происходит всем корпусом за исключением правой руки. Далее аналогичным образом осуществляется возвращение в исходное положение. Выполняется в обе стороны, зеркально.

Все упражнения выполняются под разнообразное музыкальное сопровождение, применяемое в подготовке танцевально-спортивных пар.

Выводы. Как показало исследование, повышение качества подготовки танцоров-спортсменов возможно обеспечить путем применения метода изоляции с целью развития специальных физических качеств и технических навыков. Выявлено, что это действенный способ повышения исполнительского мастерства пар высокого уровня.

Таскаев Г. М., Котляров А. Д.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
gena_taskaev97@mail.ru

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА У ПЛОВЦОВ 15-16 ЛЕТ

Аннотация. В статье представлены результаты тестирования по проблеме скоростно-силовой подготовки пловцов. Рассматривается проблема выбора средств и методов, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности пловцов.

В эксперименте приняло участие 20 пловцов первого спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта в возрасте 15-16 лет. В ходе эксперимента применялась разработанная программа по использованию упражнений для совершенствования скоростно-силовых способностей.

В контрольной группе на тренировках по плаванию в 50% использовалась полная координация движений в избранном способе плавания, 25% плавание при помощи одними ногами и 25% плавание при помощи движений одними руками в избранном способе плавания.

В экспериментальной группе применялась разработанная программа по совершенствованию скоростно-силовых качеств юношей 15-16 лет, занимающихся спортивным плаванием в процентном отношении: 60% плавание в полной координации в избранном способе, 20% плавание с помощью движений одними ногами и 20% при помощи движений руками на каждый элемент в избранном способе плавания.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, пловцы 15-16 лет.

Taskaev G. M., Kotlyarov A. D.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

SPEED-POWER TRAINING FOR SWIMMERS 15-16 YEARS OLD

Annotation. The article presents the results of testing on the problem of speed-strength training of swimmers. The problem of the choice of means and methods that ensure the effectiveness of swimmers' competitive activity is considered.

The experiment involved 20 swimmers of the first sports category and candidates for master of sports at the age of 15-16 years. In the course of the experiment, the developed program for the use of exercises to improve speed-strength abilities was used.Ключевые слова:

In the control group, in swimming training, 50% used complete coordination of movements in the chosen swimming method, 25% swimming with the help of one legs and 25% swimming with the help of movements with one hand in the chosen swimming method.

In the experimental group, the developed program was used to improve the speed-strength qualities of 15-16-year-old boys engaged in sports swimming in percentage terms: 60% swimming in full coordination in the chosen method, 20% swimming with the help of movements with one legs and 20% with the help of hand movements on each element in the chosen way of swimming.

Key words: speed-strength training of swimmers, swimmers 15-16 years old.

Актуальность. Неуклонно возрастающий уровень спортивных достижений в плавании, напряженная конкуренция в борьбе за мировое первенство требуют постоянного повышения качества и эффективности тренировочного процесса. Дальнейший рост достижений в плавании, возможность успешных выступлений в крупных соревнованиях в большой мере определяются постоянным совершенствованием системы подготовки спортсменов [1; 3].

В теории и практике физической культуры и спорта спортивная результативность определяется оптимальным уровнем скоростных и силовых проявлений, а также динамикой этих качеств в процессе подготовки к соревновательной деятельности [2; 4; 5].

Все вышесказанное определило цель нашего исследования – обосновать содержание средств скоростно-силовой подготовки у пловцов 15-16 лет.

Организация и методы исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивной школы олимпийского резерва № 7» по водным видам спорта и бассейна «Ариант» г. Челябинска с участием юношей 15-16 лет первого спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта в количестве 20 человек.

Разработанная программа физической подготовки спортсменов 15-16 лет включала методы исследования: педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2018 года по май 2019 года.

Результаты и их обсуждение. Исходя из анализа литературных источников для исследования были выбраны контрольные нормативы, определяющие скоростно-силовые способности юношей 15-16 лет, взятые из Федерального стандарта по спортивной подготовке по виду спорта плавание, включенные в программу «Спортивной школы олимпийского резерва № 7», которые проводились до занятий плаванием и после них.

Спортсмены опытных групп занимались шесть раз в неделю по две тренировки в день. В контрольной группе тренировки «на воде» проходили по программе спортивной подготовки по виду спорта плавание, в которой было предусмотрено соотношение: 50 % использовалась полная координация движений в избранном способе плавания, 25% плавание при помощи одними ногами, 25% плавание при помощи движений одними руками в избранном способе плавания (от общего задания, направленного на развитие скоростно-силовых качеств).

В экспериментальной группе применялась разработанная программа по совершенствованию скоростно-силовых качеств юношей 15-16 лет, занимающихся спортивным плаванием. Проводились тренировки «на воде» по программе, в которой было предусмотрено другое соотношение упражнений, по сравнению с КГ: 60% плавание в полной координации в избранном способе, 20% плавание с помощью движений одними ногами и 20% при помощи движений руками на каждый элемент в избранном способе плавания.

Соотношение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей представлено на рисунке 1.

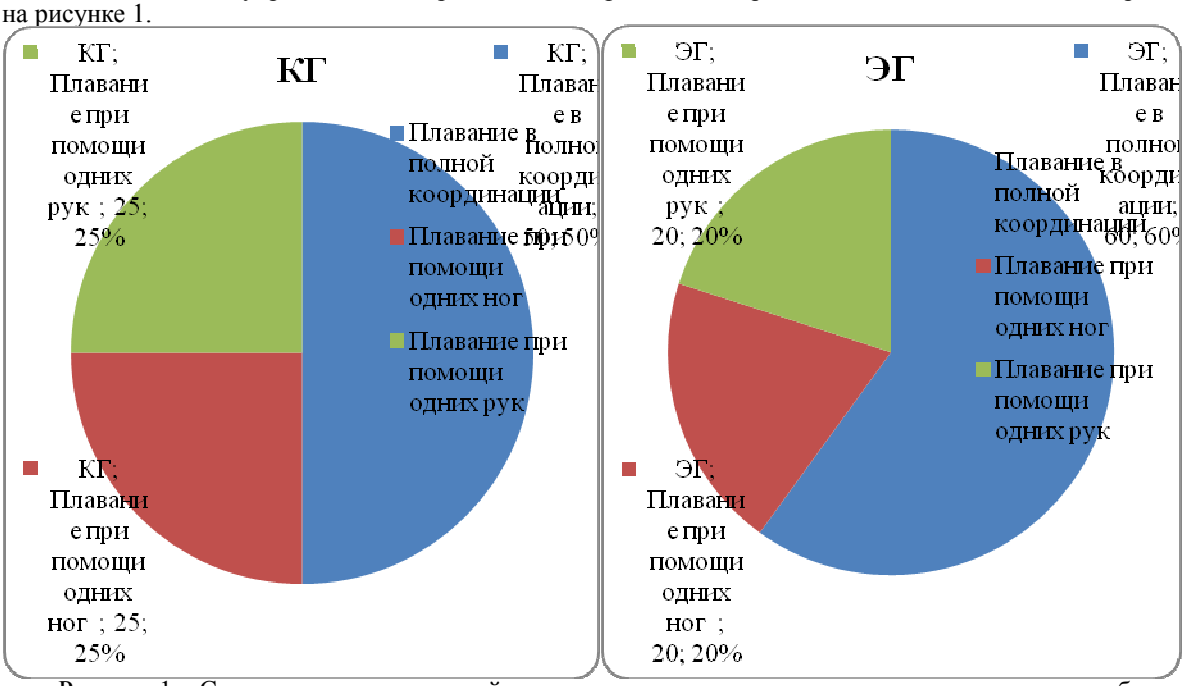


Рисунок 1 – Соотношение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей в контрольной и экспериментальной группах (%)

Первичное обследование показателей, отражающих физическую подготовленность юношей 15-16 лет, занимающихся спортивным плаванием, показало, что различий по уровню скоростно-силовой и плавательной подготовленностью между экспериментальной и контрольной группами не обнаружено. Во всех рассматриваемых показателях различия были статистически не значимые ($p > 0,05$).

Повторное тестирование скоростно-силовой подготовленности юношей 15-16 лет, занимающихся спортивным плаванием представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели скоростно-силовой и плавательной подготовленности юношей 15-16 лет, занимающихся спортивным плаванием на 2 обще-подготовительном этапе эксперимента (n = 20)

Тесты	КГ M± m	ЭГ M± m	P	t
Прыжок в длину с места (см)	190,0 ± 4,6	198,0± 4,1	> 0,05	1,0
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9,0 ± 1,2	10,0 ± 1,4	> 0,05	1,5
Бросок набивного мяча 1 кг (см)	142,0 ± 3,5	147,0± 4,0	> 0,05	1,3
Челночный бег 3×10 м (с)	7,7 ± 0,5	7,3 ± 0,4	> 0,05	0,4
Статическая сила при имитации гребка на суше (кг)	34,0 ± 2,2	37,2 ± 2,1	> 0,05	0,8
Сила тяги в воде (кг)	22,4 ± 1,0	26,4 ± 1,8	< 0,05	2,4
Плавание 50 м вольным стилем	25,1 ± 0,3	24,2 ± 0,4	< 0,05	2,6

Выявлено, что у пловцов в показателях, характеризующих общую физическую подготовленность и показателях силы тяги на суше при имитации гребка, между результатами юношей контрольной и экспериментальной групп статистически значимых отличий не было.

Достоверные улучшения были выявлены в результатах измерения силы тяги в воде и при плавании 50 м способом кроль на груди, где юноши из экспериментальной группы показывали более высокие результаты ($p < 0,05$).

Выводы. Таким образом, полученные в ходе эксперимента результаты свидетельствуют о положительном влиянии предложенных средств на динамику показателей скоростно-силовой подготовки юношей

15-16 лет, занимающихся спортивным плаванием и целесообразности его включения в практику работы спортивной школы №7 по водным видам спорта г. Челябинска.

Список литературы

1. Абсалямова, Е. Т. Скоростно-силовая подготовка квалифицированных пловцов в годичном цикле тренировки : дис. … канд. пед. наук / Е. Т. Абсалямова. – М., 2009. – 141 с.

2. Аллакин Ю. А. Методы формирования силового компонента гребковых движений в плавании : автореф. дис. … канд. пед. наук / Ю. А. Аллакин. – М., 1990. – 24 с.

3. Жукова, Е. С. Совершенствование силовых способностей пловцов на основе рационального сочетания силовых упражнений с упражнениями на гибкость / Е. С. Жукова, О. Б. Галеева // Успехи современной науки. Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – Том 1. – № 3. – С. 176-178.

4. Ляшко, Г. И. Соотношение средств специальной скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных пловцов-спринтеров кролистов в годичном цикле : автореф. дис. … канд. пед. наук / Г. И. Ляшко. – М., 1988. – 24 с.

5. Платонов, В. Н. Спортивное плавание : путь к успеху : кн. для тренеров, студентов, преподавателей вузов физ. воспитания : в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – М. : Советский спорт. – Кн. 1. – 2012. – 480 с.

Татаринова К. К., Проломова М. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
tatarinova.xenia@yandex.ru
marindalf@mail.ru

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНОГО БРОСКА У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 11-12-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье раскрывается методика повышения эффективности выполнения штрафного броска у юных баскетболистов 11-12 лет на начальном этапе подготовки спортсменов. В содержание экспериментальной методики входят три комплекса, направленные на повышение эффективности штрафного броска. Авторами приведены результаты экспериментальной части работы, которые подтверждают эффективность разработанной методики повышения эффективности бросков в баскетболе.

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

Tatarinova K. K., Prolomova M. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

IMPROVING THE EFFICIENCY OF PERFORMANCE OF PERFECTION OF A PENALTY SHOT IN YOUNG BASKETBALLERS 11-12 YEARS OLD AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION

Annotation. The article reveals the method for improving the efficiency of free throw fulfillment among young basketball players of 11-12 years old at the initial stage of training athletes. The content of the experimental methodology includes three complexes aimed at improving the efficiency of the free throw. The authors present the results of the experimental part of the work, which confirm the effectiveness of the developed methodology for imrpoving the efficiency of throws in basketball.

Key words: technical training, free throw, efficiency, efficiency, accuracy of throw.

Актуальность проблемы. Главной тенденций развития современного баскетбола является огромное требование к стабильному выполнению основных технических элементов любым игроком команды. Точный бросок является основополагающим и определяющим элементом эффективности соревновательной деятельности в баскетболе. Баскетбол сильно шагнул вперёд и от каждого игрока требуется стабильный точный бросок.

В свою очередь анализ спортивной программы по виду спорта «Баскетбол» показал, что на этапе начальной подготовки повышению точности штрафного броска отводится лишь 20 % времени, что является недостаточно, т. к. исход игры зависит от каждого очка, забитого командой [1].

В то же время в российском баскетболе отмечаются слабое продвижение в повышении точности и результативности штрафного броска. В настоящее время существуют множество рекомендации по совершенствованию точности штрафного броска. В основном они базируются либо на личном опыте авторов, либо на изучение отдельных факторов. Большая часть этих рекомендаций направлено на внешние стороны проявлений движений, их биомеханической структуры [2; 3].

Организация и методы исследования. В исследовании принимали участие юные баскетболисты группы начальной подготовки 3 года обучения в количестве 14 человек. Средний возраст игроков 11-12 лет. В качестве методов использовались анализ и обобщение учебно-методической и научной литературы, контрольно-педагогическое тестирование, методы математической обработки результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Второй этап формирующего эксперимента посвящен апробации и внедрению разработанных комплексов упражнений, направленных на повышения эффективности выполнения штрафного броска.

При совершенствовании штрафного броска использовались комплексы, состоящие из соревновательных упражнений, упражнения с психологическим давлением и упражнений, включающих в себя физическую нагрузку, применяемые в процессе технико-тактической подготовки. Выполняемая работа регулируется за счет количества повторений, времени выполнения упражнения и пауз отдыха между ними.

Чтобы приблизить выполнение штрафного броска 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 штрафного броска были подобраны специальные физические упражнения, которые объединялись в 3 комплекса. Комплексы выполнялись два раза в неделю на тренировочном занятии и включались только в основную часть тренировки. Время выполнения комплексов в основной части составляло приблизительно 50-60 % от общей продолжительности тренировки. В ходе исследования проводилась оценка результативности штрафного броска после внедрения разработанных комплексов. Результаты представлены в таблице 2, 3.

При анализе результатов выполнения штрафного броска в контрольной группе результативность составила 68,1 %, что соответствует среднему уровню, в то время как у экспериментальной группы этот показатель составил 82,1 %, что соответствует высокому уровню. Как видно из таблицы 3, средний показатель результативности выполнения 20 штрафных бросков в контрольной группе составляет 62,1 %, что соответствует среднему уровню, у занимающихся экспериментальной группы составляет 84,3 %, что соответствует высокому уровню.

Таблица 2 – Сравнительные данные результативности штрафных бросков занимающихся в контрольной и экспериментальной группах после внедрения комплексов

№ п/п	Исп.	Контрольная группа				№ п/п	Исп.	Экспериментальная группа			
		Кол-во бросков за 3 мин.	Кол-во результат. бросков за 3 мин.	% рез-ти	уровень			Кол-во бросков за 3 мин.	Кол-во результат. бросков за 3 мин.	% рез-ти	уровень
1	А. А.	29	22	76	высокий	1	А. Г.	28	19	68	средний
2	Г. В.	30	24	80	высокий	2	З. К.	25	22	88	высокий
3	И. Н.	31	22	71	средний	3	К. М..	27	18	67	средний
4	М. С.	23	11	48	низкий	4	М.. А..	27	25	93	высокий
5	Р. А.	22	18	82	высокий	5	С. С.	26	24	92	высокий
6	С. М.	27	17	63	средний	6	Т. А.	32	28	88	высокий
7	Ч. Д.	30	17	57	средний	7	Ш. Т.	24	19	79	высокий
Х ср.		27,4	18,7	68,1	средний	Х ср.		27	22,1	82,1	высокий
T=2,16 при P<0,05											

Таблица 3 – Сравнительные данные результативности штрафных бросков занимающихся в контрольной и экспериментальной группах после внедрения комплексов

№ п/п	Исп.	Контрольная группа				№ п/п	Исп.	Экспериментальная группа			
		Кол-во бросков	Кол-во результ. бросков	% рез-ти	уровень			Кол-во бросков	Кол-во результ. бросков	% рез-ти	уровень
1	А. А.	20	13	65	средний	1	А. Г.	20	12	60	средний
2	Г. В.	20	14	70	высокий	2	З. К.	20	18	90	высокий
3	И. Н.	20	12	60	средний	3	К. М.	20	16	80	высокий
4	М. С.	20	7	35	низкий	4	М. А.	20	18	90	высокий
5	Р. А.	20	18	90	высокий	5	С. С.	20	19	95	высокий
6	С. М.	20	12	60	средний	6	Т. А.	20	18	90	высокий
7	Ч. Д.	20	11	55	средний	7	Ш. Т.	20	17	85	высокий
Х ср.		20	12,4	62,1	средний	Х ср.		20	15,7	84,3	высокий
T=2,25, при P<0,05											

Как показал анализ фактических данных, комплексы, внедрённые в тренировочные занятия, оказали существенное изменение показателей результативности выполнения штрафного броска практически у всех баскетболистов экспериментальной группы (рисунок 1).

Вывод. В процессе педагогического эксперимента доказана эффективность разработанной нами комплексов, направленных на повышение эффективности выполнения штрафного броска у юных баскетболистов 11-12-летнего возраста. По двум тестам в экспериментальной группе мы наблюдаем достоверное улучшение в результативности бросков.

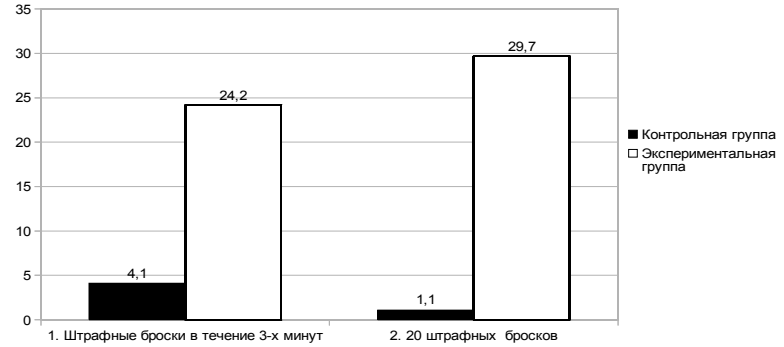


Рисунок 1 – Гистограмма прироста результатов точности штрафного броска контрольной и экспериментальной групп за период педагогического эксперимента

Анализ полученных результатов в экспериментальной группе и сравнение их с данными, полученными в контрольной группе при использовании общепринятых упражнений, дают основание утверждать, что предложенные нами комплексы повысят эффективность выполнения штрафного броска у баскетболистов группы начальной подготовки.

Список литературы

1. Баскетбол. Программа : примерные программы спортивной подго-товки для ДЮСШ, СДЮШОР / авт. сост. Ю. М. Портнов, В. Г. Башкирова, В. Г. Луничкин. – М. : Советский спорт, 2012. – 70 с.

2. Пельменев, В. К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов : учеб. пособие / В. К. Пельменев. – Калининград Калининградский университет, 2000. – 162 с.

3. Портнов, Ю. М. Факторы, определяющие эффективность бросков с дистанции в баскетболе у школьников старшего возраста / Ю. М. Портнов // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 3. – С. 37-39.

Теряева М. А.
Россия, г. Екатеринбург
Уральский Федеральный Университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина
m.a.teriaeva@urfu.ru

СОЦИАЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ СТРАН ЗАПАДА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ

Аннотация. Недостатки системы организации занятий физической культурой и спортом в отечественных высших учебных заведениях приводят к снижению интереса обучающейся молодежи к одному из важнейших аспектов – собственному здоровью и возможным успехам в спортивной сфере деятельности. В связи с этим возникает ситуация, требующая изменений в системе организации учебного процесса.

В статье затрагиваются вопросы оптимизации процесса организации занятий физической культурой и спортом в высших учебных заведениях России. В целях рассмотрения путей улучшения преподавания приводятся примеры организации оздоровительных, массовых и спортивных занятий в западных странах, Великобритании и США, в частности, выявляются так же преимущества подобного подхода. Рассматривается возможность внедрения западной системы преподавания физической культуры и спорта в Российских высших учебных заведениях.

Представлен сравнительный анализ норм и требований к образовательным стандартам в отечественных и зарубежных высших учебных учреждениях.

Ключевые слова: развитие в образовании, физическая культура и спорт, студент.

SOCIAL INFLUENCE OF EASTERN COUNTRIES ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN SYSTEM OF HIGH EDUCATION IN RUSSIA

M. A. Teryaeva,
Russia, Yekaterinburg
Ural Federal University named after the first President
of Russia B. N. Yeltsin

Abstracts Negative aspects in the Russian system of organization in high school physical education and sport are case of low interest of students to the one of the most significant side- health and successful result in sport. This is the reason for effective changes in organization of study process.

In the article we discussing the question of optimization in physical education and sport in high school in Russia. For developing of education system, we discussing examples of organization of the lessons of physical education and sport in Eastern countries, Great Britain and USA. Also, we discussing benefit of such approach. At the article we finding possibility of modernization lessons of physical education and sport in high school.

We analyzing educational program in Russia and other counties.

Keywords: the development at the education, physical education and sport, student

Введение. В современной системе образования занятия физической культурой в ВУЗах занимают приоритетную позицию в учебном процессе. Прежде всего, занятия направлены на улучшение здоровья учащихся, развитие у них волевых качеств, а также на повышение уровня физической подготовленности.

В западных странах система физического воспитания отличается от российской, но высшие учебные заведения нашей страны в настоящий момент активно перенимают опыт зарубежных коллег. На данный момент важно учитывать особенности физического воспитания в странах Западной Европы и США, а также учитывать влияние процесса интеграции России в общемировую систему образования. В частности, в эпоху глобализации многие страны стремятся к созданию единой методики преподавания физической культуры.

Вопросы влияния процессов глобализации на физическую культуру и спорт нашли отражение в работах Р. Г. Гостева, А. А. Исаева, В. И. Столярова. [1]. ЮНЕСО и Международная организация труда рассматривают глобализацию как процесс, выходящий за рамки экономических вопросов, поскольку она влияет на образ жизни, поведение людей, меняет привычное представление о принятии решений и управлении, в том числе в сфере образования [2].

Американские университеты имеют определенную степень самостоятельности в выборе учебных программ по дисциплине «физическая культура». Но при этом выделится единая общая тенденция – гуманитарная направленность образования. Студенты в обязательном порядке должны дважды в неделю посещать занятия, одно из которых теоретическое, где обучение посвящено общим и специализированным вопросам физической культуры и спорта. На занятиях учащимся рассказывают о правильном питании, метаболизме, анатомии человека, давая возможность получить основные знания. Вторая часть обучения – практическая – включает в себя занятия различными видами спорта по выбору и является факультативны направлением.

В большинстве вузов США действуют кафедры физического воспитания, которые в свою очередь могут делиться на отделения профессионального (занимается подготовкой спортсменов к межвузовским соревнованиям) и массового спорта (составляет планы занятий студентов на семестр).

В настоящее время в вузах имеется 3 основные формы организации физического воспитания.

1 Занятия факультативных групп по выбранному курсу с обязательным посещением, выполнением определенных требований и сдачей зачетов для получения зачетных очков, идущих в диплом.

2 Участие в любых массовых соревнованиях по личному выбору в индивидуальных видах спорта, а также время, согласованное с соперником.

3 Занятия каким-либо спортом или физической деятельностью в группе или самостоятельно без участия в соревнованиях и сдачи зачетов, для изучения техники выбранного вида спорта, укрепления здоровья или просто для социализации, активного времяпрепровождения и общения в неформальных условиях с другими студентами [4].

Также одной из форм занятия физической культурой являются спортивные клубы, которые активно сотрудничают с вузами. У американских студентов есть свободный доступ спортивным сооружениям. Таким образом, любой желающий студент может заниматься физической культурой и спортом в удобное и подходящее ему время.

Следует также рассмотреть практику преподавания физической культуры и спорта в странах Европы, к примеру, в Великобританий. Главной целью занятий по физическому воспитанию в данной стране является привлечение широкой аудитории к массовым спортивным соревнованиям, а также формирование психического и физического здоровья студентов.

В российских вузах дело обстоит иначе, хотя сейчас наша страна и стремится к тому, чтобы сделать процесс физического воспитания студентов более похожим на западный. Обязательное физическое воспитание студентов в вузах было введено после 1917 года. Долгое время главным критерием спортивной подготовки студентов были нормы ГТО. Лишь в 90-е годы началось изменение системы преподавания физической культуры. Прежде всего, были организованы занятия по секциям, позволяющие ориентироваться на интересы и возможности студентов.

В условиях современной России физической культуре и спорту уделяется особое внимание. Целями физического воспитания становятся:

1 Укрепление здоровья граждан.

2 Сохранение генофонда страны.

3 Укрепление физического и морального духа.

4 Формирование основ здорового образа жизни.

Процесс физической подготовки студентов организуется в соответствии с различными критериями. Главным критерием является состояние здоровья студента, уровень его физической подготовки и спортивная квалификация. Важно учитывать особенности специальности, по которой обучается студент [5].

В нашей стране ответственность за физическое воспитание студентов высших учебных заведений возлагается на кафедру физического воспитания в вузе. Важно также медицинское наблюдение за здоровьем студентов и регулярные медицинские осмотры, позволяющие определить состояние здоровья и подобрать соответствующую физическую нагрузку. Такой контроль осуществляется поликлиникой вуза.

Большой проблемой в физическом воспитании в вузах является отношение студентов к занятиям. Зачастую для них это лишь учебная дисциплина, которую надо сдать. У большинства учащихся отсутствует должная мотивация и осознанное отношение к занятиям. Именно эту проблему сейчас и пытаются решить в большинстве российских вузах.

Ориентация на Запад происходит как раз по этой причине, ведь там студенты действительно больше заинтересованы в процессе физического воспитания. Многие российские вузы вводят свободный выбор физической активности, чтобы студент мог выбрать тот вид занятий, который будет интересен ему самому. В условиях интеграции происходит постепенное изменение процесса физического воспитания в российских вузах. Они стали больше ориентироваться на запад, где культура занятий спортом у студентов более развита. Система организации занятий физической культурой становится все больше ориентирована на индивидуальные особенности студентов, на его интересы. Обучающиеся привлекаются к спортивной деятельности, используется различное современное оборудование, доступны разные методики занятия физической культурой. Все это постепенно меняет отношение студентов к физическому воспитанию.

Список литературы:

1. Гостев, Р. Г. Физическая культура и спорт в современных условиях / Р. Г. Гостев. – М. : Еврошкола, 2005. – 418 с.

2. Доклад Генерального директора / Междунар. конф. труда. 87-я сесс. 1999 г. – Женева : Междунар. бюро труда, 1999. – 89 с.

3. Электронный ресурс. http://www.fizkult-kgtu.narod.ru/teoriyafk.htm

4. Захаров, В. П. История развития физической культуры и ее роль в жизни общества / В. П. Захаров // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки : сб. ст. по мат. XXVII междунар. студ. науч.-практ. конф. – № 12 (27). – URL : http://sibac.info/archive/guman/12(27).pdf (дата обращения: 18.10.2016)

Толистинов Б. Г.
Россия, г. Барнаул
Алтайский государственный технический университет
им. И. И. Ползунова
deadhunter-best@yandex.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ СМГ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ КАК ЦЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В данной статье автор исследует категорию студентов, которых по результатам медицинского обследования, для занятий физической культурой определяют в специальную медицинскую группу (СМГ). Проблемы, связанные с физическим воспитанием данной категории студентов, остаются актуальными по сегодняшний день, что в силу практической деятельности, вызвало интерес автора. Анализ научной и методической литературы позволяет утверждать, что накоплен большой опыт работы со студентами СМГ в плане физического воспитания, однако недостаточно хорошо изучен вопрос об отношении таких студентов к собственным заболеваниям и здоровью в целом.

Исследование проходило в два этапа: методом анкетного опроса и с помощью использования методики определения интегрального уровня потребности в ценностях физической культуры. По средством практического и теоретического анализа, автор показывает отношение к собственному здоровью данной категории студентов и определяет их уровень потребности в самостоятельном использовании ценностей физической культуры.

В процессе обучения в вузе наблюдается положительная динамика осведомлённости студентами СМГ о собственном здоровье, но эта динамика носит скорее визуальный характер, она незначительна и недостаточна для решения сложившейся проблемы.

Ключевые слова: специальные медицинские группы (СМГ), анализ, здоровье, физическая культура, потребность.

Tolistinov B. G.
Russia, Barnaul
Polzunov Altai State Technical University

RESEARCH OF RELATIONSHIP OF SMG STUDENTS TO YOUR HEALTH AS A VALUE OF PHYSICAL CULTURE

Annotation. In this article, the author examines the category of students who, according to the results of a medical examination, are assigned to a special medical group (SMG) for physical education. The problems associated with the physical education of this category of students remain relevant to this day, which, due to practical activities, aroused the interest of the author. The analysis of scientific and methodological literature allows us to assert that a great deal of experience has been accumulated in working with SHG students in terms of physical education, but the question of the attitude of such students to their own diseases and health in general has not been well studied.

The research was carried out in two stages: by the method of a questionnaire survey and by using the methodology for determining the integral level of the need for the values of physical culture. By means of practical and theoretical analysis, the author shows the attitude of this category of students to their own health and determines their level of need for the independent use of the values of physical culture.

In the process of studying at the university, there is a positive dynamics in the awareness of the SMG students about their own health, but this dynamics is rather visual in nature, it is insignificant and insufficient to solve the existing problem.

Key words: special medical groups (SMG), analysis, health, physical education, need.

Актуальность проблемы. Роль каждого индивида в социуме, определяется уровнем его здоровья, от которого зависит желаемый успех во всех сферах прогрессирующего общества. Особенно это актуально для подрастающего поколения и тем более для студенческой молодёжи. Однако, постоянные нагрузки когнитивного характера, многочасовые лекции, экзамены, тесты, лабораторные работы приводят к нарастающему напряжению всех систем организма и, как следствие, к стрессу, который ослабляет иммунитет человека, вызывая заболевания различного характера.

Усложняет ситуацию и то, что в образовательном процессе студентов вузов одной из наиболее актуальных проблем была и остается проблема физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) [1; 2; 3].

Анализ научной и методической литературы (Д. А. Ульянов, Э. В. Егорычева, Х. М. Ляценко, И. Ю. Зыков, Е. В. Тарабарина, Т. В. Матвеева) позволяет утверждать, что накоплен большой опыт работы со студентами СМГ в плане физического воспитания, однако недостаточно хорошо изучен вопрос об отношении таких студентов к собственным заболеваниям и здоровью в целом.

Организация и методы исследования. В исследовании, проходившем в 2019-2020 учебном году, приняли участие студенты СМГ АлтГТУ им. И. И. Ползунова 1-3-го курсов обучения (n=441). В работе использовался метод анкетного опроса, результаты которого отображены в таблице 1. Опросник включал в себя ряд утверждений-вопросов:

– сколько раз в неделю Вы самостоятельной занимаетесь физкультурой;

– как Вы оцениваете состояние своего здоровья на данный момент;

– является ли для Вас страх за собственное здоровье мотивирующим фактором для самостоятельных занятий физической культурой;

– как Вы считаете, имеете ли Вы полное представление о своём диагнозе;

– испытываете ли Вы дискомфорт в повседневной жизни из-за поставленного Вам диагноза;

– Вы ознакомлены с перспективами вашего заболевания при дальнейшем бездействии и пассивности в сложившейся ситуации;

– используете ли Вы, самостоятельно, ценности физической культуры для нивелирования симптомов и причины болезни Вашего диагноза;

Таблица 1 – Результаты ответов студентов СМГ (%) на основные вопросы анкеты

Основное содержание анкеты:	1-й курс (n=185)	2-й курс (n =162)	3-й курс (n =94)
Не имеют полного представления о своём диагнозе	58,38	45,67	39,36
Не ознакомлены с точными перспективами своего заболевания	75,67	69,75	61,70
Не знают о последствиях, которые влечёт за собой пассивность в сложившейся ситуации со здоровьем	65,94	54,93	53,19
Занимаются физкультурой только во время урочных занятий (2 раза в неделю)	75,13	77,16	70,21
Не используют самостоятельные средства ФК для профилактики заболеваний	80,54	74,07	66,95

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя результаты анкетирования, мы выявили следующее:

Данная статистика указывает на отсутствие определённых знаний специального характера и информации у студентов СМГ о своих диагнозах и заболеваниях, выраженное в незаинтересованности, пассивности и бездеятельности по отношению к своему здоровью. Осложняется ситуация ещё и тем, что подавляющее большинство студентов СМГ: 1-й курс (75,13%), 2-й курс (77,16%), 3-й курс (70,21%) занимаются физическими упражнениями только в обязательной форме в условиях урочного занятия (2 раза в неделю). Так же подавляющее большинств опрошенных студенты: 1-й курс (80,54%), 2-й курс (74,07%), 3-й курс (66,95%), отнесённые к специальной медицинской группе, по разным причинам [4] вообще не используют средства и ценности физической культуры для улучшения состояния здоровья.

Следующим этапом нашего исследования, стала оценка уровня интегральной потребности в ценностях физической культуры по методике, предложенной Ю.В. Лукониным, Е.И. Шеенко (2008), у наблюдаемых студентов потребность находится в диапазоне от «очень слабая» (21-30 баллов) до «неустойчивая» (51-60 баллов)

[5]. Данные уровни потребности в самостоятельной физкультурной активности характеризуют студентов следующим образом:

– незначительным проявлением силы воли к занятиям, отсутствием режима дня;

– индифферентное отношение к физической культуре, физическим упражнениям, физическим нагрузкам.;

– предпочтение, может быть, отдано более сильным потребностям и желаниям (соблазнам, увлечениям, другим интересам);

– уровень потребности, лишенный систематичности и, как правило, всякой последовательности.;

– самостоятельные занятия физическими упражнениями от случая к случаю, иногда [5].

Выводы. Проведённый нами опрос показал, что подавляющее большинство студентов 1-3-го курсов АлтГТУ им. И.И. Ползунова, отнесённые по состоянию здоровья в специальные медицинские группы, не имеют полного представления о своём диагнозе, а также слабо ознакомлены с перспективами своего заболевания, при дальнейшей пассивности и бездеятельности.

Усугубляет положение дел в осведомлённости и пассивности студентов СМГ отсутствие устойчивой потребности в ценностях физической культуры и здорового образа.

Сложившаяся ситуация, может быть, переориентирована путём формирования потребности в самостоятельной физкультурной активности у студентов специальных медицинских групп с ориентацией на систематическое использование ценностей физической культуры в повседневной жизнедеятельности, осознании ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих.

Список литературы

1. Болдов, А. С. Формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности у студентов специальных медицинских групп : автореф. дис. канд …. пед. наук / А. С. Болдов. – М. : РГУФК, 2006. – 28 с.

2. Организационно-методическое обеспечение учебного процесса в специальном учебном отделении : учебное пособие / В. Б. Мандриков, М. П. Мицулина, Л. В. Салазникова. – Волгоград, 2003. – 175 с.

3. Румба, О. Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп : автореф. дис. … док. пед. наук / О. Г. Румба. – СПб. : РГПУ, 2011. – 52 с.

4. Толистинов, Б. Г. «Фактор страха» за собственное здоровье и жизненные перспективы, как слагаемые технологии формирования у студентов СМГ потребности в самостоятельной физкультурной активности / Б. Г. Толистинов, В. В. Юров // Успехи современной науки и образования. – 2017. – Т. 2. – № 5. – 122 – 124 с.

5. Шеенко, Е. И. Формирование у студентов потребности в физической культуре и здоровом образе жизни (на основе модульно-рейтинговой системы) : монография / Ю. В. Луконин, Е. И. Шеенко; Алт. гос. техн. ун-т им. И. И. Ползунова. – Барнаул : Изд-во АлтГТУ, 2008. – 220 с.

Тошева Д., Байтураев Т. Д.
Узбекистан, г. Ташкент
Узбекский государственный институт искусства и культуры
tyichi56boyturaev@yandex.com

РОЛЬ ЧУВСТВЕННОГО ВОСПРИЯТИЯ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. Раскрывается значение роли органов чувств в отборе спортсменов для определенных видов спорта.
Ключевые слова: физическая культура, спорт, чувственное восприятие.

Uzbekistan, Tashkent
Uzbek State Institute of Art and Culture

ROLE OF SENSUAL PERCEPTION IN DEVELOPMENT PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Annotation. The role of the sense organs in the selection of athletes for certain sports is revealed.
Key words: physical culture, sports, sensory perception.

Введение. Как нам известно, познание окружающей действительности человеком, начинается с органов чувств: ощущения, осязания, обоняния, слуха, зрения. Познавая мир, человек познает самого себя. Об этом еще говорил в глубокой древности великий мыслитель Сократ: «Познай себя». Взаимосвязь действительности с бытием человека настолько тесна, что человек, постигая реальность, открывает в себе потенциальные возможности: физической и духовной силы, интеллектуальных и творческих способностей. Тем самом человек познает свою сущность и назначение в этом мире, находит своё место в жизни, свое призвание. Одним из важных видов общественного сознания, общественной деятельности, деятельностью конкретного субъекта являются спорт и физическая культура. Потому что, на наш взгляд, именно в спорте и в физической культуре, человек наиболее полно раскрывает свои способности и талант, своё мастерство, постигает вершины успеха и завоевывает победу. У него появляются чувства любви не только к тому или иному виду спорта, но и любовь к Родине, семье и близким.

Спорт помогает человеку ещё больше увидеть многостороннюю грань человеческого бытия. Древнегреческий философ Пифагор и другие философы Античного периода придавали большое значение физическому развитию человека. Античный мир прославился своими архитектурными сооружениями, где проводились физические состязания. Приводя в пример олимпиаду в Греции, считал, что люди подразделяются на три категории: одни приходят в качестве зевак на олимпиаду, чтобы посмотреть на зрелище, другие – торговцы, воспользовавшись большим скоплением людей, стараются выгодно продать свой товар. Третьи приходят испытать свои физические силы, то есть, чтобы состязаться, побороться. Именно третья категория людей, по мнению, Пифагора, является философами. Ибо Олимпиада, которая и в наше время проводится в различных странах мира, помогает человеку усвоить истину своего существования, свою миссию на этой земле. Спорт не только является великолепным состязанием и борьбой, но и захватывающим зрелищем. Например, в Древнем Риме велись гладиаторские бои, в Испании – проводилась коррида, в Древней Греции – Олимпиада. И

все это человек воспринимал, прежде всего, с помощью органов чувств, затем через свои восприятия, представления, воображения.

В философско-религиозном учении Зороостризма, в книге «Авеста» говорится о роли духовного и физического очищения человека. Ибо, чтобы быть сильным по духу, Зоротустра полагал, что человек должен быть физически крепким и здоровым. Особенно это проявлялось во времена празднования Навруза.

Эту идею развивал также в своих философских взглядах великий мыслитель, Средневекового Востока, получивший имя Второго учителя на Востоке, Второго Аристотеля, Абу Наср аль Фараби. В своём трактате «Основа мудрости», «Фараби пишет: «Животное, (т.е. чувственное) познание осуществляется либо внешними частями тела, либо внутри него. Внешнее ощущение достигается пятью ощущениями (т.е. чувствами), а внутреннее познание у животного осуществляется инстинктом» [1, с. 251].

«Каждое из внешних чувств получает от воспринимаемого объекта впечатление соответственно его качеству. Если объект силен, то он оставляет впечатление надолго» [1, с. 264].

Таблица 1 – Отношения Ал-Фарабии к органам чувств и использование этих взглядов в спортивных подготовках

	В спортивной подготовке
1 Зрительное ощущение	Первое впечатление остаётся на долгий период
2 Слуховое ощущение	Интригующее
3 Осязание	Укрепляет ткани , мышцы
4 Обоняние	Усиливается
5 Вкусовое ошушение	Обостряется

Великий мыслитель Центральной Азии Авиценна в своём трактате «Каноны медицины» писал о бережливом отношении человека к своим органам чувств. Он развивал идею здорового образа жизни путём выполнения физических упражнении соответственно своему возрасту.

Таблица 2 – Трактовка Ибн Сины в отношении человека к своим органам чувств

	Человеческое отношение к органам чувств во время физических нагрузок
1	Бережливое отношение к своим органам чувств
2	Здоровый образ жизни
3	Выполнение физических упражнений, соответсвенно возрасту

На наш взгляд, в спорте это проявляется наиболее полно и ярко. Представим себе картину, когда человек, еще маленьким мальчиком, пришел на боксерский ринг посмотреть бой. Вначале этот бой кажется ему грубым, жестоким, незнающим пощады, бесчеловечным. Но когда он видит фанатов-болельщиков, их удовлетворенные от радости и счастья лица, видит триумф и победу боксера, это его настолько потрясает, что он дает себе обещание в том, что обязательно в будущем станет великим боксером. Ведь спорт поднимает человека на грань выше себя, потому что человек защищает честь не только свою, но и честь своих близких, родных, а может честь своей Родины. Этому свидетельствуют многочисленные победы наших спортсменов. Они одержали победу в различных состязаниях, с гордостью защищая честь Республики Узбекистан.

Конечно, немалая заслуга в этом принадлежит и тренеру. Ведь тренер – это лицо, определяющее возможности будущего спортсмена. Тренер – человек, который повсюду ищет своего победителя. Любуясь обычной игрой подростков в футбол, он мысленно отбирает там своего будущего воспитанника. Тренеры, которые находят своих воспитанников, отбирают их при помощи своих зрительных органов, например габариты спортсмена: его рост, вес и другие качества.

Тренеры, работающие со своим спортсменом, должны понимать, что первое впечатление о своих подопечных, остается надолго. И тренеры, создавая свою команду в спортивных играх, отбирают в нее самых лучших, самых одаренных.

Талица 3 – Роль органов чувств в отборе спортсменов для определенных видов спорта.

	Отношение тренеров к спортсменам		
	Первичное ошущение	Ощущение в выполнении спортивных упражнений	Ощущение в спортивных соревнованиях
1Зрительное ощущение	неизменно	нарастающее	Изменчивое
2 Интуитивное ощущение	неизменно	неизменно	неизменно
3 Осязание	Изменчивое		
4 Обоняние	нарастающее		
5Вкусовое ошушение	нарастающее		

В спортивных единоборствах, например в кураше, тяжелой атлетике, тренер интуитивно, то есть с первым своим чувством, решительно подготавливает спортсменов к соревнованиям. Также первое впечатление играет роль и для начинающих спортсменов.

Чувственное восприятие, интуиция, играют решающую роль в отборе спортсменов со стороны тренеров. А это, в свою очередь, надолго остается, в качестве опыта и практики в деятельности, как тренера так и спортсмена. На наш взгляд, и в учебных спортивных заведениях, в институтах физической культуры, в университетах преподаватели и тренеры должны уделять внимание на развитие чувственных восприятий в воспитании и подготовке будущих специалистов.

1. Фараби, А. Философские трактаты / А. Фараби. – Алма-Ата : Наука, 1970. – 300 с.
2 Ибн Сина. Канон врачебной науки : В 5 т. – Ташкент, 1956-1960.
3 Хайруллаев, М. Абу Наср аль-Фараби. М., 1982.

Усачев С. В., Коровин С. С.
Россия, г. Оренбург
Оренбургский государственный педагогический университет
kss5656@yandex.ru

ВОСПИТАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА (ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ)

Аннотация. Обозначена основная идея воспитания деятельностного компонента физической культуры младшего школьника – создание модели физкультурного образования и педагогические условия ее реализации.
Ключевые слова: младший школьник, физическая культура личности, деятельностный компонент.

Usachev S. V., Korovin S. S.
Russia, Orenburg
Orenburg State Pedagogical University

EDUCATION OF THE ACTIVITY COMPONENT OF PHYSICAL CULTURE OF THE YOUNGER SCHOOLCHILD (THEORETICAL FOUNDATIONS)

Abstract. The main idea of education of the activity component of physical culture of the younger schoolchild is outlined – the creation of a model of physical education and pedagogical conditions for its implementation.
Keywords: junior school student, physical culture of the individual, activity component.

Введение. Современная социальная практика жизни и деятельности человека предъявляет все более высокие требования к его подготовленности к успешной социализации; выполнению социально и личностно значимых видов деятельности (образовательной и профессиональной) по созданию и воспроизводству совокупности материальных и духовных ценностей общества.

Особая значимость в воспроизводстве ценностей общества отводится «человеческому фактору», воспроизводство которого, в свою очередь, есть прерогатива системы образования, которая и должна обеспечить присвоение обучающейся молодежью всей совокупности социокультурных ценностей, отражающих сформированность личности с набором основных культурологических характеристик, специфичных для каждого этапа образования.

Частным проявлением актуальности предпринимаемого теоретического исследования являются современные нормативно-правовые основания, регламентирующие образовательные процессы в системе школьного этапа образования, и который (этап), по нашему мнению, являются одним из наиболее «ответственных» за становление и формирование человека-культуры, человека-созидателя ценностей общесоциальной культуры.

При этом, содержание основополагающих документов, регламентирующих образовательную деятельность школьного этапа формирования личности в целом, отражает культурологическую парадигму системы образования, что, в свою очередь, обуславливает необходимость «привлечения» к процессу образования всей совокупности ценностей культуры; всего социокультурного опыта, отраженного в системе ценностных ориентаций, знаний, умений и навыков, накопленных социальной практикой.

Общепризнанно, что в системе социокультурных ценностей, способствующих наиболее полноценному и комплексному становлению в личности ее социальных и биологических начал, приоритетными являются ценности физической культуры, направленное использование которых в модельных режимах физкультурно-спортивной деятельности обеспечивает удовлетворение социальной (равно как и личностной) потребности в сформированности, во-первых, интегрального личностного качества физической культуры субъекта как основы готовности к образованию и дальнейшему самосовершенствованию, и во-вторых, системы двигательных и личностных способностей, отражающих готовность к общесоциальной практике.

В этой связи, становится особо актуально использование всей совокупности ценностей физической культуры как фактора становления личности в младшем школьном возрасте, когда, по сути, закладывается фундамент – основа осознанного включения в образовательную деятельность по созданию полноценной личности. Однако в специальной литературе до настоящего времени не сложилось четкого представления о научно-методологическом и методическом обеспечении процессов формирования физической культуры младшего школьника вообще и ее деятельностного компонента, в частности, что и определяет актуальность настоящего теоретического исследования.

Кроме того, актуальность настоящего теоретического исследования обусловлена наличием противоречий между:

– социальной потребностью в формировании основных культурологических характеристик младшего школьника и отсутствием теоретических и методических оснований реконструкции школьного физкультурного образования в отношении формирования физической культуры младшего школьника;

– потребностью практики в научно-методическом обеспечении процесса формирования деятельностного компонента физической культуры школьника младших классов и недостаточной разработанностью содержания физкультурно-спортивной деятельности и требований к ее реализации в системе физкультурного образования школьников.

Изучение литературных данных позволило установить исходные, предпосылочные теоретические и методические основания, отражающие существующую систему знаний в отношении воспитания деятельностного компонента физической культуры младшего школьника; так в частности установлены:

– важность мотивационных аспектов в процессе физического воспитания младших школьников [1; 3; 8];

– значимость взаимосвязи интеллектуального и физического развития младших школьников [2; 6; 7];

– необходимость формирования основ здорового образа жизни школьников младших классов [3; 8];

– особенности проявления психических и эмоциональных состояний [5; 6;7];

– важность эмоциональных состояний для саморегуляции поведенческой активности [4; 9].

При этом, обозначенными противоречиями и качеством изученности вопроса определяется и проблема выявления и обоснования модельных режимов физкультурного образования и способов их реализации, при которых формирование деятельностного компонента физической культуры младшего школьника будет проходить эффективно.

Означенная проблема позволяет обозначить и основную идею исследования – можно реконструировать, создать модель физкультурного образования и педагогические условия ее реализации, которые позволят целенаправленно воспитать деятельностный компонент физической культуры младшего школьника и этот процесс принесет определенную эффективность.

В этой связи цель настоящего теоретического исследования – теоретически разработать основы структурно-функциональной модели физкультурного образования в общеобразовательной организации в формировании деятельностного компонента физической культуры младшего школьника.

Мы полагаем, что на основе имеющейся системы знаний о ценностном потенциале физической культуры, теории и методике физической культуры, педагогики и психологии можно предположить, что решение проблемы воспитания деятельностного компонента физической культуры младшего школьника находится в поле создания структурно-функциональной модели физкультурного образования, которая отражает:

1 Компонентный состав физкультурного образования и последовательность реализации содержания структурных компонентов этого процесса, включающего нормативно-целевой, методологический, содержательно-процессуальный и оценочно-результативный компоненты (блоки) и регламентирующие общую и частную направленность процесса освоения физической культуры для формировании деятельностного компонента физической культуры младшего школьника.

2 Структуру и содержание собственно деятельностного компонента физической культуры младшего школьника, определяющие, как основополагающий фактор, подбор и особенности реализации содержания физкультурно-спортивной деятельности в направленном формировании сущностных характеристик данного компонента.

3 Разработанность педагогических условий реализации структурно-функциональной модели физкультурного образования, обеспечивающих эффективность процесса становления сущностных характеристик деятельностного компонента физической культуры младшего школьника. Полагаем, что таковыми могут явиться:

– актуализация в процессе учебной и внеучебной деятельности личностных возможностей младших школьников с учетом их индивидуально-типологических особенностей;

– разработанность научно-методического обеспечения процесса физкультурного образования, обуславливающего системность психолого-педагогических воздействий на становление сущностных характеристик деятельностного компонента физической культуры младшего школьника.

Следует полагать, что основными результатами как теоретического, так и методического характера (при успешной деятельности по созданию модели и ее реализации) могут явиться:

– уточненная структура и содержание деятельностного компонента физической культуры младшего школьника, что даст основания для разработки содержания физкультурно-спортивной деятельности в отношении каждого из структурных компонентов;

– разработанная структурно-функциональная модель физкультурного образования в формировании деятельностного компонента физической культуры младшего школьника, которая отражает взаимодействие нормативно-правового, методологического, содержательно-процессуального, оценочно-результативного блоков и блока педагогических условий, обеспечивающих логику реализации процессов физкультурно-спортивной деятельности освоения физической культуры;

– выявленные педагогические условия реализации структурно-функциональной модели физкультурного образования в формировании деятельностного компонента физической культуры младшего школьника, будут способствовать эффективной ее реализации; к основным (как гипотетические) относятся:

– актуализация в процессе учебной и внеучебной деятельности личностных возможностей младших школьников с учетом их индивидуально-типологических особенностей;

– разработанность научно-методического обеспечения процесса физкультурного образования, обуславливающего системность психолого-педагогических воздействий на становление сущностных характеристик деятельностного компонента физической культуры младшего школьника.

Список литературы

1. Базарный, В. Ф. здоровье и развитие ребенка / В. Ф. Базарный. – М. : АРКТИ, 2005. – 175 с.

2. Борисова, В. В. Педагогическая технология оздоровительной работы как фактор оптимизации режима учебного дня младших школьников : дис. ... канд. пед. наук / В. В. Борисова. – Тула, 2002. – 202 с.

3. Давиденко, В. Н. Адаптивно-оздоровительная и развивающая направленность средств физической культуры в режиме дня младших школьников : дис. ... канд. пед. наук / В. Н. Давиденко. – Тула, 2009. – 151 с.

4. Зинченко, В. П. Миры сознания и структура сознания / В. П. Зинченко // Вопросы психологии. – 1991. – № 2. – С. 15-36.

5. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства : учеб. пособие / Е. П Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 749 с.

6. Немов, Р. С. Психология : словарь-справочник : В 2 ч. / Р. С. Немов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007. – Ч. 2. – 351 с.

7. Немов, Р. С. Психология : Словарь-справочник : В 2 ч. / Р. С.Немов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007. – Ч. 1. – 303 с.

8. Павлидис, Т. Формирование основ культуры здорового образа жизни младших школьников Греции на занятиях по физической культуре : дис. ... канд. пед. наук / Т. Павлидис. – Спб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2011. – 154 с.

9. Рубинштейн, С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1973. – 416 с.

Филатова Е. Г., Миронова В. М.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
filatova.elena74@gmail.com

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ПРАКТИКИ «ГЛУБИННОЕ КАСАНИЕ» ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ШКОЛЫ УШУ

Аннотация. В статье рассматривается важность этапа восстановления в тренировочном процессе. Описывается и анализируется опыт применения нестандартного метода восстановления посредством применения комплекса практики «Глубинное касание» в тренировочном процессе спортсменов школы Ушу.
Ключевые слова: восстановление, тренировочный процесс, практика «Глубинное касание», самооценка состояния, анализ применения.

Filatova E. G., Mironova V. M.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF THE RECOVERY COMPLEX OF THE PRACTICE «DEEP TOUCH» FOR WUSHU SCHOOL ATHLETES

Abstract. The article discusses the importance of the recovery stage in the training process. The article describes and analyzes the experience of using a non-standard method of recovery through the use of the «Deep Touch» practice complex in the training process of Wushu athletes.
Keywords: recovery, training process, practice «Deep touch», self-assessment of the state, application analysis.

Актуальность проблемы. Усталость после интенсивных тренировок – это чувство знакомо всем спортсменам. Восстановление организма является важным фактором в системе структурных единиц спортивной тренировки. Активная работоспособность спортсмена возможна лишь при условии широкого использования различных восстановительных средств.

Если усталость приходит каждый день и организм не успевает восстанавливаться, то наступает стойкое утомление, которое влечет за собой не только потерю работоспособности, но и потерю спортивной формы: ухудшается кровообращение, угнетается активность ферментов, наступают биохимические и биофизические изменения рецепторов и сократительных структур мышц, страдает деятельности эндокринного аппарата, наступает кислородное голодание тканей [2].

Восстановление работоспособности спортсменов – залог выполнения ими задач с большим физическим, психическим напряжением, мобилизацией всех функциональных возможностей организма, строго согласованной деятельностью различных звеньев двигательного аппарата, способностью организма к преодолению максимальных физических нагрузок. Современный спорт все чаще обращается к новым нетрадиционным средствам реабилитации и восстановления. К числу таковых можно причислить «Глубинное касание» – уникальную методику, синтезирующую традиционные системы самосовершенствования в единую гармоничную систему, адаптированную для современного человека.

В рамках производственной (научно-педагогической практики), которая проходила с «01» по «27» марта 2021 г. на базе профильной организации ЧОУ ДО «Спортивная школа ушу «Держава», одним из индивидуальных заданий являлась разработка восстановительного комплекса на основе практики «Глубинное касание» для реабилитации пост тренировочных процессов у спортсменов школы Ушу.

Практика «Глубинное касание» является нетрадиционным методом оздоровления и восстановления энергетических и жизненных сил человека. Ее применение дает видимые результаты в достаточно короткие сроки: укрепляется опорно-двигательная система и мышечный каркас; устраняются психические и физические зажимы; повышается работоспособность; улучшается эмоциональное состояние; восстанавливается мышечная иннервация; происходит массаж всех систем человека; прокачиваются жидкостные системы: кровеносная, лимфатическая. Вследствие комплексного воздействия практики происходит интенсивное оздоровление.

Организация и методы исследования. Нами был разработан комплекс для восстановления спортивной работоспособности и общего оздоровления молодых ушуистов. В группу реабилитируемых вошли спортсмены сборной команды Челябинской области – юноши и девушки 12 - 19 лет. Основой комплекса стали особые раскачки, растяжки, позиции давления с различными формами внимания.

Занятия проводились три раза в неделю. Спортсменам школы Ушу оказывались индивидуальные восстановительные сеансы, продолжительность каждого составляла 60 минут. По завершению практики был предложен для заполнения специально составленный авторский Опросник «самооценки эффективности применения восстановительного комплекса практики «Глубинное касание».

Целью опроса являлся анализ изменения показателей психофизических состояний у спортсменов в процессе восстановительных сеансов, таких как:

– эмоциональное (нервное) расслабление;
– мышечное расслабление;
– сон;
– ощущение восстановления сил (отдыха);
– изменение состояния опорно-двигательного аппарата (в том числе позвоночника);
– уменьшение болевых симптомов, связанных с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Изменение состояний предлагалось оценить по бальной системе (от 1 до 10) в трех критериях:

1 до применения восстановительного комплекса;
2 непосредственно во время или сразу после применения восстановительного комплекса;
3 отсроченная оценка (после окончания курса применения комплекса).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов нашего исследования показал уверенную динамику улучшения состояний. В приведенной ниже таблице отражены результаты улучшения состояний в процентном выражении относительно первоначальных оценочных данных.

Таблица 1 – Статистика динамики показателей проведенного исследования

№ п/п	Исследуемые состояния	Динамика состояний (сразу после применения восстановительного комплекса) относительно первоначального состояния спортсменов (%)	Динамика состояний (с учетом отсроченной оценки) относительно первоначального состояния спортсменов (%)
1	эмоциональное расслабление	15	12,21
2	мышечное расслабление	20	10,83
3	сон	13,34	12,43
4	ощущение восстановления сил (отдыха)	16,36	13,87
5	изменение состояния опорно-двигательного аппарата (в том числе позвоночника)	17,05	14,72
6	осанка	15,05	11,86

Нужно отметить, что болевые симптомы, связанные с нарушением опорно-двигательного аппарата, снизились у участников исследования в !0,4 раз во время применения практики «Глубинное касание», а по прошествии времени этот параметр был в 2,5 раза ниже первоначального.

Общая динамика изменения состояний группы исследуемых представлена в Гистограмме: на момент применения восстанавливающего комплекса общие показатели группы улучшились на 20.73 %, а по прошествии времени эффект сохранялся и составлял 8,22 % относительно первоначального состояния спортсменов.



Рисунок 1 – Гистограмма динамики психофизического состояния группы спортсменов

Выводы. 1 Полученные данные показали достаточную практическую действенность примененного нами комплекса. В дополнение к полученным расчетам, эффективность использованной в восстановительных целях практики «Глубинное касание» оценена спортсменами школы в 9 баллов (по бальной оценке, от 1 до 10). Овладеть данной практикой для пользования в качестве средства восстановления – выразили желание все !00 % опрашиваемых.

2 Мы можем утверждать, что эффективность применения восстановительного комплекса «Глубинное касание» для спортсменов школы Ушу подтверждена и его можно рекомендовать к применению в качестве полноценного компонента восстановительных мероприятий в тренировочном процесс спортсменов.

Список литературы

1. Макарова, Г. А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии / Г.А. Макарова. – М. : Спорт, 2017. – С. 8-10.

2. Марков, В. И. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений : методологическое пособие / В. И. Марков, В. И. Романов, В. Н. Гладков. – М. : Советский спорт, 2006. – С. 51.

3. Миронова, В. М. Йогический массаж «Глубинное касание» : теория и практика 1 ступени : учеб.-метод. пособие / В. М. Миронова; 2-е изд., доп. и испр.– Челябинск : Уральская академия, 2014 – С. 42.

4. Чинкин, А. С. Физиология спорта : учебное пособие / А. С. Чинкин, А.С. Назаренко. – М. : Спорт, 2016. – С. 120.

Филиппова В. А., Кравцова Л. М.
Россия, г. Челябинск
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет
filvery@mail.ru

АКТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ И НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ У ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ КАРАТЭ

Аннотация. На современном этапе развития общества особую актуальность приобретает проблема дошкольного образования и его возможности в физическом, нравственном, социальном развитии ребенка. Особое внимание обращается на улучшение физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Это связано с тем, что в преддверии обучения в школе им понадобится достаточно много усилий для успешного решения задач образовательного процесса. Одним из эффективных средств являются восточные боевые искусства, в которых представлен гармоничный сплав глубокой духовности и физического совершенства человека. В данной статье рассматриваются проблемы физического и нравственного воспитания детей дошкольного возраста, занимающихся каратэ. Выявлена целесообразность подходов в воспитании физических и нравственных качеств личности ребенка при организации занятий: деятельностный, интегративный, индивидуальный, личностно-ориентированный, компетентностный, аксиологический и оптимизационный. Комплексное применение предложенных подходов обеспечит возможность профессионального и оперативного решения задач физического воспитания всеми участниками тренировочного процесса.

Ключевые слова: нравственное воспитание, физическое воспитание, подходы в воспитании, каратэ, дошкольный возраст.

Filippova V. A., Kravtsova L. M.
Russia, Chelyabinsk
South Ural State Humanitarian Pedagogical University

CURRENT APPROACHES IN EDUCATION OF PHYSICAL AND MORAL QUALITIES IN PRESCHOOLERS BY MEANS OF KARATE

Annotation. At the present stage of the development of society, the problem of preschool education and its possibilities in the physical, moral, and social development of the child is acquiring special relevance. Particular attention is paid to improving the physical qualities of older preschool children. This is due to the fact that on the eve of schooling, they will need a lot of effort to successfully solve the problems of the educational process. One of the most effective means is the oriental martial arts, in which a harmonious fusion of deep spirituality and physical perfection of a person is presented. This article discusses the problems of physical and moral education of preschool children, who go in for karate. The expediency of approaches in the upbringing of physical and moral qualities of a child's personality in organizing classes has been revealed: activity-based, integrative, individual, personality-oriented, competence-based, axiological and optimization. The complex application of the proposed approaches will provide an opportunity for professional and operational solution of physical education problems by all participants in the training process.

Key words: moral education, physical education, approaches to education, karate, preschool age.

Актуальность. На современном этапе развития общества особую актуальность приобретает проблема дошкольного образования и его возможности в физическом, нравственном, социальном развитии ребенка. Особое внимание обращается на улучшение физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Одним из эффективных средств являются восточные боевые искусства, в которых представлен гармоничный сплав глубокой духовности и физического совершенства человека. Наиболее распространенным и популярным видом боевых искусств является каратэ.

Данный вид спорта представляет интерес как уникальная педагогическая система, эффективная среда формирования личности. Сейчас для нас особое значение имеют традиции каратэ, принципы, положенные в основу этого вида единоборств: самоуважение, почтение к старшим, соблюдение культуры, то есть качеств, составляющих духовно-нравственную основу человека. Каратэ для детей, прежде всего, является отличной системой психофизической подготовки. Занятия каратэ способствуют укреплению дыхательной и сердечно-сосудистой систем, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств.

Правильно организованное физическое воспитание чрезвычайно важно для полноценного развития растущего детского организма, следовательно, необходимы определенные подходы. Такими являются: деятельностный, интегративный, индивидуальный, личностный, компетентностный, аксиологический и оптимизационный.

Деятельностный подход предполагает активное включение ребенка в различные виды двигательной деятельности, воспитание самостоятельности и инициативы, формирование рефлексии собственного двигательного поведения [4]. Роль взрослого заключается в создании условий для свободного выбора детьми видов двигательной деятельности, участников совместных занятий, материалов. Деятельностный подход направлен на создание экспериментальной модели возможных ситуаций личностного выбора в совместных занятиях детей. Смена позиции предоставляет ребенку возможность освоения различных моделей поведения в зависимости от ситуации и «упражняет» его в таком поведении по отношению к значимому другому, как будто этим другим является он сам.

Интегративный подход – один из ключевых в современном дошкольном образовании. Согласно ему важно не просто проводить занятия физическими упражнениями, а создавать единый процесс взаимодействия педагогов и воспитанников, где гармонично переплетаются разные образовательные области. Каждый ребенок получит представление о здоровье человека как главной ценности, необходимой ему для полноценной жизни [2]. Интегративное обучение позволяет увидеть и понять любое явление целостно, оно представляет собой объединение нескольких видов деятельности, в том числе воспитание нравственных качеств. В ходе интегрированных тренировочных занятий выполнение детьми движений гармонично сочетается с заданиями познавательного, коммуникативного, нравственного характера [1; 3; 4].

Реализация интегративного подхода в физическом воспитании на занятиях каратэ позволяет повысить мотивацию детей к разным видам деятельности, совершенствует их двигательные умения и навыки, препятствует перенапряжению и оптимизирует процессы познания.

Важнейшей задачей *индивидуального подхода* является поддержка индивидуальности ребенка и развитие его потенциала. Индивидуализация определяется следующими факторами: состоянием здоровья детей (группа здоровья, оптимальные виды двигательной деятельности); характером двигательной активности (дети с высоким уровнем двигательной активности, средним и малоподвижные); уровнем физического развития и физической подготовленности (антропометрические показатели, уровень развития физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и т. д.); уровнем двигательного развития (степень овладения детьми основными видами движений: ходьбой, бегом, прыжками и др.); половой принадлежностью ребенка (тип полового поведения); типом конституции ребенка: астеноидный, торакальный, мышечный, дигестивный.

Учет вышеназванных особенностей в организации тренировочной деятельности необходим, поскольку определяет выбор оптимальных форм и методов занятий каратэ с детьми, обеспечивая адекватную оценку их физического и двигательного развития.

Тесно связан с вышеназванным подходом *личностный (личностно-ориентированный)*, поддерживающий поощрение инициативы ребенка. Он характеризуется ориентированностью личности на самопознание и самоопределение, реализацию индивидуальных потребностей в соответствии с социальными и общекультурными нормами [5].

Компетентностный подход рассматривается применительно к взрослым участникам образовательного процесса (педагогам, родителям), так как ориентирован на проявление компетентности. В профессиональном стандарте ставится необходимость знания педагогом теоретических основ физического развития, умений

применять эти знания в соответствии с образовательной программой дошкольной организации, способностей формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Аксиологический подход позволяет изучать педагогические явления с точки зрения общечеловеческих ценностей. В основе педагогической аксиологии лежит понимание и утверждение ценности человеческой жизни, воспитания, обучения нравственных норм и правил, образования в целом. В основу современной государственной политики РФ в области дошкольного образования положены идеи гуманизации, поэтому основной профессионально-педагогической ценностью выступает ребенок, его жизнь и здоровье. Признание самоценности личности ребенка, его права на развитие и проявление индивидуальных способностей, создание условий для его творческой самореализации, в том числе и через движения.

Оптимизационный подход предполагает выбор наилучшего варианта из возможных, наиболее соответствующего определенным условиям и задачам. Оптимизировать физическое развитие и воспитывать дошкольников – значит определить, выбрать или сконструировать такую систему мер, условий и воздействий, которые, будучи примененными в конкретной дошкольной организации, так преобразовали бы всю систему физкультурно-оздоровительной деятельности, чтобы достигались не любые, а лучшие, максимально возможные конечные результаты [5; 6].

Таким образом, комплексное применение охарактеризованных подходов обеспечит возможность профессионального и оперативного решения задач физического воспитания всеми участниками тренировочного процесса.

Список литературы

1. Лаврентьева, Н. Г. Интеграция в педагогическом процессе дошкольного учреждения: традиции и современность / Н. Г. Лаврентьева. – Интеграция образования. № 3. – 2013. – С. 61-64.

2. Лебедева, С. А. Интегрированный подход в физическом воспитании дошкольников / С. А. Лебедева // Дошкольное физическое воспитание : материалы II Всероссийской научной конференции, 2009 г. – Липецк : ЛГПУ, 2009. – С. 65–69.

3. Мищенко, Н. Ю. Интегрированный подход в образовательном процессе детей дошкольного возраста: проблемы и перспективы / Н. Ю. Мищенко // «Олимпия спортида замонавий илм-фан» //Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман тўплами. – Т. : Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2020. – С. 254-257.

4. Мищенко, Н. Ю. Реализация интегрированного подхода в физическом воспитании дошкольников в контексте новых стандартов Российского дошкольного образования (на примере интеграции образовательных областей «Физическое развитие» и «Познание» / Н. Ю. Мищенко // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2019. – № 3 (23). – С. 92-104

5. Тихонова, А. Ю. Научно-методологические основы современного дошкольного образования / А. Ю. Тихонова // Актуальные вопросы дошкольного образования : материалы научной конференции, май 2011 г. – Ульяновск: УИПКиПРО, 2011. – С. 5-9.

6. Трубайчук, Л. В. Дошкольное детство как развивающийся социокультурный феномен: Монография / Л. В. Трубайчук – Челябинск : ИРПО, 2009. – 153 с.

Хамидуллин А. И.
Россия, г. Уфа
Башкирский государственный медицинский
alik-khamidullin@mail.ru

АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ И ПОДХОДА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация: Формирование индивидуального подхода к здоровому образу жизни обучающихся – актуальная задача преподавателей физической культуры высших учебных заведений. По данным статистики, индивидуальный подход в преподавании физической культуры повсеместно не применяется или используются способы навязывания ценностей здорового образа жизни. Правильный подход необходим для понимания студентов важности физической культуры и формирования системы ценностей здорового образа жизни у студентов.

Цель: выявление стратегии по созданию индивидуального стиля и подхода к здоровому образу жизни студентов высших учебных заведений.

Задачи: определить, что значит «персональная манера здорового образа жизни»; выявить элементы развития персональной манеры здорового образа жизни ; выявить стадии и условия развития персональной манеры здорового образа жизни; сформировать периоды развития индивидуального стиля к здоровому образу жизни; проанализировать данные анонимного опроса среди студентов; сформировать группы студентов по жизненным приоритетам на основании анкетирования.

Предмет исследования: студенты высших учебных заведений г.Уфа.

Ключевые слова: индивидуальный подход, здоровый образ жизни, индивидуальный стиль, персональная манера, физическая культура.

Khamidullin A. I.
Russia, Ufa
Bashkir State Medical University
alik-khamidullin@mail.ru

ASPECTS OF THE FORMATION OF AN INDIVIDUAL STYLE AND APPROACH TO A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. The formation of an individual approach to a healthy lifestyle of students is an urgent task of teachers of physical culture of higher educational institutions. According to statistics, an individual approach in the teaching of physical culture is not widely used or methods are used to impose the values of a healthy lifestyle. The correct approach is necessary for students to understand the importance of physical culture and the formation of a system of values of a healthy lifestyle among students.

Objective: to identify a strategy for creating an individual style and approach to a healthy lifestyle of students of higher educational institutions.

Tasks: define what it means to «personal manner of a healthy lifestyle»; identify elements of the development of a personal manner of a healthy lifestyle; identify the stages and conditions for the development of a personal manner of a healthy lifestyle; generate the periods of development of the individual style on a healthy way of life; analyze the data of an anonymous survey among students; form groups of students according to their life priorities based on the questionnaire.

The subject of research is the students of higher educational establishments of the city Ufa.

Keywords: individual approach, healthy lifestyle, individual style, personal manner, physical culture.

Актуальность. Здоровый образ жизни выражает направленность работы лица в улучшение индивидуального и социального самочувствия, а стиль здорового образа жизни определен личностно-мотивационным олицетворением собственных общественных, эмоциональных и материальных возможностей и способностей.

Методы исследования: наблюдение за работой преподавателей физической культуры БГМУ, анонимное анкетирование среди студентов БГМУ г. Уфа.

В осматриваемом нюансе развитие персональной манеры здорового образа жизни связывает в себя следующие элементы [2]:

– осознанное целенаправленное применение в качестве смены деятельности разнообразных форм физической активности;

– целенаправленная подготовка и развитие гигиенических навыков и способностей защиты здоровья;

– борьба с вредоносными привычками;

– деятельность по пропаганде и введению здорового образа жизни в подростковой сфере самими обучающимися, из числа собственных сверстников.

Под персональной манерой здорового образа жизни необходимо осознавать свойственную человеку совокупность средств, способов и конфигураций организации собственной мотивации, учитывающей его потребности, круг интересов, способности и взаимосвязь с профессиональной деятельностью и бытом [1]. Развитие навыка здорового образа жизни кроме того считается целью концепции физиологического воспитания в учебных заведениях. Создать абсолютно у всех обучающихся идентичный образ здравого вида существования нельзя, безусловно, и не имеет смысла. Таким образом, искусственное навязывание обучающимся ценностей здоровья без собственной инициативы лишь отдаляют его от физиологической и физкультурной активности.

Развитие персональной манеры здорового образа жизни обязано протекать в несколько стадий и принимать во внимание несколько условий [2].

1-й период: обнаружение степени вовлеченности обучающихся в физическую культуру и спорт при поступлении в учебное заведение, его личные данные в физиологической подготовленности. Результативность вовлеченности обнаруживается путем проведения исследований по физиологической подготовленности и выполнении различных общепризнанных нормативов, согласно тому или иному виду спорта. Как правило, этот период протекает на протяжении 1-1,5 месяцев первого семестра.

2-й период: устранение недостатков и предварительный выбор обучающимся вида физкультурной активности. Данная ступень важна непосредственно для независимого выбора типа спорта и физической активности. Независимый подбор с одной стороны предусматривает круг интересов обучающихся, а с иной – формирует высокую ответственность за посещение спортивно-ориентированных уроков. Во второй стадии необходимо ликвидировать важные отставания в степени физиологического формирования обучающихся, и сформировать абстрактную основу познаний о физиологической культуре и спорте, определить воздействие физкультурных уроков на жизнестойкость организма. Трудность этого периода состоит в способности обеспечить любому учащемуся требуемый тип и конфигурацию физиологической активности, для этого требуется очень богатая материальная и кадровая база.

3-й период: совершенствования физических способностей и закрепление навыка здорового образа жизни. В данный промежуток улучшаются физиологические особенности орудиями выбранного типа физиологической инициативности, а кроме того исследуются нюансы компании и контролирования независимой физиологической инициативности.

4-й период: Выработка собственного стиля здоровой и активной жизненной позиции обучающихся. На данном этапе необходимо помочь студенту освоить навыки правильного распределения нагрузок на занятиях физической культуры. Данный этап необходимо включать в программу обучения третьего-четвёртого курсов среднего специального учебного заведения, так как именно в этот период обучающиеся способны более грамотно оценивать значимость физического развития для будущей жизни.

Для того, чтобы все этапы формирования здорового образа жизни привести в исполнение, необходимо тщательно изучить, что именно обучающиеся ставят в свой жизненный приоритет.

Результаты исследования. Исходя из данных анонимного анкетирования, были выделены четыре групповые принадлежности по моральным ориентирам.

Первая категория – содержит в себе абсолютные общечеловеческие ценности, возымевшие оценку из числа обучающихся ниже среднего - 22,44%. К ним принадлежат: удачная семейная жизнь, смелость и порядочность, состояние здоровья, многостороннее формирование персоны, умственные возможности, сила воли и прочее.

Вторая категория – «предпочтительных ценностей» – оптимальное телосложение и физиологическое состояние, авторитет из числа окружающих – 41,35%.

Третья категория ценностей приобрела наименование «противоречивых». Таких как наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебой, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых. Эту категорию выбрали 28,65% учащихся.

Четвертая категория – «индивидуальные ценности». Эта категория ценностей оценена в 7,65%. Данные познания о функционировании организма, вероятность обладать физической подготовкой, и являться социально активной личностью.

Выводы. Исходя из представленного материала, мы можем говорить о том, что у студентов недостаточно зрело сформировано понятия о здоровом образе жизни и правилах его поддержания, так как моральные ценности не совпадают с общепринятыми положениями. Задача преподавателей состоит в том, чтобы помочь в выборе направления физической активности, которая будет учитывать все индивидуальности человека.

Список литературы

1. Ананьев, В. А. Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.

2. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие для студентов педагогических ВУЗов / Г. П. Артюнина. – М., 2011. – 760 с.

3. Баль, Л. В. Формирование здорового образа жизни российских подростков : учеб.-метод. пособие / Л. В. Баль, С. В. Барканова. – М. : Владос, 2002. – 190 с.

4. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Парфененков. – М. : Советский спорт, 2008. – 204 с.

Хонина А. С., Алонцев В. В., Голубева О. А.
Россия, г. Магнитогорск
Магнитогорский государственный
технический университет им. Г. И. Носова
o.golubeva@magtu.ru

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Аннотация. В статье рассмотрены инновационные методы подготовки спортсменов в настольном теннисе. Они основаны на современных научных и информационных достижениях и направлены на повышение уровня подготовленности игроков, развитие у них необходимых умений и навыков, а также способности принимать самостоятельные решения в условиях сложной игровой ситуации. Предлагаемые инновации отвечают требованиям современного спорта, оптимизируют тренировочный процесс. Актуальность внедрения инновационных методов в тренировочный процесс особенно усиливается на этапе спортивной специализации в настольном теннисе, направленного преимущественно на совершенствование разнофункциональной подготовленности игроков, что обеспечивает успешность перехода спортсменов на этап совершенствования спортивного мастерства.

Ключевые слова: настольный теннис, инновационные методы, тренировочный процесс, ментальная тренировка, программированное обучение, интерактивный метод.

Honina A. S., Alontsev V. V., Golubeva O. A.
Russia, Magnitogorsk
Nosov Magnitogorsk State Technical University

INNOVATIVE METHODS OF THE TRAINING PROCESS IN TABLE TENNIS

Abstract. The article deals with the innovative methods of training athletes in table tennis. They are based on modern scientific and information achievements and aimed at increasing the level of players' preparedness, development of necessary abilities and skills as well as the ability to make independent decisions in a difficult game situation. The proposed innovations meet the requirements of modern sports and optimise the training process. The relevance of innovative methods in training process is especially strengthened at a stage of sports specialization in table tennis directed mainly on perfection of versatile players' preparation. It provides a successful transition of athletes to a stage of perfection of sports skill.

Keywords: Tabletennis, innovative methods, the training process, the mental training, the programming learning, interactive method.

Актуальность. Настольный теннис на современном этапе своего развития предъявляет чрезвычайно высокие требования к уровню специальной физической, технической и тактической подготовленности спортсменов. Наличие повышенных требований объясняется тем, что теннисистам необходимо обладать не только высоким уровнем общей физической подготовленности, но и умением выполнять сложные технические игровые элементы и тактические действия на высочайшем уровне в условиях игровой активности и психологической напряженности спортивных соревнований.

На сегодняшний день в России сложилась достаточно эффективная система спортивной подготовки мини-кадетов, кадетов и юниоров в настольном теннисе, что подтверждается демонстрацией роста спортивных результатов российских спортсменов на международных соревнованиях, которые в последнее время не уступают сильнейшим зарубежным соперникам. Однако, для поддержания достаточно высокого уровня эффективности реализуемой в настоящее время системы спортивной подготовки в настольном теннисе существует необходимость решения вопросов, связанных с систематическим совершенствованием структуры организационных форм управления тренировочным процессом, предполагающих поиск и выбор современных инновационных методов и средств подготовки, что позволит обеспечить стабильность высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня на отдаленную перспективу.

Положения современной теории спортивной подготовки основываются на том, что повышение эффективности тренировочного процесса обеспечивается не только увеличением интенсивности и объема используемых средств спортивной тренировки, но и вариативностью оказываемого ими тренировочного воздействия, динамика которого должна носить скачкообразный характер.

Гоненко С.В. выделяются следующие инновационные методы, применяемые в тренировочном процессе на различных этапах спортивной подготовки по настольному теннису [4]:

1) метод тренировки с использованием приспособлений – специального механического аппарата «робот», предназначенного для выполнения разных типов подачи мяча по заданной программе с нужной траекторией, скоростью и вращением;

2) тренировка с большим количеством мячей (БКМ), представляющая собой аналог предыдущего метода. Отличием является то, что роль «робота» выполняет спарринг-партнер или тренер, которые имеют воз-

можность подавать мяч с разным вращением (нижним, верхним, боковым), длиной (длинной и короткой), траекторией и скоростью [1].

Г. В. Барчуковой выделяются следующие преимущества метода БКМ, заключающиеся в возможности: моделировать соревновательную деятельность, дозировать объемы и интенсивность выполняемой спортсменами нагрузки, регламентировать действия игрока, спарринга или обоих, моделировать соревновательные условия в виде игровых технико-тактических ситуаций и игровой деятельности конкретного противника, индивидуализировать и повысить эффективность технико-тактической подготовки, а также снизить психологическую нагрузку за счет повышения функциональной нагрузки [2].

Помимо методов организации спортивной тренировки в настольном теннисе отмечается значимость инновационных методов оздоровительно-развивающей направленности. Так, в качестве инновационных методов, применяемых в тренировочном процессе, А. Г. Вейкуть предлагает методы дыхательного тренинга, сочетающие в себе достижения трансперсональной и телесноориентированной терапии, восточной философии, традиционных систем развития и практической психологии. Одним из таких методов является метод пошагового дыхания, предназначенный для активизации психических механизмов настройки дыхательной деятельности игроков в настольном теннисе, мобилизации всех психических резервов их личности, приводящих к получению максимальных показателей на спортивных соревнованиях [3].

Схожим инновационным методом, применяющимся в тренировочном процессе в настольном теннисе, является метод ментальной тренировки, ориентированный на формирование в сознании спортсменов психомоторных образов и двигательных представлений, составляющих основу спортивной техники в настольном теннисе. Рассматриваемый метод заключается в демонстрации игрокам выполнения осваиваемых игровых действий и последующем выполнении их способом подражания, то есть осваиваемое действие выполняется спортсменами ментально, в уме. В свою очередь умственно освоенное действие превращается в двигательное умение, а по мере его тренировки и доведения до автоматизации формируется умственный двигательный навык [5].

Инновационным методом совершенствования тренировочного процесса в настольном теннисе выступает также метод программированного обучения, реализующийся в форме комплексного метода тренировки и основывающийся на принципах комплексности и сопряженности тренировочных воздействий. Применение данного метода в тренировочном процессе предполагает использование структурно-логической схемы (СЛС). Внедрение метода программированного обучения позволяет изыскать резервы потенциала спортсменов в рамках традиционной системы спортивной подготовки через подбор адекватных ее задачам тренировочных упражнений и их блоков с соответствующим игровым содержанием.

Перспективным методом обучения технике игры в настольный теннис, в большей степени используемым на начальных этапах спортивной подготовки, является интерактивный метод с применением информационно-коммуникационных средств, позволяющий перевести тренировочный процесс на более качественный уровень средствами мультимедийных и интерактивных моделей. Данный метод позволяет в случае необходимости замедлить, остановить изображение выполнения действия в любой фазе, прокомментировать его либо многократно повторить. В соответствии с этим данный метод определяется как оперативный метод демонстрации отдельных элементов выполнения игровых действий. VR-средства или средства виртуальной реальности представляют собой высокоразвитую форму компьютерного моделирования, позволяющую погрузиться в искусственно созданную игровую ситуацию. Одним из таких средств может служить симулятор настольного тенниса Eleven: TableTennis, созданный в начале 2018 года игровой студией FanLabs и позволяющий вести игру как против искусственного игрового интеллекта, так и против реального игрока в режиме онлайн [6].

Значимыми для совершенствования традиционной системы спортивной подготовки по настольному теннису являются современные методы сбора и анализа данных результативности спортивной деятельности игроков с применением программного обеспечения, способствующие повышению эффективности тренировочного процесса. В частности стоит выделить программу качественного анализа результативности в настольном теннисе, разработанную Leser и позволяющую осуществлять сбор различных видов данных, характеризующих выполнение разных типов ударов, место контакта мяча со столом, момент подачи и завершения розыгрыша мяча, а также типы допускаемых игроками ошибок.

Таким образом, характеристика представленных инновационных методов позволяет сделать вывод, что их внедрение в тренировочный процесс обеспечивает высокую результативность традиционной системы спортивной подготовки по настольному теннису и способствует сохранению достигнутых результатов в отдаленной перспективе.

Список литературы

1. Алонцев, В. В. Методика использования большого количества мячей на этапе начальной подготовки в настольном теннисе / В. В. Алонцев // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования. – 2017. – Т. 2. – С. 295-297.

2. Барчукова, Г. В. Моделирование соревновательной деятельности в настольном теннисе с помощью «метода большого количества мячей» [Электронный ресурс] / Г. В. Барчукова // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы) : (материалы конф.). – М. : 1999. – С. 147-151.

3. Вейкуть, А. Г. Инновации в тренировочном процессе юных теннисистов в условиях центра спортивной подготовки / А. Г. Вейкуть // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – № 4. – С. 14-20.

4. Гоненко, С. В. Инновационные методы в тренировочном процессе у занимающихся настольным теннисом / С. В. Гоненко // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. – 2017. – № 3. – С. 82-85.

5. Цзин, А. Ментальный тренинг в подготовке теннисистов к соревнованиям / А. Цзин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 11 (57). – С. 5-8.

6. Eleven:TableTennis. Лучший симулятор настольного тенниса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vrgeek.ru/eleven-table-tennis/

Шамурина Т. В., Миронова В. М.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
kostareva.87@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ УШУ НА ФИЗИЧЕСКИЕ И УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Укрепления и сохранения здоровья учащихся всегда была и остается важной проблемой государства. Задача воспитания ценностей здорового образа жизни и сознательного отношения к нему – одна из главных в политике Российского государства. В статье рассматриваются результаты применения упражнений китайской гимнастики УШУ для улучшения показателей физических и умственых способностей детей младшего школьного возраста. Представлены результаты тестирования занимающихся.
Ключевые слова: физические, умственные, способности, китайская гимнастика Ушу, дети.

Shamurina T. V., Mironova V. M.
Russian Federation, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

THE INFLUENCE OF CHINECE WUSHU GUMNASTICS ON THE PHYSICAL AND MENTAL ABLITIES OF YOUNG SCHOOL CHILDREN

Annotation. The relevance of strengthening and preserving the health of young children has always been and remains an important problem of the state.The task of educating the values of a healthy lifestyle and a conscious attitude to it among students is one of the main ones in the policy of the Russian state. The article discusses the results of using wushu Chinese gimnastics. Exercises to improve the indicators of physical and mental abilities of primary school children. The resultats of the testing of the trainees are presented.
Keywords: Fizicheskiye, umstvennyye, abilities kitayskaya gimnastika wushu, children.

Актуальность исследования. Дети являются будущей движущей силой всех сфер производства, экономики, науки и культуры страны, ее потенциалом и основным резервом. В связи с чем проблема укрепления и сохранения здоровья, развития физических качеств и умственных способностей детей особенно актуальна и стоит довольно остро. В современном обществе эта проблема крайне важна из-за увеличения продолжительности обучения в школе, большого объема учебной нагрузки, уменьшения времени на отдых и восстановление, усугубления экологической ситуации, недостатка двигательной активности, преобладании в рационе школьников вредных продуктов и т.д. Все эти факторы приводят к перенапряжению, гиподинамии, развитию предболезненных состояний и заболеваний.

Сегодня в Российской Федерации приняты и функционируют несколько федеральных программ, направленных на укрепление здоровья детей и приобретение ими навыков здорового образа жизни. Однако, несмотря на это, ряд таких ученых, как Т. Н. Осипенко, В. Р. Кучма, М. М. Безруких и многие другие, полагают, что на сегодняшний день существует негативная тенденция к дальнейшему снижению уровня здоровья школьников [1].

Таким образом, актуальность данной исследовательской работы обусловлена противоречием между современными условиями снижения показателей развития физических качеств и умственных способностей детей младшего школьного возраста и необходимостью целенаправленного, методически обоснованного воздействия на данные показатели с использованием различных средств физической культуры, в том числе и нетрадиционных видов гимнастики.

Организация исследования. Опытно-экспериментальная работа по исследованию влияния занятий китайской гимнастикой ушу на физические и умственные способности младших школьников проводилась на базе ЧОУ «Спортивная школа ушу» г. Челябинска в период с апреля 2020 г. по март 2021 г. Занятия в контрольной и экспериментальной группах проходили в течение семи месяцев (с сентября 2020 г. по март 2021 г.) три раза в неделю по 45 минут. Экспериментальная группа в составе 15 детей младшего школьного возраста занималась китайской гимнастикой ушу. В контрольной группе численностью так же 15 детей в возрасте 7–9 лет проходили занятия традиционной оздоровительной физической культурой. Все занятия проводились квалифицированными инструкторами.

Опытно-экспериментальная работа проходила в три этапа.

На первом, поисковом, этапе (апрель-август 2020 г.) проводился теоретический анализ по проблеме исследования, были сформулированы рабочие варианты цели, была разработана программа занятий ушу таолу, выбраны методики тестирования.

На втором, аналитико-экспериментальном, этапе (сентябрь 2020 г. – март 2021 г.) был осуществлен подбор детей младшего школьного возраста в контрольную и экспериментальную группы, проведен констатирующий этап исследования, проводились занятия в обеих группах, проведен формирующий этап исследования.

На третьем, заключительном, этапе (апрель-май 2021 г.) произведена обработка полученных экспериментальных данных с использованием методов математической статистики, проведены систематизация, анализ и описание результатов исследования, сформулированы выводы и заключения.

Таблица 1 – Показатели уровня развития физических и умственных способностей детей контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования

Тест	КГ, M±m	ЭГ, M±m	Разница Δ	Уровень достоверности P
Челночный бег (с)	10,89±0,61	10,76±0,58	0,13	>0,05
Мост (см)	25,02±1,73	24,63±1,68	0,39	>0,05
Поза Ромберга (с)	16,05±1,24	16,26±1,27	0,21	>0,05
Корректурная проба: устойчивость внимания (баллы)	9,43±0,59	9,98±0,64	0,55	>0,05
Корректурная проба: концентрация внимания (баллы)	7,12±0,48	7,03±0,45	0,09	>0,05
Объем смысловой памяти (баллы)	0,63±0,08	0,67±0,09	0,04	>0,05
Объем механической памяти (баллы)	0,59±0,06	0,62±0,07	0,03	>0,05

Представленные в таблице 1 результаты свидетельствуют, что разница по всем показателям между результатами контрольной и экспериментальной групп не имеет достоверной значимости (P>0,05), что говорит о возможности сравнивать группы между собой в ходе исследования. По применяемым методикам оценки умственных способностей их уровень находился на средней отметке на констатирующем этапе. По тесту «челночный бег» средние результаты находились на удовлетворительном уровне, по тесту «мост» и позе Ромберга – на хорошем. Данные результаты указывают на необходимость развития физических и умственных способностей у младших школьников.

Таблица 2 – Показатели уровня развития физических и умственных способностей детей контрольной и экспериментальной групп на формирующем этапе исследования

Тест	КГ, M±m	ЭГ, M±m	Разница Δ	Темпы прироста КГ, %	Темпы прироста ЭГ, %
Челночный бег (с)	9,84±0,52	9,03±0,47	0,81	10,13	17,48
Мост (см)	22,16±1,58	20,21±1,51	1,95	12,12	19,71
Поза Ромберга (с)	18,72±1,14	20,05±0,85	1,33	15,36	20,88
Корректурная проба: устойчивость внимания (баллы)	10,72±0,57	12,13±0,51	1,41	12,8	19,45
Корректурная проба: концентрация внимания (баллы)	6,29±0,42	5,82±0,37	0,47	12,38	18,83
Объем смысловой памяти (баллы)	0,71±0,07	0,81±0,06	0,1	11,94	18,92
Объем механической памяти (баллы)	0,65±0,05	0,73±0,04	0,08	9,68	16,3

Согласно данным, представленным в таблице 2, уровень развития физических и умственных способностей улучшился как у детей, занимавшихся оздоровительной физической культурой, так и у детей, занимавшихся гимнастикой ушу. Однако в экспериментальной группе динамика показателей значительно выше. У детей, занимавшихся ушу, результаты тестирования «челночный бег», «мост» поднялись на отличный уровень. По тестированию устойчивости и концентрации внимания, объема смысловой и механической памяти результаты поднялись на уровень выше среднего. В контрольной группе только по тесту «челночный бег» результаты достигли хорошего уровня, остальные показатели остались на прежнем уровне.

Таблица 3 – Сравнение средних показателей уровня развития физических и умственных способностей занимающихся в экспериментальной группе на констатирующем и формирующего этапах исследования

Тест	Констатирующий этап, M±m	Формирующий этап, M±m	Разница Δ	Темпы прироста %	Уровень достоверности P
Челночный бег (с)	10,76±0,58	9,03±0,47	1,73	17,48	<0,05
Мост (см)	24,63±1,68	20,21±1,51	4,42	19,71	<0,05
Поза Ромберга (с)	16,26±1,27	20,05±0,85	3,79	20,88	<0,05
Корректурная проба: устойчивость внимания (баллы)	9,98±0,64	12,13±0,51	2,15	19,45	<0,05
Корректурная проба: концентрация внимания (баллы)	7,03±0,45	5,82±0,37	1,21	18,83	<0,05
Объем смысловой памяти (баллы)	0,67±0,09	0,81±0,06	0,14	18,92	<0,05
Объем механической памяти (баллы)	0,62±0,07	0,73±0,04	0,11	16,3	<0,05

В таблице 3 отражены результаты сравнения показателей по всем тестам на констатирующем и формирующем этапах исследования детей экспериментальной группы. Абсолютно по всем показателям удалось достичь статистической достоверности (P<0,05). После семи месяцев занятий средний показатель по тесту «челночный бег» поднялся с удовлетворительного на отличный уровень, по тесту «мост» – с хорошего на отличный уровень. Результаты тестов на внимание и память достигли уровня выше среднего, а до начала занятий находились на средней отметке. Данная позитивная динамика характеризует занятия ушу как эффективное средство развития физических и умственных способностей младших школьников.

Выводы. В младшем школьном возрасте все основные системы организма активно развиваются: происходят качественные изменения в опорно-двигательном аппарате, дыхательной и сердечно-сосудистой сис-

темах, увеличивается рост и масса тела, в том числе и мышечная масса. Именно в этом возрасте закладывается основа будущего физического и функционального потенциала организма.

Физическое воспитание детей младшего школьного возраста должно быть направлено на решение следующих задач: развитие основных физических и умственных способностей; повышение эмоционального состояния; нормализацию основных нервных процессов; улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; укрепление физического развития; активизацию общих и местных обменных процессов.

Китайская гимнастика ушу – это одна из наиболее эффективных систем оздоровления и улучшения показателей физических и умственных способностей младших школьников. Существует более 120 разновидностей ушу: гигиеническая гимнастика, оздоровительная гимнастика тайцзицюань, самомассаж, дыхательная гимнастика, боевые виды, внутренние стили и т.д. В основе ушу лежат приемы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и психорегулирующие упражнения.

Список литературы

1. Андреев, В. Н. Ушу и другие единоборства / В. Н. Андреев, В. Л. Андреева. – М. : Мосспорт-пресс, 2010. – 128 с.

2. Бабушкина, Т. М. Развитие внимания и памяти. Старшая и подготовительная группы / Т. М. Бабушкина. – Волгоград : Корифей, 2009. – 96 с.

3. Баранов, А. А. Физиология роста и развития детей и подростков (теоретические и клинические вопросы) : практ. руководство / А. А. Баранов, Л. А. Щеплягина. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 416 с.

4. Безруких, М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – 4-е издание. – М. : Академия, 2009. – 416 с.

Шапель Э. В.
Россия, г. Красноярск
Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва
linashapel@yandex.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема физического воспитания детей с ограниченными возможностями и все возможные пути решения этой проблемы.

Ключевые слова: Физическая культура, адаптация, реабилитация.

Shapel E. V.
Russia, Krasnoyarsk
Siberian State University of Science and Technology
named after academician M. F. Reshetnyova

Введение. В современном обществе состояние здоровья человечества востребовало гуманизации всех сторон его жизни. Во взаимосвязи с этим особенное место уделяется детям с ограниченными возможностями здоровья.

Физическая культура позволяет сглаживать и преодолевать множества нарушений в здоровье, которая обеспечивает формирование двигательного аппарата, укрепляет здоровье личности и увеличивает работоспособность организма человека, ведь именно движение производит непосредственную взаимосвязь детей с окружающими факторами, которые лежат в качестве развития психических процессов [3, с. 123].

Психолого-педагогические аспекты физической культуры находят огромный потенциал в качестве коррекции и усовершенствования моторики ребенка с нарушениями. Ведь немалое количество физических упражнений и вариативность исполнения данных упражнений дозволяют воспроизводить отбор различных сочетаний для всех отдельных случаев со здоровьем, что и определяет преимущество средств физического воспитания перед трудотерапией восстановления.

Все вышеизложенное требует основного либо принципиального видоизменения, такого как коррекции, адаптации или приспособления факторов, принципов и форм организации главных разделов данной дисциплины, в качестве которой применяется к необычайной для физической культуры группы занимающихся. Исходя из этого, и последовало название «Адаптивная физическая культура».

Адаптивная физическая культура (АФК) является видом общей физической культуры для людей с нарушениями в состоянии здоровья, где главной целью ее считается вероятное формирование жизнеспособности человека, который имеет довольно устойчивое отклонение от норм в здоровье, в счет обеспеченья рационального режима функционирования телесно-двигательных и духовных сил для наибольшей самостоятельной реализации в качестве социально-индивидуального объекта [1, С. 68].

Наибольшее формирование при помощи методов и факторов адаптивной физической культуры жизни человека, является поддержание рационального психического и физического состояния для всех инвалидов, у которых появляется возможность воспроизвести в реальность собственные творческие потенциалы и добиться неординарных результатов, которые не будут сравнимы не только со здоровыми людьми, но и даже превысят их.

Следует отметить, что в ФГОС второго поколения, приоритетом в работе с ребенком, имеющим нарушения в развитии, является обеспечение развития познаний и норм в поведении, которые способны обеспечивать укрепление здоровья и интереса по отношению к своему здоровью, что выявляется социальной политикой РФ.

При помощи адаптивной физической культуры происходит максимальное развитие человека с ОВЗ. Адаптивная двигательная реабилитация входит в развитие адекватных психических реакций детей с ОВЗ на какое-либо заболевание, ориентации и на применение естественных и оправданных механизмов, которые стимулируют последствия восстановления организма в целом, а также в обучении их навыкам применения соответствующих комплексов различных физических упражнений, различных видов массажа и самомассажа, закаливание и термическое оздоровление организма [1, с. 72].

Итак, с учетом психолого-педагогических особенностей детей с нарушениями в здоровье становится более явным, какое наибольшее значение занимают медицинский и психологический контроль в ходе их занятий адаптивным спортом, при этом методы психолого-педагогического контролирования остаются теми же, что и на занятиях у здоровых личностей, но при этом частота и интенсивность их использования увеличивается в сравнении со здоровыми людьми.

В адаптивной физической культуре для личностей с ОВЗ, нужно поддерживать 2 типа методического подхода при применении физических упражнении: индивидуальный и групповой. Индивидуальный подход выявляет моменты организации занятий либо спортивную тренировку, где тренер либо педагог занимается с одним человеком с нарушениями. А групповой подход должен определяться группой, состоящей из 10-15 человек с ОВЗ со спортивно-педагогическими приемами.

Таким образом, психолого-педагогические аспекты адаптивной физической культуры направлены на формирование у людей с ОВЗ комплекса специальных познаний, жизненно и профессионально нужной двигательной активности и навыков; на формирование обширных физических и специальных качеств, увеличение функциональных потенциалов разных органов и систем человека и на наиболее развернутую реализацию сохранения и использования оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств детей с нарушениями в здоровье. Основная задача АФК состоит в развитии детей с ОВЗ осознанного отношения к собственным силам, уверенности в них и готовности к решительным действиям, а также к преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Список литературы

1. Авласович, О. Е. Пособие для занятий адаптивной физической культурой / О. Е. Авласович. – Тюмень : Вектор Бук, 2014. – 126 с.

2. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А. А. Дмитриев. – М. : Академия, 2012. – 176 с.

3. Евстафьев, Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры : материалы к лекциям / Б. В. Евстафьев. – Л. : ВИФК, 2015. – 133 с.

Шарманова С. Б., Захарова А. Р., Диогенова К. С.
Россия, Челябинск,
Уральский государственный университет физической культуры
sharmanova@mail.ru

АКТУАЛЬНОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Студенчество – будущая интеллектуальная и управленческая элита общества. Состояние здоровья студентов как значимой социальной группы нашего общества – не только показатель существующего социально-экономического и общественного развития страны, но и важный индикатор будущего трудового, экономического, культурного, оборонного потенциала страны. В то же время за последние 20 лет доля здоровых студентов сократилась более чем в 2,5 раза. Уровень физической подготовленности молодежи 18–24 лет характеризуется, как «низкий». Тенденции изменения здоровья молодых людей за последние десятилетия свидетельствуют не просто об изменении некоторых показателей, а о системном ухудшении здоровья, связанном с изменением их образа жизни.

Согласно результатам исследований, среди студентов по мере обучения наблюдается снижение удельного веса здоровых лиц и рост численности лиц с функциональными отклонениями и хроническими заболеваниями. При этом снижение двигательной активности занимает одну из лидирующих позиций в причинно-следственной цепочке факторов, приводящих к значительному снижению показателей здоровья студентов.

Вышеизложенное актуализирует проблему организации внеучебной работы по физическому воспитанию студентов и поиска привлекательных и популярных в молодежной среде средств физической активности.

Ключевые слова: студенты, физическая активность, организация внеучебной работы по физическому воспитанию.

Sharmanova S. B., Zakharova A. R., Diogenova K. S.
Russia, Chelyabinsk,
Ural State University of Physical Culture

RELEVANCE OF THE ORGANIZATION OF OUTSTANDING WORK ON PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Annotation. Students are the future intellectual and managerial elite of society. The health status of students as a significant social group of our society is not only an indicator of the existing socio-economic and social development of the country, but also an important indicator of the future labor, economic, cultural, and defense potential of the country. At the same time, over the past 20 years, the proportion of healthy students has decreased by more than 2,5 times. The level of physical fitness of young people 18–24 years old is characterized as «low». Trends in the health of young people over the past decades indicate not just a change in some indicators, but a systemic deterioration in health associated with a change in their lifestyle.

According to the research results, among students as they study, there is a decrease in the proportion of healthy people and an increase in the number of people with functional disabilities and chronic diseases.

At the same time, the decrease in motor activity occupies one of the leading positions in the causal chain of factors leading to a significant decrease in students' health indicators.

The foregoing actualizes the problem of organizing extracurricular work on physical education of students and the search for attractive and popular means of physical activity among young people.

Key words: students, physical activity, organization of extracurricular work on physical education.

Актуальность исследования. «Умственное и физическое образование так тесно связаны между собой, что должны составлять единую, неразделенную задачу школы: всякое одностороннее развитие непременно разрушает гармонию в образовании и не создаст условия для развития цельного человека», – писал П. Ф. Лесгафт [13].

Данное высказывание основоположника научной системы физического воспитания в полной мере относится не только к школе, но и к образовательным организациям профессионального образования.

Термин «студент» имеет латинское происхождение и в переводе означает человека, который усердно работает, учится, то есть овладевает знаниями. Специфика социальной ситуации развития данной категории населения – профессиональное самоопределение в плане реального выбора. Проблема профессионального самоопределения взаимосвязана с личностным самоопределением, построением жизненных планов и перспектив. Представляя потенциал трудовых ресурсов общества, студенческая молодежь является популяционным ресурсом, плохое состояние здоровья которого отрицательно отразится на последующих поколениях [2].

Студенчество – будущая интеллектуальная и управленческая элита общества. Состояние здоровья студентов как значимой социальной группы нашего общества – не только показатель существующего социально-экономического и общественного развития страны, но и важный индикатор будущего трудового, экономического, культурного, оборонного потенциала страны. Здоровье студентов имеет большое социально-медицинское значение, так как им предстоит реализовывать такие важнейшие социальные функции общества, как профессионально-трудовая, репродуктивная, интеллектуальная и др. Высокие требования к уровню здоровья молодежи предъявляет и современный образ жизни в условиях острой конкуренции на рынке труда. В то же время за последние 20 лет доля здоровых студентов сократилась более чем в 2,5 раза [15, 19]. Уровень физической подготовленности молодежи 18–24 лет характеризуется, как «низкий» [16].

Тенденции изменения здоровья молодых людей за последние десятилетия свидетельствуют не просто об изменении некоторых показателей, а о системном ухудшении здоровья, связанном с изменением их образа жизни. Нынешняя демографическая ситуация обуславливает постоянное сокращение численности возрастной группы молодежи при постоянном росте заболеваемости [7].

Студенты представляют группу повышенного риска: эта категория населения характеризуется радикальными изменениями показателей здоровья по сравнению с предшествующим и последующим возрастными периодами [20]. Высокая умственная и психоэмоциональная нагрузка, вынужденные частые нарушения режима труда, отдыха и питания, неуверенность в своем будущем, смена места жительства и многое другое требуют от студентов мобилизации сил для адаптации к новым условия проживания и обучения, формирования межличностных отношений вне семьи и преодоления сложных жизненных ситуаций. Приспособление неокрепшего организма к новым социальным условиям сначала вызывает его мобилизацию, а затем постепенное физическое истощение. И, как следствие, – обострение хронических заболеваний или появление и развитие новых, которые мешают полноценной учебе и активной жизни [10]. Дважды в год, во время экзаменационной сессии, состояние умственного и нервного напряжения у студентов резко обостряется в результате сильных эмоционально-стрессовых воздействий [5].

Значительная часть студентов, особенно старших курсов, вынуждены совмещать учебу с работой, что приводит к значительному нарушению режима дня, сна, постоянной усталости, апатии, невниманию, потере концентрации, снижению мозговой деятельности, ухудшению жизненных функций организма [18].

При кажущейся сравнительной свободе студенческой жизни необходимость самостоятельно планировать работу во внеучебное время и тем самым регулировать равномерность нагрузки в течение учебного года осознается далеко не сразу и не всеми. Это создает дополнительные трудности и приводит к резкому умственному перенапряжению при подготовке к экзаменам, нарушению режима труда, отдыха, питания, переутомлению, снижению работоспособности и успеваемости, а иногда к прерыванию учебы [6].

Согласно результатам исследований, среди студентов по мере обучения наблюдается снижение удельного веса здоровых лиц и рост численности лиц с функциональными отклонениями и хроническими заболеваниями [4]. При этом снижение двигательной активности занимает одну из лидирующих позиций в причинно-следственной цепочке факторов, приводящих к значительному снижению показателей здоровья студентов [14].

Физическая активность является наиболее оправданным способом увеличения потенциала организма, подготовки человека к эффективной деятельности. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют улучшению координации деятельности нервных центров, процессов мышления, памяти, концентрации внимания, повышению функциональных резервов многих органов и систем организма [17].

Наиболее полное обоснование понятия «физическая активность» дано В. К. Бальсевичем, который рассматривает физическую активность как специфическую деятельность человека, направленную на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства, повышение качества жизни. «Физическая активность – это целенаправленная двигательная деятельность человека, выступающая как природно- и социально обусловленная необходимость и потребность организма в поддержании постоянства внутренней среды, обеспечении морфологических, функциональных, психологических условий реализации генетической и социокультурной программ их развития в онтогенезе» [1]. В этом контексте физическая активность является деятельностным или поведенческим компонентом физической культуры личности.

Тем не менее, уровни физической активности среди молодых людей в разных странах мира снижаются, и по данным ВОЗ, менее одной трети молодых людей активны в достаточной мере для положительного воздействия на их нынешнее и будущее здоровье и благополучие. Физическая инертность населения – глобальная проблема общественного здравоохранения: по данным ВОЗ примерно 3,2 миллиона ежегодных случаев смерти связаны с недостаточной физической активностью [21].

Самым сложным периодом в формировании мотивации и интереса к физической активности является возраст юношества. Именно в это время пересматриваются ценности, и очень часто молодые люди прекращают занятия спортом [12].

Анализ проблематики научных исследований в сфере теории физической культуры и технологий физического воспитания свидетельствует о наличии проблемы мотивации студенческой молодежи к систематическим занятиям физическими упражнениями, что подтверждается следующими фактами:

– большинство студентов негативно относятся к занятиям по дисциплине «Физическая культура» в вузе и не хотят заниматься физическими упражнениями в рамках общего расписания, ссылаясь на множество факторов (чрезмерные нагрузки, необходимость приносить спортивную экипировку и т. д.) [11];

– более 70 % студентов посещают занятия по дисциплине «Физическая культура» в вузе не по желанию, а ради получения зачёта, то есть у них преобладают административные мотивы [3];

– 49 % обучающихся в вузах редко посещают занятия по дисциплине «Физическая культура» по причине учебной и личной загруженности [8];

– около 50 % студентов считают, что необходимо изменить программу по физической культуре на основе современных видов физической активности, популярных среди студенческой молодёжи [9].

Заключение. Вышеизложенное свидетельствует о необходимости поиска привлекательных для молодежи средств физической активности, обеспечивающих не только повышение физической и функциональной подготовленности студентов, но и соответствующих их потребностям и интересам. Решение проблемы видится в организации внеучебной работы по физическому воспитанию студентов.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека : монография / В. К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2009. – 220 с.

2. Васькова, Н. А. Особенности развития личности студента / Н. А. Васькова, Н. Г. Садова, И. Н. Григоренко // Научный труды Дальрабвтуза. – 2007. – Т. 19. – URL : https://cyberleninka.ru/ article/n/osobennosti-razvitiya-lichnosti-studenta (дата обращения 02.03.2021).

3. Владимиров, Н. М. Отношение студентов гуманитарного института к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой / Н. М. Владимиров, Г. Л. Владимирова // Вестник Югорского государственного университета. – 2016. – № 1 (40). – С. 165–166.

4. Вовченко, И. И. Состояние здоровья студентов колледжей / И. И. Вовченко, Н. Ц. Туник, Т. В. Стадник // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 1. – С. 33–35.

5. Гришина, Г. А. Состояние повышенного напряжения студента / Г. А. Гришина, А. Д. Ацута // Научный альманах. – 2019. – № 2-1 (52). – С. 87–92.

6. Гришина, Г. Л. Здоровье студента : учеб. пособие / Г. Л. Гришина, Р. Ф. Проходовская. – Иркутск : ИНУ, 2006. – 142 с.

7. Журавлева, И. В. Здоровье молодежи как объект социальной политики / И. В. Журавлева // Социальные аспекты здоровья населения. – 2018. – URL : https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-molodezhi-kak-obekt-sotsialnoy-politiki (дата обращения: 01.03.2021).

8. Иванова, Л. А. Анализ отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе / Л. А. Иванова, Я. А.Чегаринская, О. А. Казакова, Е. В. Махова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2018. – № 2 (7). – С. 17–20.

9. Изотов, Е. А. Отношение к учебным занятиям по физической культуре студентов технических вузов / Е. А. Изотов, Г. В. Солдатова, А. О. Филатов //Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 4. – С. 14–16.

10. Казанцева, А. В. Организационные аспекты охраны здоровья обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования / А. В. Казанцева, Е. В. Ануфриева // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2019. – Т. 27. – № 6. – С. 992–996.

11. Калашникова, Р. В. Мотивация и факторы, влияющие на отношение студентов вуза на регулярные занятия физической культурой и спортом / Р. В. Калашникова, А. К. Лелявина //Система менеджмента качества: опыт и перспективы. – 2018. – № 7. – С. 135–138.

12. Кислицин, Ф. М. Формирование мотивации физической активности в разные периоды жизни человека / Ф. М. Кислицин // Вестник Уфимского юридического института МВД России. – 2013. – № 1 (59). – URL : **Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**/n/formirovanie-motivatsii-fizicheskoy-aktivnosti-v-raznye-periody-zhizni-cheloveka (дата обращения 02.03.2021).

13. Лесгафт, П. Ф. Главные труды / П. Ф. Лесгафт ; с коммент. В. А. Таймазова, Ю. Ф. Курамшина. – СПб. : Печатный двор, 2006. – 719 с.

14. Мусихина, С. А. Гигиенические аспекты нарушения здоровья студентов средне-специального учебного заведения / С. А. Мусихина, Е. А. Мусихина // Здоровье населения и среда обитания. – 2019. – № 11 (320). – С. 48–51.

15. Павлова, Л. А. Здоровье и здоровый образ жизни российского студенчества / Л. А. Павлова, Е. В. Ермолаева // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2016. – Том 6. – № 1. – С. 18-24.

16. Перова, Е. И. Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2014 года / Е. И. Перова // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 2. – С. 55–60.

17. Проходовская, Р. Ф. Влияние физических упражнений в регулировании функционального и психоэмоционального состояния здоровья студента / Р. Ф. Проходовская, А. В. Горбовская, Т. И. Бонько // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы XVII междунар. науч.-практ. конф. – Иркутск : ИНУ, 2015. – С. 428–430.

18. Сафонов, А. Н. Основы физического здоровья студенческой молодежи : учеб. пособие / А. Н. Сафонов, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – М. : ООО «Научный консультант», 2020. – 239 с.

19. Фильчаков, С. А. Актуальные проблемы здоровья студентов / С. А. Фильчаков, И. В. Чернышева, М. В. Шлемова // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 192–192.

20. Яблокова, Л. М. Формирование здоровьесберегающего пространства в колледже / Л. М. Яблокова, Н. Ю. Бурнашова // Профессиональное образование. Столица. – 2009. – № 6. – С. 20–21.

21. Global recommendations on physical activity for health. – Geneva : World health organization, 2010. – 60 p.

Шевякова А. А, Лангуева О. В.
Россия, г. Мытищи
Московский государственный областной университет
shevyakova.aa@mail.ru

ОЦЕНКА ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО МНЕНИЮ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТАЛЕЙ

Аннотация. Разработана опросная анкета об аспектах дистанционного образования в области физического воспитания. Проведен опрос 137 школьников и 110 преподавателей факультетов физической культуры трех университетов. Поведена обработка результатов опроса. Установлены статистически значимые различия в восприятии различных аспектов дистанционного образования.

Ключевые слова: изоляция, пандемия, физическое воспитание, электронное обучение, цифровизация.

Shevyakova A. A., Langueva O. V.
Russia, Mytishchi
Moscow State Regional University
shevyakova.aa@mail.ru

EVALUATION OF DISTANCE LEARNING AT THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE ACCORDING TO THE OPINION OF STUDENTS AND TEACHERS

Abstract. A questionnaire on aspects of distance education in the field of physical education has been developed. A survey of 137 school students and 110 teachers of physical education faculties at three universities was conducted. The poll results have been processed. Statistically significant differences in the perception of various aspects of distance education have been established.

Key words: isolation, pandemic, physical education, e-learning, digitalization.

Введение. Форс-мажорный переход к формам дистанционного образования (ДО) в условиях пандемии явился экстраординарным стимулом перехода системы образования в новое состояние, который, в терминах теории систем, определяется как кризис [1; 3]. В результате такого перехода исчезли многие компоненты системы традиционного образования, стали неизбежно применяться и появились новые формы обучения [2]. Наряду со многими преимуществами ДО, проявились и его недостатки, которые особенно весомо повлияли на качество преподавания практических дисциплин, требующих необходимого сенсорного контакта участников педагогического процесса: медицины, искусства, физического воспитания и многих других [4; 6].

С другой стороны, всеобщий переход к ДО инициировал интенсивное проведение научных исследований в этой области. Только за 2020 год количество публикаций, посвященных различным аспектам ДО, возросло более чем в два раза [3]. В частности, ранее нами были рассмотрены аспекты ДО по мнению различных исследователей, определены и реализованы дихотомические принципы формализации аспектов ДО, выявлены существенные аспекты ДО в физкультурном образовании по мнению студентов [5]. Установлено, что студенты в первую очередь оценивают преимущества и недостатки ДО с точки зрения удобств своей личной жизни, а не содержания и качества образования [7].

Задача исследования. В этой связи представляется актуальным установить общее и различия в мнениях студентов и преподавателей об аспектах ДО, что может в дальнейшем конкретизировать содержание методик ДО в физкультурном образовании.

Основная часть. Методы и организация. Для решения указанной выше задачи была разработана опросная анкета, оценивающая выделенные 29 различных аспектов ДО (58 вопросов), определенных в результате анализа 36 публикаций по теме исследования, в биполярной ранговой шкале [3]. Разработанная анкета была реализована в приложении Google формы и адресно представлена студентам и преподавателям факультетов и кафедр физического воспитания Московского государственного областного университета, Московского педагогического государственного университета и Политехнического университета им. Петра Великого. В опросе приняли участие 137 студентов и 110 преподавателей. Полученные цифровые данные экспортировались в электронные таблицы Microsoft Excel и затем подвергались статистическому анализу с использованием пакета обработки многомерных данных SPSS Statistics. Проверка справедливости нулевых статистических гипотез осуществлялась при уровне статистической значимости $\alpha=0.05$.

Применялись методы установления различий в медианах оценок студентов и преподавателей с использованием критериев Вилкоксона и Ван дер Вардена.

Результаты и обсуждения. В результате проведенного анализа были выявлены статистически значимые различия в медианах оценок студентов и преподавателей в 19-ти из 29 аспектов ДО, каждому из которых соответствовала пара дихотомических вопросов. Результаты представлены на рисунке 1.

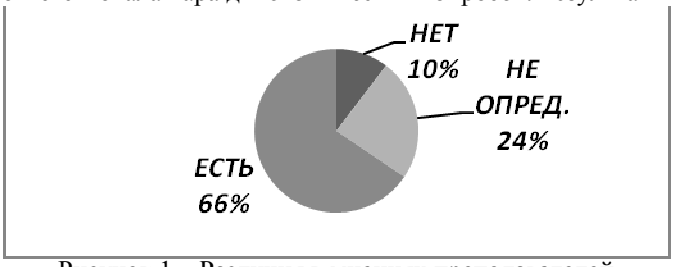


Рисунок 1 – Различия в мнениях преподавателей и студентов об аспектах ДО

Как следует из данных, представленных на рисунке: по отношению к 66% аспектов ДО студенты и преподаватели имеют разное мнение, в 10% случаев их мнения совпадают и в 24% и преподаватели, и студенты отвечают на один и этот же вопрос, но сформулированный инверсивно, по-разному.

Единодушное мнение студентов и преподавателей выявлено при ответах на вопросы о неограниченном размере аудитории ДО, о возникновении чувства одиночества в условиях ДО, о возможности оперативного изменения расписания занятий и о том, что ДО не допускает возможности индивидуализации обучения.

Существенные и категорические различия в мнениях опрошенных групп были установлены при ответах на вопросы: об экономии денежных затрат в условиях ДО (студенты ответили положительно, преподаватели отрицательно), экономии времени (преподаватели – отрицательно, студенты – положительно);

о необходимости высокого уровня компьютерной грамотности, о возникновении дополнительного стресса, о снижении скорости решения образовательных задач, о возможности списывания при выполнении контрольных работ (преподаватели – положительно). При ответах на перечисленные выше вопросы мнения студентов и преподавателей были диаметрально противоположными.

Также преподаватели категорически негативно ответили на вопросы о возможности возникновения дополнительного образовательного интереса в условиях ДО, об увеличении скорости усвоения материала обучающимися при отсутствии личного контакта с преподавателем, о повышении качества образования при отсутствии непосредственного внешнего контроля. Мнения студентов при ответах на эти вопросы было нейтральным.

У всех преподавателей было выявлено категорическое мнение о том, что ДО способствует ухудшению зрения из-за длительного пребывания перед экраном и приводит к возрастанию гиподинамии. Менее категорические, но негативные оценки были отмечены при ответах преподавателей о совершенстве методического обеспечения ДО, о возможности проведения практических занятий и о влиянии ДО на уровень двигательной активности студентов и преподавателей.

Заключение. Таким образом, в результате, проведенного исследования было установлено, что по отношению к 66% аспектов ДО преподаватели и студенты имеют различное мнение. При этом, несмотря на то, что в разработанной опросной анкете содержатся вопросы о преимуществах и недостатках ДО в равных долях, преподаватели оценивают аспекты ДО чаще всего отрицательно, а студенты – нейтрально.

Вместе с тем, негативное отношение преподавателей ко многим аспектам ДО вызвано скорей всего резким возрастанием учебной нагрузки и необходимостью срочного представления учебных материалов в непривычной электронной форме, которое на первом этапе всеобщего внедрения ДО затмило его несомненные преимущества.

Список литературы

1. Васенин, Г. А. Компетентность в работе школьного учителя физической культуры / Г. А. Васенин, Г. Н. Германов, Э. Ф. Сабирова // Физическая культура в школе. – 2020. – № 8. – С. 2-11.

2. Корольков, А. Н. Аспекты технологий дистанционного обучения по мнению студентов факультета физической культуры / А. Н. Корольков, Г. Н. Германов, И. В. Кулькова, Г. А. Васенин, А. А. Шевякова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С.256-262.

3. Корольков, А. Advantages and disadvantages of distance learning on students' and teachers' of the physical culture faculty opinion / А. Корольков, Г. Германов, О. Лангуева, А. Шевякова, Н. Подскребышева // Актуальные вопросы физического воспитания и инновации в спорте BIO Web of Conferences 26, 00058 (2020), С. 1-4. – https://doi.org/10.1051/bioconf/20202600058

4. Корольков, А. Н. Критериально-оценочные компетенции студентов-второкурсников факультета физической культуры в условиях дистанционного обучения / А. Н. Корольков, А. А. Шевякова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – №4 (20). – С. 166-174.

5. Попова, А. А. Проблемы дистанционного образования / А. А. Попова, И. А. Назаров // Устойчивое развитие науки и образования. – 2019. – № 4. – С. 348-353.

6. Попова, Н. В. Дистанционное обучение как новая перспектива развития института физической культуры и спорта / Н. В. Попова // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – № 2-5 (46). – С. 144-148.

7. Сандирова, М. Н. Организационная модель обучения с использованием дистанционных образовательных технологий в вузах физической культуры / М. Н. Сандирова, А. Ю. Илясова, И. В. Абдрахманова // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 5. – С. 9.

Шурмей А. А., Котляров А. Д.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Ad_kotlar@mail.ru

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ-БРАССИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Аннотация. Исследование посвящено проблеме поиска эффективных средств специальной физической подготовки пловцов-брассистов 14-15 лет.

Разработанная программа была апробирована со спортсменами, занимающимися в спортивной школе олимпийского резерва № 7 по водным видам спорта г. Челябинска в процессе тренировочных занятий по плаванию. Формирующий эксперимент проводился с сентября 2019 года по май 2020 года. В ходе эксперимента применялась разработанная программа с использованием средств специальной физической подготовки в тренировочном процессе пловцов брассистов в возрасте 14-15 лет.

В результате исследований было показано эффективность применения средств специальной физической подготовки в тренировочном процессе по плаванию с пловцами 14-15 лет, специализирующимися в способе брасс.

Ключевые слова: пловцы-брассисты, специальная физическая подготовка, утяжелители.

Shurmey A. A., Kotlyarov A. D.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
Ad_kotlar@mail.ru

SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF BREASTSTROKE SWIMMERS AT THE STAGE OF IMPROVING SPORTS SKILLS

Abstract. The study is devoted to the problem of finding effective means of special physical training for breaststroke swimmers aged 14-15 years.

The developed program was tested with athletes who are engaged in sports school of the Olympic reserve No. 7 in water sports of Chelyabinsk in the course of training sessions in swimming. The formative experiment was conducted from September 2019 to May 2020. During the experiment, the developed program was used with the use of special physical training tools in the training process of breaststroke swimmers aged 14-15 years.

As a result of the research, the effectiveness of the use of special physical training tools in the training process in swimming with swimmers aged 14-15 years, specializing in the breaststroke method, was shown.

Keywords: breaststroke swimmers, special physical training, weightlifters.

Актуальность исследования. Подготовка спортивного резерва, совершенствование процесса многолетней подготовки юных пловцов является одной из проблем теории и методики юношеского спорта. Решение проблемы связано со своевременным выявлением спортивно одаренных детей и подростков, рациональ-

ным построением и оптимальным содержанием тренировочной работы на разных этапах многолетней подготовки, совершенствования программно-нормативных положений, регламентирующих работу в возрастной группе [1].

Большая часть многолетней подготовки в плавании приходится на подростковый период развития. Его характерной особенностью является неравномерность созревания функциональных систем и развития физических качеств, что создает предпосылки для своевременного и направленного тренировочного воздействия в сенситивные периоды роста и развития ведущих качеств у юных пловцов [2].

Цель исследования – обосновать содержание средств специальной физической подготовки в тренировочном процессе пловцов-брассистов на этапе спортивной специализации.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе СШОР № 7 по водным видам спорта г. Челябинска с сентября 2019 года по май 2020 года. В процессе исследования была разработана программа по совершенствованию специальной физической подготовки пловцов-брассистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В эксперименте принимала участие группа пловцов численностью 16 человек – пловцы-брассисты 14-15 лет. Опытная группа занималась общей и специальной физической подготовкой три раза в неделю. Из них – одно занятие в неделю было в игровом зале (волейбол, баскетбол, мини-футбол), второе в тренажерном зале, и третье занятие в воде, за счет средств специальной физической подготовки. К ним были отнесены следующие упражнения: плавание с дополнительными сопротивлениями – тормозными поясами, жилетом, плавание «на привязи». В начале и в конце констатирующего эксперимента осуществлялось педагогическое тестирование. Опытная группа занималась общей физической подготовкой 1 раз в неделю по 1,5 часа, и специальной физической подготовкой 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенных исследований было определено, что после внедрения в тренировочный процесс экспериментальной программы, по показателям, характеризующих специальную физическую подготовленность пловцов, отмечаются статистические значимые различия.

Так на первом этапе исследования показатель максимальной силы тяги на суши составлял 41,3 ± 2,3 кг, а на втором этапе стал – 47,9 ± 2,1 кг ($P_o < 0,05$); показатель силы тяги в воде при плавании с помощью движений ногами на первом этапе – 12,6 ± 1,3 кг, а на втором – 16,0 ± 1,1 кг ($P_o < 0,05$); показатель силы тяги в воде при плавании с помощью движений руками – 12,1 ± 1,5 кг и 16,7 ± 2,1 кг ($P_o < 0,05$); показатель силы тяги в воде при плавании в полной координации – 16,3 ± 1,2 кг и 22,1 ± 1,6 кг соответственно ($P_o < 0,05$).

Результаты опытно-экспериментальной работы представлены в таблице 1.

Таблица 1 − Результаты силовой подготовленности пловцов-брассистов экспериментальной группы на первом и втором этапах эксперимента

Показатели специальной физической подготовленности	Первый этап	Второй этап	Достоверность различий (P_o)
Максимальная сила тяги на суше, кг	41,3 ± 2,3	47,9 ± 2,1	< 0,05
Сила тяги в воде при плавании с помощью движений ногами, кг	12,6 ± 1,3	16,0 ± 1,1	< 0,05
Сила тяги в воде при плавании с помощью движений руками, кг	12,1 ± 1,5	16,7 ± 2,1	< 0,05
Сила тяги в воде при плавании в полной координации, кг	16,3 ± 1,2	22,1 ± 1,6	< 0,05

Стоит отметить, что показатели силы тяги в воде при плавании с помощью движения ногами ниже, чем сила тяги в воде при плавании с помощью движений руками. Это говорит о том, что у пловцов-брассистов в данном стиле плавания преобладает сила рук. Рассматривая историю брасса, можно сказать, что долгие годы считалось бесспорным преимущество движений ногами. Но в результате проведенного исследования выявлены более высокие значения силы тяги при плавании с помощью рук. Это подчеркивает, что в настоящее время сформировался вариант силовой техники брасс, где руки играют важнейшую роль, о чем свидетельствует высокий уровень тяговых усилий.

Выводы. Можно констатировать, что показатели, характеризующие максимальную силу тяги на суше и в воде, улучшились у пловцов-брассистов за счет использования средств силовой подготовки.

Таким образом, можно увидеть позитивное влияние предложенных средств развития силовых качеств у пловцов-брассистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Список литературы

1. Авдиенко, В. Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера / В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов – М. : Издательство ИТРК, 2019. – 320 с.

2. Платонов, В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Отечественный и зарубежный опыт. История и современность / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2010. –158 с.

Ярушин С. А., Шарипов М. Ф.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
girewik1987@bk.ru

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ БОРЦОВ КЛАССИЧЕСКОГО СТИЛЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Аннотация. Статья посвящена поиску оптимальных педагогических условий управления физической подготовкой борцов классического стиля на тренировочном этапе. Во введении авторы обосновывает необходимость данного поиска тем, что в греко-римской борьбе значимость компонента физической подготовки в общей структуре тренировочного процесса – очень велика. В основной части авторы отражают три педагогических условия управления физической подготовкой борцов классического стиля на тренировочном этапе и оценку результатов их реализации на основе динамики показателей спортивно-педагогических тестов. В заключении авторы приходят к выводу, что сформулированные педагогические условия действительно способствуют эффективному управлению физической подготовкой борцов классического стиля на тренировочном этапе.
Ключевые слова: физическая подготовка, греко-римская борьба, педагогические условия, управление спортивной тренировкой.

Yarushin S. A., Sharipov M. F.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

MANAGEMENT OF THE PHYSICAL TRAINING OF CLASSIC STYLE WRESTLERS AT THE TRAINING STAGE

Abstract. The article is devoted to the search for optimal pedagogical conditions for controlling the physical training of wrestlers of the classical style at the training stage. In the introduction, the authors substantiate the need for this search by the fact that in Greco-Roman wrestling, the importance of the component of physical fitness in the general structure of the training process is very great. In the main part, the authors reflect three pedagogical conditions for managing the physical training of wrestlers of the classical style at the training stage and assessing the results of their implementation on the basis of the dynamics of indicators of sports and pedagogical tests. In conclusion, the authors come to the conclusion that the formulated pedagogical conditions really contribute to the effective control of the physical fitness of wrestlers of the classical style at the training stage.
Keywords: physical fitness, Greco-Roman wrestling, pedagogical conditions, sports training management.

Актуальность. В классической борьбе одним из наиболее значимых сторон подготовки является компонент физической подготовки. Анализ литературы показал, что именно данное направление спортивной тренировки в наибольшей степени способствует результативности спортсмена. Особенно актуальным процесс физической подготовки борцов является на тренировочном этапе многолетней системы спортивной подготовки [1; 2; 5].

Цель исследования – выявить и экспериментально апробировать комплекс педагогических условий эффективной физической подготовки борцов классического стиля на тренировочном этапе.

Организация и методы исследования. Параметры опытно-экспериментальной работы были следующие: участвовало 30 человек возраста 16 лет, относящихся к четвертому году тренировочного этапа спортивной подготовки в классической борьбе. Базой исследования выступило МБОУ ДО ДЮСШ с. Еткуль Челябинской области. В рамках педагогического эксперимента использовался тестовый инструментарий, рекомендованный ФССП по виду спорта «греко-римская борьба» с некоторыми дополнения и корректировками.

Результаты исследования и их обсуждение. Первым педагогическим условием является повышение удельного веса работы по индивидуальным планам. Работу по индивидуальным планам с экспериментальной группой мы проводили по соотношению высших этапов – более 40 % работы, в то время как в контрольной группе удельный вес такой работы не превышал 30 %.

Вторым педагогическим условием является проведение тестирования индивидуального уровня физической подготовленности. Данное условие реализовывалось как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Его назначение – получение информации об уровне физической подготовленности каждого спортсмена, с тем, чтоб эффективнее планировать работу по индивидуальным планам и подбирать наиболее эффективные средства. При этом, помимо стандартных спортивно-педагогических тестов, рекомендованных ФССП по виду спорта «греко-римская борьба», мы также применили тест из ФССП по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», направленный на оценку собственно силовых качеств – тягу штанги лежа (максимальный вес в % от массы тела) [3; 4]. Выбор данного теста был обусловлен отсутствием специализированных собственно силовых тестов в ФССП по виду спорта «греко-римская борьба».

Третьи педагогическим условием является подбор оптимальных упражнений, в том числе и из других видов спорта исходя из выявленного индивидуального уровня физической подготовленности.

Для реализации данного условия использовались средства, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Характеристика средств, направленных на развитие различных физических качеств борцов греко-римского стиля на тренировочном этапе

Физические качества	Применяемые средства
Сила	Атлетическая гимнастика, спортивная гимнастика, комплексные игровые методы, поединки по измененным правилам
Выносливость	Спортивные игры, велосипед, плавание, поединки с увеличенной продолжительностью, плавание, комплексные игровые методы, полосы препятствий, кроссфит, гиревой спорт
Быстрота	Спортивные игры, спринтерские виды легкой атлетики, полосы препятствий, комплексные игровые методы
Координация	Поединки, спортивные игры, комплексные игровые методы, гимнастические упражнения
Гибкость	Гимнастические упражнения, акробатика, комплексные игровые методы

Данный комплекс в полном объеме реализовывался только в экспериментальной группе на протяжении четырех месяцев. По истечению этого периода было проведено повторное спортивно-педагогическое тестирование с изначальным разделением на экспериментальную и контрольную группы.

Анализ показал, что динамика во всех упражнениях в экспериментальной группе более выраженная, чем в контрольной группе.

Данные были подвергнуты математической обработке данных с использованием Т-критерия Стьюдента. Результаты показаны в таблице 2.

Таблица 3 – Результаты математической обработки данных тестирования уровня физической подготовленности борцов классического стиля до и после эксперимента

Контрольные упражнения	Группы	Тестирования		Р
		I	II	
Бег 100 м	ЭГ	13,86±0,09	13,21±0,11	<0,05
	КГ	13,91±0,11	13,78±0,13	>0,05
	Р	>0,05	<0,05	–
Тройной прыжок в длину с места	ЭГ	6,72±0,07	7,02±0,12	<0,05
	КГ	6,68±0,08	6,78±0,11	>0,05
	Р	>0,05	<0,05	–
Бег 2х800	ЭГ	348,7±0,14	325,8±0,24	<0,05
	КГ	354,9±0,22	341,7±0,23	>0,05
	Р	>0,05	<0,05	–
Максимальный поворот в выпрыгивании	ЭГ	395,5±0,21	445,5±0,14	<0,05
	КГ	392,6±0,18	402,6±0,15	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	–
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	ЭГ	21,6±0,11	27,3±0,13	<0,05
	КГ	20,9±0,13	24,5±0,11	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	–
Тяга штанги лежа	ЭГ	93,7±0,17	115,6±0,18	<0,05
	КГ	95,6±0,19	105,3±0,15	<0,05
	Р	>0,05	<0,05	–

Как показано в таблице 2, все изменения результатов в экспериментальной группе носят статистически достоверный характер. В контрольной же группе достоверный прирост результатов наблюдается только в упражнениях «тяга штанги лежа», «сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях и «максимальный поворот в выпрыгивании». Но даже в этих упражнениях во втором тестировании результаты экспериментальной группы статистически достоверно выше результатов контрольной группы.

Сравнение результатов с минимальными значениями для зачисления на высшие этапы показало, что спортсмены экспериментальной группы продемонстрировали результаты, позволяющие пройти отбор на этап высшего спортивного мастерства (в отдельных упражнениях) и полностью – на этап совершенствования спортивного мастерства. Спортсмены контрольной группы не все показали достаточные результаты.

Выводы. Разработка комплекса педагогических условий позволила выявить три условия эффективного управления физической подготовкой борцов классического стиля на тренировочном этапе. Реализация данного комплекса в экспериментальной группе привела к статистически достоверным улучшениям результатов контрольных тестов. При этом контрольная группа, с которой не проводилось работы по реализации комплекса педагогических условий, продемонстрировала статистически значимо более низкие результаты, чем экспериментальная группа. Таким образом, процесс управления физической подготовкой борцов классического стиля на основе комплекса разработанных нами педагогических условий действительно осуществляется более эффективно.

Список литературы

1. Кузьмин, А. М. Теоретико-методологические аспекты формирования социально-значимых ценностей спортсменов-единоборцев / А. М. Кузнецов, Р. И. Габдуллин, И. Ю. Сазонов, И. В. Тарасевич // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 152-156.

2. Новаковский, С. В. Особенности физической подготовки детей, занимающихся спортивной борьбой / С. В. Новаковский, В. Б. Любимов // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка : науч.-метод. журн. – 2019. – № 3. – С. 42-44.

3. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба // Электронный фонд правовой и нормативно-технической информации [электронный ресурс]. – Режим доступа : http://docs.cntd.ru/document/499013185 (дата обращения 21.03.2021).

4. Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 678 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ» // Гранат : информационно правовой портал. – Режим доступа : https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc /70380778/ (дата обращения 20.03.2021).

5. Слепышев, А. М. Спортивная борьба как базовый вид физического воспитания / А. М. Слепышев // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 1. – С. 21.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Алимсултанов И. И, Велибеков Р. Т., Ивашиненко Ф. М., Майдан В. А.
Россия, г. Санкт-Петербург
Военно-медицинская академия имени С. М. Кирова
Министерства обороны Российской Федерации
alimsultanov1997@bk.ru

ВНЕЗАПНАЯ СМЕРТЬ В СПОРТЕ: ЭТИОЛОГИЯ И ДИАГНОСТИКА

Аннотация. Внезапная сердечная смерть – наиболее грозное осложнение в спортивной медицине. В данной статье рассматриваются причины и методы диагностики внезапной сердечной смерти у спортсменов до 35 лет. Частота регистрации внезапной сердечной смерти в спорте варьирует от 1: 100000 до 1: 50000 случаев, чаще у лиц мужского пола (более 90%). Причинами смерти 53 % юных спортсменов до 18 лет становятся аритмии, когда на аутопсии не выявляется каких-либо изменений сердца, с возрастом нарастает роль ишемической болезни сердца, миокардитов, аритмогенной дисплазии правого желудочка. Гипертрофическая и дилятационная кардиомиопатии, согласно данным последних лет (2011-2016), составляют примерно 2-3 %. Описаны методы выявления заболеваний сердца.

Ключевые слова: заболевания сердца, сердечный ритм, спортсмены, сердечно-сосудистая система, внезапная сердечная смерть, причины, диагностика.

Alimsultanov I. I., Velibekov R. T., Ivashinenko F. M., Maidan V. A.
Russia, St. Petersburg
Military Medical Academy named after S. M. Kirov of the Ministry of Defense of the Russian Federation
alimsultanov1997@bk.ru

SUDDEN DEATH IN SPORT: ETIOLOGY AND DIAGNOSTICS

Abstract. Sudden cardiac death is the most formidable complication in sports medicine. This article examines the causes and methods of diagnosing sudden cardiac death in athletes under 35 years of age. The frequency of registration of sudden cardiac death in sports varies from 1: 100,000 to 1: 50,000 cases, more often in males (more than 90%). The causes of death of 53% of young athletes under 18 years of age are arrhythmias, when autopsy does not reveal any changes in the heart, with age, the role of ischemic heart disease, myocarditis, arrhythmogenic dysplasia of the right ventricle increases. Hypertrophic and dilated cardiomyopathies, according to recent data (2011-2016), account for approximately 2-3%. Methods for detecting heart diseases are described.

Keywords: heart disease, heart rhythm, athletes, cardiovascular system, sudden cardiac death, causes, diagnosis.

Введение. Внезапная смерть молодого и очевидно здорового человека становится настоящей трагедией для общества, особенно если это происходит со спортсменами, которые всегда были символом здоровья и силы. Известно, что занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на аэробную мощность организма человека, укрепляют мышцы, увеличивают подвижность тела. Несмотря на то, что существует ряд исследований, в которых предполагается положительный эффект физических нагрузок на состояние сердца, все-таки до сих пор не существует доказательств того, что физические нагрузки могут предотвратить заболевания сердца или продлить жизнь [3].

Нозологическая структура причин внезапной сердечной смерти во многом зависит от страны и от мер, которые предпринимаются для ее профилактики. Согласно предложенной в 1969 г. классификации А. Г. Дембо, причины, вызывающие внезапную смерть у спортсменов, могут быть разделены на три группы: не связанные со спортивной деятельностью, связанные непосредственно со спортивной деятельностью и травмы [4].

Цель исследования: определение причин внезапной смерти у спортсменов в различных видах спорта и методов их диагностики.

Материалы и методы. Систематизированы и обобщены данные отечественной и зарубежной литературы по вопросам этиологии и диагностики внезапной сердечной смерти у спортсменов. Обзорный метод.

Результаты. Структурные аномалии сердечно-сосудистой системы были обнаружены при проведении аутопсии в большинстве случаев возникновения внезапной смерти у спортсменов [2]. Причина смерти зависит от возраста спортсменов. Атеросклеротическая болезнь коронарных артерий является наиболее распространенной причиной внезапной смерти среди спортсменов в возрасте старше 35 лет, в то время как в качестве частых причин смерти спортсменов более молодого возраста выделяют ГКМП, аритмогенную кардиомиопатию правого желудочка, врожденные аномалии отхождения коронарных артерий, миокардит, разрыв аорты, клапанные пороки, синдромы преждевременного возбуждения желудочков, болезнь ионных каналов, врожденные пороки сердца.

Гипертрофическая кардиомиопатия – это заболевание сердечной мышцы, которое обычно передается генетически и характеризуется гипертрофированной, неувеличенной формой ле-вого желудочка и отсутствием предшествующих заболеваний [4]. Считается, что в России данное заболевание является основной причиной внезапной смерти сердца во время физических нагрузок, вызывая до трети всех смертей среди спортсменов [4].

Аритмогенная кардиомиопатия/дисплазия правого желудочка является наследственным заболеванием сердечной мышцы, характеризующимся наличием фиброзно-жировых изменений миокарда правого желудочка [5]. Наиболее распространенные клинические проявления данного заболевания включают в себя деполяризационные/реполяризационные изменения, обнаруживающиеся при проведении ЭКГ, особенно при использовании правых грудных отведений. Морфологические и функциональные изменения правого желудочка, возникающие при аритмии, могут привести к внезапной смерти, особенно во время физических нагрузок [6].

Существует также принятая в странах американского континента классификация, которая несколько отличается от вышеописанной и включает:

1) синдром commotio cordis, при котором резкий и сильный удар в грудь вызывает фатальную аритмию сердца;

2) внезапная кардиальная смерть молодых спортсменов (младше 30 лет) [1], которая происходит преимущественно из-за структурной, обычно наследственной, болезни сердца;

3) внезапная кардиальная смерть от ишемической болезни сердца, которая является главной причиной смерти спортсменов старше 30 лет и чаще всего происходит в таких видах спорта как беговые дисциплины легкой атлетики, велогонки и другие виды с интенсивной динамической нагрузкой [5].

Систематический осмотр спортсменов с целью выявления клинически значимых состояний сердечно-сосудистой системы, которые могут повысить риск внезапной смерти, рекомендуется проводить перед началом участия в спортивных состязаниях, во время учебы в старших классах средней школы и в колледже. Данное обследование следует выполнять каждые 2 года, а также осуществлять наблюдение за состоянием здоровья спортсменов в период между обследованиями. Во время скринингового обследования анализируется спортивный и семейный анамнезы спортсмена, проводится физический осмотр. Выполнение ЭКГ и эхокардиографии не является обязательным, однако их следует проводить при наличии неблагоприятных симптомов, данных анамнеза или результатов физического осмотра.

Электрокардиография позволяет исключить заболевания, которые могут повысить риск внезапной смерти, такие как синдром WPW, удлиненный интервал Q–T, ГКМП, аритмогенная кардиомиопатия/дисплазия правого желудочка и синдром Бругада [4].

Заключение. Существует необходимость составления обширных международных регистров, скрининговых программ и их результатов. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и Международный олимпийский комитет (МОК) должны сотрудничать и оказывать помощь в организации, разработке и принятии мер, цель которых заключается в ранней диагностике факторов риска заболеваний сердечно-сосудистой системы для предотвращения случаев внезапной смерти среди спортсменов. Необходимо развивать и внедрять индивидуальные защитные приспособления от травм (шлемы, маски, капы и др.).

Список литературы:

1. Алимсултанов, И. И. Гигиеническая оценка факторов риска смертельных случаев при чрезмерных нагрузках в спорте / И. И. Алимсултанов, Р. Т. Велибеков, Ф. М. Ивашиненко и др. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIV Международ. науч.-практич. конф., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. – 2020. – С. 66-68.

2. Велибеков, Р. Т. Гигиенический анализ факторов риска аритмий и проводимости миокарда у спортсменов-бегунов юношеского возраста / Р. Т. Велибеков, Ф. М. Ивашиненко, И. И. Алимсулатнов и др. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XIV Международ. науч.-практич. конф., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. – 2020. – С. 100-102

3. Макаров, Л. М. Внезапная смерть в спорте : причины и пути профилактики / Л. М. Макаров // Физкультура в профилактике, лечении, реабилитации. – 2014. – № 4. – С. 17–22.

4. Maron, B. J. Sudden Deaths in Young Competitive Athletes Analysis of 1866 Deaths in the United States / B. J. Maron, J. J. Doerer, T. S. Haas, D. M. Tierney, F. O. Mueller, 1980–2015. – Circulation, 2011. – Pp. 119; 1085-1092.

5. Northcote, R., C Flannigan C., Ballantyne D. Sudden death and vigorous exercise-a study of 60 deaths associated with squash / R. Northcote, C. Flannigan, D. Ballantyne // Br Heart J. – 2014. –No. 55: (2). – Pp. 198–203.

6. Tanaka Y. Usefulness and cost effectiveness of cardiovascular screening of young adolescents / Y. Tanaka, M. Yoshinaga, R. Anan, Y. Nomura, S. Oku, S. Nishi // Med Sci Sports Exerc. – 2012; (38).

Афанасьева Т. Ю., Калюжин В. Г.
Беларусь, г. Минск
Белорусский государственный университет физкультуры
tatachka33648@mail.ru; kvg-med@tut.by

ЗАНЯТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ

Аннотация. Работа посвящена актуальной теме – развитию координации при нейросенсорной тугоухости. В статье приводятся результаты тестирования уровня развития координационных способностей, ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у глухих детей, дается анализ полученных результатов по сравнению со здоровыми сверстниками. Установлено, что у детей с нейросенсорной тугоухостью показатели координационных способностей значительно ниже, чем у здоровых детей и нуждаются в дополнительном целенаправленном развитии на организованных занятиях по АФК.

Ключевые слова: равновесие; ориентация в пространстве; координационные способности; нейросенсорная тугоухость; школьный возраст.

Afanasyeva T. Yu., Kalyuzhin V. G.
Belarus, Minsk,
Belarusian State University of Physical Culture

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR CHILDREN WITH SENSORINEURAL HEARING LOSS

Abstract. The work is devoted to a topical topic-the development of coordination in sensorineural hearing loss. The article presents the results of testing the level of development of coordination abilities, spatial orientation, static and dynamic balance in deaf children, and analyzes the results obtained in comparison with healthy peers. It was found that in children with sensorineural hearing loss, the indicators of coordination abilities are significantly lower than in healthy children and need additional targeted development in organized ROS classes.

Keywords: balance; spatial orientation; coordination abilities; sensorineural hearing loss; school age.

Актуальность. В настоящее время актуальной темой в реабилитации стоит вопрос о восстановлении у человека утраченных функций. Все больше людей в мире сталкивается с данной проблемой [3]. Особое внимание в мире реабилитации уделяется детям с нарушением слуха. Дети с ограниченными возможностями намного сложнее адаптируется к окружающему миру, интеллектуально зачастую слабее развиты, физическое развитие сильно отличается от здорового ребенка, страдают и различные функции, и системы организма [2].

Адаптивная физическая культура занимает ведущее место в реабилитации детей с ограниченными возможностями. Основные функции адаптивной физической культуры направлены на восстановление утраченных способностей индивидуальный, его адаптацию к окружающей среде и самостоятельное сосуществование. Одним из важнейших аспектов проявления патологии у детей с нарушениями слуха являются нарушения координационных способностей и снижение двигательной активности. Именно эти критерии тесно связаны со всеми системами организма и его функциями. Из-за постоянного воздействия физической нагрузки на организм ребенка с ограниченными возможностями происходит закрепление физических качеств, усовершенствуются возможности [1].

Цель работы – выявление особенностей развития координационных способностей, ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у детей 6–7 лет с нейросенсорной тугоухостью (НСТ).

Организация и методы исследования. Уровень развития координационных способностей у взятых под наблюдение детей с нейросенсорной тугоухостью определялся по следующим тестам:

Тесты для определения динамического равновесия:

Тест «Проход по линии». Оборудование: малярная лента шириной 5 см. белого цвета; секундомер. Методика: малярная лента наклеена на полу, ее расстояние 4 метра. Ребенок смотрит на ленту, закрывает глаза, руки располагает перед собой, идет 5 шагов вперед, после чего возвращается обратно спиной, пятью шагами. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест Ходьба по букве «П». Оборудование: малярная лента шириной 5 см. белого цвета; секундомер. Методика: на полу малярной лентой, белого цвета наклеивается линии длинной 3 метра в горизонтальном направлении, а вертикальном направлении 1 линии длинной 2 метра. Все линии соединены между собой образуя букву «П». Ребенок проходит по размеченной линии, в конце разворачивается и так же возвращается по линии обратно. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Броски спиной снизу». Оборудование: шириной малярная лента 5 см. белого цвета; мячи 10 штук, секундомер, мел белого цвета. Методика: от стены на расстоянии 3 метра прикрепляется параллельно стене малярная лента длинной 40 см. На стене на высоте 100 см от пола рисуется круг диаметром 50 см. Ребенок становится спиной к стене на линии, которая отмечена малярной лентой, ноги установлены шире плеч, после чего ребенок берет мяч наклоняется и между ног бросает мяч, стараясь попасть в отмеченный на стене круг. Оценка теста: фиксируется количество попаданий.

Тест «Ходьба по гимнастической скамье». Оборудование: гимнастическая скамья (ширина планки 8 см, высота 20 см), секундомер. Методика: гимнастическая скамейка устанавливается таким образом чтобы планка шириной 8 см, была повернута к верху. Ребенок проходит по скамье прямо, обратно возвращается левым приставным, потом проходит правым приставным и возвращается в исходную точку идя спиной. Оценка теста: фиксируется время выполнения.

Тесты для определения уровня развития ориентации в пространстве:

Тест «Броски вокруг ведра». Оборудование: секундомер, мячи для пинг-понга 10 штук, ведро, мел белого цвета. Методика: на полу нарисован круг белым мелом, диаметр которого составляет 2 метра, в середине круга устанавливается ведро, ребенок идя по часовой стрелке бросает 5 мячей в ведро на расстоянии 1 метр и потом идет в противоположную сторону бросая остальные 5 мячей. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Препятствие». Оборудование: 4 пластиковых обруча, секундомер. Методика: обручи расположены попарно на расстоянии 2 метра друг от друга, образуя квадрат. Ребенок проползает на четвереньках поочередно через каждый обруч и таким же образом возвращается обратно. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Подбросы мяча в ходьбе». Оборудование: гимнастическая скамья (ширина планки 8 см, высота 20 см), секундомер, мяч. Методика выполнения: гимнастическая скамейка устанавливается таким образом чтобы планка шириной 8 см, была повернута к верху. У ребенка в руках мяч, в момент прохождения скамьи ему необходимо подбросить мяч перед собой, сделать хлопок в ладоши, поймать мяч, продвигаясь по скамье вперед повторить это 5 раз. Оценка теста: фиксируется время выполнения упражнения.

Тест «Челночный бег». Оборудование: секундомер, теннисные мечи от большого тенниса 2 штуки, малярная лента шириной 5 см. белого цвета. Методика: на полу малярной лентой белого цвета отмечается линия старта и финиша, от нее замеряется 8 метров и фиксируется вторая ленка в горизонтальном положении, на которую устанавливаем два мячика. Ребенок должен пробежать от старта к линии где находятся мячи, взять один, вернуться обратно, положить мяч за отметку линии, вернуться за вторым мячом и как можно быстрее преодолеть линию финиша. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

Тесты для определения уровня развития статического равновесия:

Проба Ромберга усложненная. Оборудование: секундомер. Методика: ребенку становится таким образом, чтобы стопы были на одной линии, но пятка одной ступни касается носка другой, глаза закрыты, руки разведены в стороны. Оценка теста: фиксируется время сохранения позы. Испытуемый выполняет две попытки, фиксируется лучший результат.

Проба Ромберга – поза «Аист». Оборудование: секундомер. Методика: ребенок стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, при этом стопа согнутой ноги касается коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты перед собой, глаза закрыты. Оценка теста: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Ласточка». Оборудование: секундомер. Методика: ребенку необходимо стать ровно, ноги вместе, выполняем наклон вперед смотрим перед собой, поднимаем одну ногу вытягивая ее как продолжение туловища, руки разведены в стороны. Оценка теста: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Стойка на носках». Оборудование: секундомер. Методика: ребенку необходимо стать ровно, ноги вместе, руки поднимает вверх над головой, становится на носки, закрывает глаза. Оценка теста: фиксируется время сохранения положения.

Результаты исследования и их обсуждение. Был проведен сравнительный анализ уровня развития статического, динамического равновесия, а также показателей ориентации в пространстве у детей 6–7 лет с нейросенсорной тугоухостью 4 степени и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение показателей координационных способностей детей с нейросенсорной тугоухостью 4 степени и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Дети с НСТ	Здоровые	$t_{факт}$	$t_{крит}$	P
«Броски вокруг ведра» (раз)	4,3±0,32	7,8±0,24	8,9	3,65	<0,001
«Препятствие» (с)	43,2±4,29	16,8±8,6	26,4	3,65	<0,001
«Подбросы мяча в ходьбе» (с)	13,0±0,10	7,1±0,07	50,2	3,65	<0,001
«Челночный бег» (с)	14,4±0,48	11,0±0,39	21,2	3,65	<0,001
Проба Ромберга усложнен. (с)	6,5±0,13	12,7±0,09	38,5	3,65	<0,001
Проба Ромберга – «Аист» (с)	3,6±0,13	11,2±0,17	36,0	3,65	<0,001
«Ласточка» (с)	3,3±0,08	10,9±0,16	42,2	3,65	<0,001
Стойка на носках (с)	3,4±0,16	11,2±0,19	32,4	3,65	<0,001
Проход по линии (с)	12,6±0,11	7,0±0,09	39,0	3,65	<0,001
Ходьба по букве «П» (с)	19,3±0,39	10,4±0,07	22,6	3,65	<0,001
Броски спиной снизу (раз)	2,9±0,31	5,9±0,27	7,3	3,65	<0,001
Ходьба по гимнаст. скамье (с)	38,1±0,41	16,3±0,09	52,1	3,65	<0,001

Отмечено, что дети с нейросенсорной тугоухостью имеют статически достоверно значимые различия в уровне развития координационных способностей, по сравнению с их здоровыми сверстниками. При этом отмечается снижение всех количественных показателей тестирования и увеличение времени выполнения тестов (замедление скорости и темпов движений).

Данные полученные после проведенных тестов, являются основой в разработке коррекционно-развивающей программе по формированию координационных способностей у детей с нейросенсорной тугоухостью школьного возраста.

Выводы. У детей с нейросенсорной тугоухостью в результате проведенных тестов было выявлено, что показатели координационные, ориентация в пространстве значительно ниже, чем у здоровых детей и нуждается дополнительном развитии целенаправленном.

Специально организованные занятия по АФК для детей с нейросенсорной тугоухостью имеет важное значение в развитии координационных способностей. Применение в коррекционно-развивающей программе креативных телесно-ориентированных практик позволяет добиться развития и самовыражения занимающихся через движение, за счет интеграции компонентов физической культуры, объединения духовных и телесных составляющих ребенка с особенностями психофизического состояния здоровья.

Список литературы

1. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры / Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2007. – 608 с.

2. Петух, О. В. Аспекты развития равновесия при задержке развития / О. В. Петух, В. Г. Калюжин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации : материалы VI Всеросс. с междунар. участием науч.-практич. конф. студентов и аспирантов, 19 апреля 2018 г. / под ред. к.б.н. А. Н. Захаровой. – Томск : STT, 2018. – С. 158–160.

3. Радченко, О. С. Медико-биологические аспекты развития равновесия / О. С. Радченко, В. Г. Калюжин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации : материалы VI Всерос. с междунар. участием науч.-практич. конф. студентов и аспирантов, г. Томск, 19 апреля 2018 г. / под ред. к.б.н. А. Н. Захаровой. – Томск : STT, 2018. – С. 164–166.

Бондаренко С. С[1]., Колмогоров А. Б[2]., Головин М. С[1].
Россия, г. Новосибирск
1-Новосибирский государственный педагогический университет
2-Новосибирский государственный технический университет
cergeib@mail.ru
golovin593@mail.ru

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДОВ АКТИВНОГО И ПАССИВНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ С ЭЛЕКТРОМИОСТИМУЛЯЦИЕЙ

Аннотация. Технология электромиостимуляции (ЭМС) стремительно вступает в современный мир физической культуры и спорта, её распространенность и рентабельность из числа посетителей фитнес студий увеличивается, что требует всестороннего и глубокого исследования. **Целью** исследования явился сравнительный анализ эффективности методов активного и пассивного восстановления после физической нагрузки с электромиостимуляцией. В результате проведенного исследования было установлено, что эффективность методов восстановления, таких как LPG массаж, бег трусцой и пассивный метод восстановления не имеют между собой статистически значимых различий при изучении функциональных и биохимических показателей (АД, ЧСС, концентрация глюкозы, финальная концентрация лактата). После 10 минут восстановительного периода во всех тестах показатели лактата не восстановились до их исходного уровня в состоянии покоя. Скорость утилизации лактата не отличалась между методами пассивного восстановления, LPG массажем и бегом трусцой.

Ключевые слова: электромиостимуляция, активное и пассивное восстановление, LPG массаж, бег трусцой.

Bondarenko S. S[1]., Kolmogorov A. B[2]., Golovin. M. S[1].
Russia, Novosibirsk
1-Novosibirsk state pedagogical university
2-Novosibirsk state technical university

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE METHODS EFFECTIVENESS OF ACTIVE AND PASSIVE RECOVERY AFTER TRAINING WITH ELECTROMYOSTIMULATION

Abstract. The electromyostimulation technology (EMS) is rapidly entering the world of sports, its prevalence from the number of visitors to fitness studios is increasing, which requires a comprehensive study. The aim of the study was a comparative analysis of the effectiveness methods of active and passive recovery after physical activity with electromyostimulation. It was found that the effectiveness of recovery methods (LPG massage, jogging and passive recovery) does not have statistically significant differences among themselves when studying functional and biochemical parameters (blood pressure, heart rate, glucose concentration, final lactate concentration). After a 10 minute recovery period, all tests did not recover lactate levels to their baseline levels at rest. The rate of lactate utilization did not differ between passive recovery methods, LPG massage and jogging.
Keywords: electromyostimulation, active and passive recovery, LPG massage, jogging.

Актуальность. В настоящее время в мире особую популярность завоевывает движение Wellness (идеология и философия физического и душевного благополучия), идет активное развитие фитнес индустрии, в которой появляются новые направления и методики тренировок. Для объективизации управления тренировочным процессом необходимо своевременно изучать эти нововведения, исследовать их эффективность и безопасность.

Методика ЭМС активно входит в мир фитнеса 21 века, её популярность и рентабельность растет, что требует всестороннего и глубокого изучения. В некоторых исследованиях показана эффективность краткосрочной программы ЭМС-тренировок для спортсменов разного уровня мастерства и разного возраста, как на увеличение мышечной силы и мощности, так и способности к прыжкам [2, 3, 5, 6]. ЭМС-тренировки значительно повышают изокинетическую силу (эксцентрическую и концентрическую) и спортивную результативность [4, 7].

Целью нашего исследования явился сравнительный анализ эффективности методов активного и пассивного восстановления после физической нагрузки с электромиостимуляцией.

Методы исследования:

– пульсометрия (частота сердечных сокращений), измерение артериального давления (аускультативный метод) в покое, при физической нагрузке и на этапе срочного восстановления;

– биохимическое исследование капиллярной крови (глюкоза, лактат);

– биоимпедансометрия (масса тела, общий и внутренний жир).

Здоровые юноши основной медицинской группы были отобраны случайным способом. Проведено 3 тренировки с перерывом через один день отдыха. Испытуемые выполняли 20 минутный протокол физических упражнений со средней интенсивностью по индивидуальной программе. Тренировки проходили в специальных ЭМС костюмах в режиме силового тренинга при помощи тренажера E-Fit (Fit-pro Ltd, Венгрия). Костюм ЭМС оснащен электродами для передачи электроимпульсов, расположенными на спине, груди, животе, ягодицах, передней и задней поверхности бедра.

Были использованы три различных метода восстановления:

1 Электростимулирующий LPG массаж при помощи тренажера E-fit;

2 Бег трусцой (нагрузка при ЧСС не более 135 уд/мин);

3 Восстановление без активной нагрузки (пассивное восстановление в виде неподвижного сидения на стуле).

Протокол исследования содержал следующие этапы: в первый и третий день перед тренировкой проводилась биоимпедансометрия; перед каждой тренировкой забор капиллярной крови, пульсометрия, измерение артериального давления; также в первую минуту после тренировки и 10-ю минуту восстановительного периода.

Было установлено, что эффективность методов восстановления, таких как LPG массаж, бег трусцой и пассивный метод восстановления не имеют между собой статистически значимых различий. Основные функциональные и биохимические показатели (АД, ЧСС, концентрация глюкозы, финальная концентрация лактата) не отличались между собой.

Таблица 1 – Сравнение эффективности методов восстановления.

	LPG массаж	Бег трусцой	Пассивное восстановление
Систолическое артериальное давление (покой), мм.рт.ст	122±5	113±2	119±3
Систолическое артериальное давление (нагрузка), мм.рт.ст	138±10	130±4	136 ±2
Систолическое артериальное давление (восстановление), мм.рт.ст	114±6	122±5	113±7
Диастолическое артериальное давление (покой), мм.рт.ст	76±4	72±4	68±6
Диастолическое артериальное давление (нагрузка), мм.рт.ст	77±7	78±7	77±7
Диастолическое артериальное давление (восстановление), мм.рт.ст	72±5	72±5	68±6
Частота сердечных сокращений (покой), уд/мин	76±6	77±5	80±5
Частота сердечных сокращений (нагрузка), уд/мин	120±6	117±3	119±5
Частота сердечных сокращений (восстановление), уд/мин	102±5	102±7	100±3
Глюкоза (покой), ммоль/л	4,3±0,2	4,5±0,3	4,6±0,4
Глюкоза (нагрузки), ммоль/л	5,1±0,8	4,8±0,4	4,6±0,5
Глюкоза (восстановление), ммоль/л	4,1±0,5	4,3±0,4	4,4±0,4
Лактат (покой), ммоль/л	3,1±0,2	3,0±0,3	2,90,3
Лактат (нагрузки), ммоль/л	10,3±0,7	9,6 ±1,0	9,2±0,5
Лактат (восстановление), ммоль/л	6,8±1,0	6,5±1,0	5,9±1,1

Не выявлено статистически значимых функциональных отличий между используемыми методами при сравнении ЧСС и АД в состоянии покоя, после выполнения нагрузки и в восстановительном периоде.

После 10 минут восстановительного периода во всех тестах показатели лактата не восстановились до их исходного уровня в состоянии покоя. Скорость утилизации лактата не отличалась между методами пассивного восстановления, LPG массажем и бегом трусцой. Существенного изменения концентрации глюкозы в крови и между состоянием покоя, физической нагрузкой 10-ти минутным восстановительным периодом также не наблюдается.

Полученные нами результаты расходятся с данными других исследователей [1]. Возможно, это связано со слабо изученными особенностями ЭМС тренировок. Отклик только на ЭМС тренировку без физических упражнений нами не изучен и представляется затруднительным достоверно судить о функциональных и биохимических изменениях (АД, ЧСС, концентрация глюкозы, финальная концентрация лактата). Для детального и достоверного понимания причин необходимо проводить дополнительные исследования на более широкой выборке с большим количеством методов восстановления.

Выражаем благодарность Федорук Алексею Александровичу за возможность провести исследование с оборудованием E-Fit на базе «EMS фитнес студии» г. Новосибирск.

Список литературы

1. Николаев, А. А. Эффективность средств восстановления на различных этапах последействия мышечной деятельности / А. А. Николаев // Современные средства повышения физической работоспособности спортсменов (23-24 ноября 2011 г. Смоленск) / под ред. Г. Н. Греца, Т. М. Брук. – Смоленск : СГАФКСТ, 2011. – 156 с.

2. Babault, N. Effects of electromyostimulation training on muscle strength and power of elite rugby players / N. Babault, G. Cometti, M. Bernardin, M. Pousson, J. Chatard // J. Strength Cond. Res. – 2007 May. – 21(2). Pp. 431-7.

3. Berger, J. Effects of an Impulse Frequency Dependent 10-Week Whole-body Electromyostimulation Training Program on Specific Sport Performance Parameters / J. Berger, O. Ludwig, S. Becker, M. Backfisch, W. Kemmler, M. Fröhlich // J. Sports Sci. Med. – 2020. – May 1. – 19(2). Pp. 271-281.

4. Brocherie, F., Babault, N., Cometti, G., Maffiuletti, N., Chatard, J.C. Electrostimulation training effects on the physical performance of ice hockey players / F. Brocherie, N. Babault, G. Cometti, N. Maffiuletti, J. Chatard // Med. Sci. Sports Exerc. – 2005. – Mar. – 37(3). – Pp. 455-60.

5. Deley, G. Effects of combined electromyostimulation and gymnastics training in prepubertal girls. / G. Deley, C. Cometti, A. Fatnassi, C. Paizis, N. Babault // J. Strength Cond. Res. – 2011. – Feb. – 25(2). – Pp. 520.

6. Filipovic, A. Electromyostimulation – a systematic review of the effects of different electromyostimulation methods on selected strength parameters in trained and elite athletes / A. Filipovic, H. Kleinöder, U. Dörmann, J. Mester // J. Strength Cond. Res. – 2012. – Sep. – 26 (9). Pp. 2600-14.

7. Schuhbeck, E. The Influence of WB-EMS-Training on the Performance of Ice Hockey Players of Different Competitive Status / E. Schuhbeck, C. Birkenmaier, H. Schulte-Göcking, A. Pronnet, V. Jansson, B. Wegener // Front Physiol. – 2019. – Sep. 10. – Pp. 10:1136.

8. Wirtz, N., Dörmann, U., Micke, F., Filipovic, A., Kleinöder, H., Donath, L. Effects of Whole-Body Electromyostimulation on Strength-, Sprint-, and Jump Performance in Moderately Trained Young Adults: A Mini-Meta-Analysis of Five Homogenous RCTs of Our Work Group / N. Wirtz, U. Dörmann, F. Micke, A. Filipovic, H. Kleinöder, L. Donath // Front Physiol. – 2019. – Nov. 8;10. – Pp. 1336.

Велибеков Р. Т., Ивашиненко Ф. М., Крайнюков И. П., Майдан В. А.
Россия, г. Санкт-Петербург
Военно-медицинская академия имени С. М. Кирова
Министерства обороны Российской Федерации
mr.ruslan.velibekov@gmail.com

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СПОРТСМЕНОВ-БЕГУНОВ

Аннотация. Исследование посвящено оценке показателей вариабельности сердечного ритма у спортсменов-бегунов и у контрольной группы здоровых лиц без кардиальной патологии, не занимающихся спортом. Были исследованы такие показатели, как вариационный размах RR (VAR), среднее значение всех RR интервалов, которое дает представление об основном уровне функционирования синусового узла (avNN), стандартное отклонение всех NN-интервалов (SDNN), число последовательных пар RR-интервалов, отличающихся более, чем на 50 ms, деленное на общее число всех RR-интервалов (pNN50), среднеквадратичное отклонение межинтервальных различий, оценивающее высокочастотный компонент вариабельности (rMSSD), среднее 5-минутных стандартных отклонений по всей записи (SDNNidx), стандартное отклонение величин усредненных интервалов NN, полученных за все 5-минутные участки, на которые поделен период регистрации (SDANN), мощность очень низкочастотного домена (VLF), мощность низкочастотного домена спектра ВСР (LF), мощность высокочастотного домена спектра ВСР (HF), средневзвешеная вариация ритмограммы (СВВР).

Полученные результаты подчеркивают необходимость более глубокого исследования сердечно-сосудистой системы у спортсменов и необходимость активной социальной пропаганды активного образа жизни и спорта.

Ключевые слова: вариабельность сердечного ритма, спортсмены, сердечно-сосудистая система, симпато-вагальный баланс, вегетативная нервная система.

Velibekov R. T., Ivashinenko F. M., Krainyukov I. P., Maidan V. A.
Russia, St. Petersburg
Military Medical Academy named after S. M. Kirov
Ministry of Defense of the Russian Federation

ASSESSMENT OF INDICATORS OF HEART RATE VARIABILITY IN SPORTSMAN-RUNNERS

Abstract. The study is devoted to the assessment of heart rate variability indices in athletes-runners and in a control group of healthy individuals without cardiac pathology, who do not go in for sports. We studied such indicators as the variation range of RR (VAR), the average value of all RR intervals, which gives an idea of the basic level of functioning of the sinus node (avNN), the standard deviation of all NN intervals (SDNN), the number of consecutive pairs of RR intervals that differ more than 50 ms, divided by the total

number of all RR-intervals (pNN50), the standard deviation of the interval differences, estimating the high-frequency component of variability (rMSSD), the mean of 5-minute standard deviations over the entire record (SDNNidx), the standard deviation of the values of the averaged intervals NN obtained for all 5-minute sections into which the registration period (SDANN) is divided, the power of the very low-frequency domain (VLF), the power of the low-frequency domain of the HRV spectrum (LF), the power of the high-frequency domain of the HRV spectrum (HF), weighted average rhythmogram variation (VLF).

The results obtained underline the need for a deeper study of the cardiovascular system in athletes and the need for active social promotion of an active lifestyle and sports.

Keywords: heart rate variability, athletes, cardiovascular system, sympatho-vagal balance, autonomic nervous system.

Введение. В процессе систематических тренировок организм спортсмена, в том числе и сердечнососудистая система подвергается большим нагрузкам, что влияет на функциональные характеристики миокарда [1]. Вегетативной нервной системе принадлежит ведущая роль в осуществлении всех приспособительных процессов. Именно она обеспечивает адаптацию организма к различным факторам внешней среды, в том числе к физическим нагрузкам [2]. Для оценки вегетативной регуляции сердечного ритма используется анализ вариабельности сердечного ритма, который представляет собой неинвазивный инструмент, отражающий взаимосвязь между симпатической и парасимпатической нервной системой. Он основан на количественном анализе RR-интервалов, измеряемых на электрокардиограмме. Считается, что снижение показателей ВСР свидетельствует о нарушении вегетативного контроля сердечной деятельности. Наивысшие показатели у лиц молодого возраста и спортсменов, а самые низке у пациентов, перенесших инфаркт, эпизоды фибрилляции желудочков, трансплантацию сердца и т.д.

Цель исследования: оценить показатели вариабельности сердечного ритма у спортсменов-бегунов и сравнить их с данными показателями в группе здоровых лиц без кардиальной патологии не занимающихся спортом.

Материалы и методы. В исследование были включены 30 обследуемых (из них 15 спортсменов-бегунов), средний возраст 22,3±1,6 лет. Для оценки вариабельности сердечного ритма проводилось суточное холтеровское мониторирование ЭКГ кардиореспираторным монитором «КАРДИОТЕХНИКА-07-3/12Р» (Санкт-Петербург, Россия). Обработка данных проводилась программой KTResult3. Для анализа показателей была создана матрица данных с использованием пакета прикладных программ «Statistica 6.0 for Windows». Для оценки значимости различий между группами использовали t-критерий Стьюдента.

Результаты. Наиболее значимая разница выявлена для показателей: пульс покоя (уд./мин) в группе здоровых лиц выше на 15%. pNN50 (%) – снижение показателя на 75%, rMSSD (мс) – снижение показателя на 30%, SDNNidx – снижение показателя на 14%, SDANN – снижение показателя на 25% для группы спортсменов по сравнению с группой здоровых лиц. При сравнении значений ВСР между группами была замечена тенденция к понижению мощности спектров всех частот для группы здоровых лиц по сравнению с группой спортсменов, а именно: VLF снижен на 40%, LF снижен на 6%, HF снижен на 26%.

Заключение. Функциональное состояние миокарда спортсмена отличается от лиц, не занимающихся спортом, т.к «спортивное сердце» более адаптировано к высоким нагрузкам. Полученные результаты свидетельствуют о снижении симпато-вагального баланса в группе лиц, не занимающихся спортом, в сравнении с группой спортсменов. Это выражается снижением спектральной мощности частот ВСР. Снижение мощностей спектра ВСР может служить благоприятным фактором развития различных сердечно-сосудистых заболеваний. Необходимо активно пропагандировать здоровый образ жизни и спорт для снижения уровня сердечно-сосудистой заболеваемости среди молодых людей.

Список литературы

1. Алимсултанов, И. И. Гигиеническая оценка факторов риска смертельных случаев при чрезмерных нагрузках в спорте / И. И. Алимсултанов, Р. Т. Велибеков, Ф. М. Ивашиненко и др. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : Мат-лы XIV Междун. науч.-практич. конф., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. – 2020. – С. 66-68.

2. Велибеков, Р. Т. Гигиенический анализ факторов риска аритмий и проводимости миокарда у спортсменов-бегунов юношеского возраста / Р. Т. Велибеков, Ф. М. Ивашиненко, И. И. Алимсулатнов и др. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : Мат-лы XIV Междун. науч.-практич. конф., посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. – 2020. – С. 100-102.

3. Разинкин, С. М. Оценка показателей вариабельности сердечного ритма у спортсменов циклических видов спорта / С. М. Разинкин, А. С. Самойлов, П. А. Фомкин и др. // Спортивная медицина: наука и практика. – 2015. – № 4. – С. 46-55.

4. Яковлева, Л. В. Вариабельность сердечного ритма и особенности психологического статуса у юных хоккеистов / Л. В. Яковлева, Г. Н. Шангареева // Казанский медицинский журнал. – 2015. – № 4. – С. 675-679.

Веревкина В. В.
Россия, г. Челябинск
МБУ спортивная школа олимпийского резерва № 7 по водным видам спорта г. Челябинска
Звягина Е. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры,
zv-aev@mail.ru

ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВАТЕРПОЛИСТОВ

Аннотация статья посвящена обзору исследований психофизиологических особенностей ватерполистов разных стран. Определены направления актуальных исследований и общемировых тенденций и подходов к изучению психофизиологических параметров функционального состояния лиц, занимающихся водным поло.

Ключевые слова: водное поло, ватерполисты, работоспособность, выносливость, функциональные возможности, физиологические потребности.

Verevkina V. V.,
Russia, Chelyabinsk
MBU sports school of the Olympic reserve N_o. 7
in water sports in Chelyabinsk
Zvyagina E.V., Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

REVIEW OF RESEARCHES OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF WATERPOLISTS

Abstract. Article is devoted to a review of studies of the psychophysiological characteristics of water polo players from different countries. The directions of current research and global trends and approaches to the study of psychophysiological parameters of the functional state of persons involved in water polo have been determined.

Key words: water polo, water polo players, performance, endurance, functionality, physiological needs

Водное поло это единственный игровой вид деятельности на воде с вековой историей. Несмотря на то, что игра и правила постоянно менялись, сам спорт предъявляет неизменно высокие требования с физиологической точки зрения. Большое внимание было уделено техническим и стратегическим элементам игры; однако, несмотря на потенциал для улучшения спортивных результатов и поддержания здоровья спортсменов, было опубликовано мало исследований, посвященных физиологическим потребностям и адаптации к тренировкам и соревнованиям по водному поло.

Целью данного исследования является теоретическое изучение исследований о психофизиологических особенностях лиц, занимающихся водным поло.

Материалы и методы исследования. Применен аналитико-синтетический метод исследования, который предполагает анализ и синтез теорий, законов, принципов и требует применение строгой логической последовательности в оценивании материала.

Обсуждение результатов. Анализ игр показал, что водное поло - это динамичный, «прерывистый» вид спорта, состоящий из интенсивных всплесков активности продолжительностью <15 секунд с промежуточными интервалами меньшей интенсивности, в среднем продолжительностью <20 секунд [6]. По многочисленным исследованиям общемировой науки, а также департамента спорта и физических упражнений Оклендского университета (Новая Зеландия) физиологические измерения, полученные во время игры, указывают на кумулятивный эффект повторяющихся последовательностей действий и позволяют предположить, что у спортсменов высокий метаболический спрос. Многочисленные индивидуальные навыки и движения, необходимые для игры в водное поло, также предъявляют значительные требования к нервно-мышечной системе.

Наблюдения за частотой и продолжительностью различных занятий, а также за физиологической реакцией на участие в матче по водному поло являются исходными источниками информации для разработки программ тренировок, специфичных для игры и различных игровых позиций. Физические и физиологические характеристики профессиональных игроков в водное поло дают некоторое представление о минимальных требованиях для участия и адаптации, возникающей в результате тренировок и соревнований [6].

Одним из важнейших аспектов изучения психофизиологических особенностей ватерполистов по данным кафедры водных видов спорта, факультет физического воспитания и спортивных наук Афинского университета (Греция) является исследование физиологических потребностей игроков по водному поло во время соревнований и определение уровня работоспособности в зависимости от интенсивности игры с течением времени. Изучение параметров проводилось на вратарях профессиональных команд с использованием методик видеоанализа, мониторинга лактата в крови и непрерывной записи реакции сердечного ритма (ЧСС). Средняя ЧСС общего времени составила 134,3 +/- 20,3 ударов в минуту для 36 (4x9) минут продолжительности игры. Большая часть игры (85,6%) проводилась с ЧСС ниже 151,4 +/- 2,7 ударов в минуту (82,1 +/- 1,4% от пика ЧСС), интенсивность соответствовала анаэробному порогу игроков (3,49 +/- 0,60 ммоль (-1)). Однако важная часть игры (14. 4%) содержали занятия с внезапным повышением ЧСС выше анаэробного порога. Среднее накопление лактата в конце каждого игрового периода составляло 3,93 +/- 1,64 ммоль (-1). Индивидуальные значения лактата варьировали от 2,0 до 8,3 ммоль (-1). Интенсивность упражнений вратаря достигала своего пикового значения (152,5 +/- 10,1 ударов в минуту) всякий раз, когда в команде происходили удаления. Большая часть игры связана с низкой аэробной потребностью, в то время как важная часть игры включает действия с внезапным повышением ЧСС выше анаэробного порога, что также подразумевает значительную потребность в анаэробном метаболизме. Таким образом, была доказана прерывистость и большая вариабельность игры по интенсивности [5].

Обширные исследования были проведены в Афинском университете с участием департамента водных видов спорта, школа физического воспитания и спортивных наук, кафедры тренерской работы по водным видам спорта, факультет физического воспитания и спорта в перекрестном исследовании оценили влияние продолжительности игры и игровой позиции на интенсивность упражнений во время матча у игроков в водное поло. Также была проверена гипотеза о том, что игроки правого фланга выступают с большей интенсивностью, чем центральные игроки. Однако, эта гипотеза не нашла подтверждение. Никаких различий между игроками, занимающими различные позиции на поле, не наблюдалось ни по одной из рассмотренных переменных. Первоначально оценивались их физиологические возможности, связанные с производительностью. Были применены общедоступные и информативные методики непрерывного контроля частоты сердечных сокращений и концентрация лактата в крови в конце каждого периода. Средняя частота пульса за всю игру составила 156 +/- 18 ударов в минуту (-1). Общая интенсивность упражнений колебалась около значения, соответствующего лактатному порогу (4,03 +/- 0.96 ммоль xl (-1), 86 +/- 5% от максимальной частоты сердечных сокращений) и уменьшалась (P <0,003) со временем игры (4,22 +/- 1,8 и 3,47 +/- 1,9 ммоль xl (-1). Видеоанализ показал, что процент времени, проведенного в упражнениях с низкой интенсивностью (например, «вне игры»), был ниже (23 против 26%), тогда как процент времени, проведенного в упражнениях с высокой ин-

тенсивностью (был выше (21 против 19%), в играх короткой продолжительности по сравнению с большой. Таким образом, было установлено, что во время матча игры большой продолжительности вызвали значительно более низкие реакции сердечного ритма, чем игры короткой продолжительности, и физиологическая реакция, проявляемая игроками, не зависела от положения на поле [4; 5].

Вторая часть исследования включала определение способности к повторному спринту (8 х 20 м) проверялась до, в середине и после матча. Независимо от спортивного уровня, к концу матча средняя частота пульса снизилась [5]. Был сделан вывод, что игроки высокого уровня по сравнению с игроками более низкого уровня завершили матч с более высокой интенсивностью игры и продемонстрировали меньшее снижение производительности в течение матча в результате их более высокой аэробной выносливости [1]. Таким образом, необходимо учитывать функциональные возможности каждого члена команды.

В Афинском национальном университете им. Каподистрии видят возможность увеличивать и расширять функциональные возможности организма, в частности повышение аэробной выносливости во влияние одновременных силовых и высокоинтенсивных интервальных тренировок. Проводились плавательные тесты из расчета скорости и концентрации лактата). В течение каждого тестового периода было сыграно четыре соревновательных матча, и до, и после матча оценивались повторные спринты (8 х 20 м), плавание на 400 м и точность стрельбы. В середине игры также проводились повторные спринтерские тесты. Плавательные скорости были увеличены после предсезонного периода на 9%, 7,7% и 6,7% ($p < 0,01$) и уменьшились после сезона по сравнению с предсезонным периодом на 8,9%, 7,0% и 3,3% ($p < 0,01$), соответственно. Предматчевые повторные спринты улучшились после предсезонного периода на 4,3% и 3,8% ($p < 0,01$) и снизились на ~ 3% после завершения сезона по сравнению с предсезонным периодом ($p < 0,01$). Таким образом, предсезонная подготовка улучшила аэробную выносливость и производительность игроков. Интенсивные внутрисезонные тренировки снизили аэробную мощность, выносливость [1].

Факультет кинезиологии (Университет Сплита, Сплит, Хорватия) совместно с лабораторией человеческих достижений (Обернский университет, Монтгомери, Алабама) обратили внимание на то, что стандартные процедуры получение физиологических данных имеют ограниченное применение в водных видах спорта, особенно в водном поло. Было создано 4 теста с комбинированной нагрузкой, включающие период стандартного истощения, после чего следовало выполнение заданного качества (плавание, стрельба, прыжки и точность). Комбинированные тесты показали эффективность и позволили выделить качественные группы юных игроков в водное поло (сборные и командные спортсмены) более эффективно, чем тесты для одиночных тренировок. Скорее всего, это связано с тем, что тесты комбинированной мощности более точно отражают комплексные возможности физической подготовки, необходимые в реальных игровых ситуациях [7].

Университет Черногории, факультет спорта и физического воспитания (Подгорица, Черногория) совместно с Дубровникским университетом (Дубровник, Хорватия) исследовали вопрос различий в физической подготовленности между двумя качественными уровнями юных игроков в водное поло (мужчины; 16-18 лет; 6+ лет опыта в водном поло). Выборка переменных включала: четыре антропометрических показателя (рост, масса тела, ИМТ и процентное содержание жира в организме). Параметры национальных сборных опережали своих соперников на командном уровне по большей части фитнес-возможностей и роста. Результат подчеркивает необходимость подхода, ориентированного на игровую позицию, при определении антропологических факторов успеха в командных видах спорта.

Таким образом, при изучении литературных источников можно сделать следующие **выводы:**

1 Доказана прерывистость и большая вариабельность игры по интенсивности.

2 Основная часть игры включает действия с внезапным повышением ЧСС выше анаэробного порога, что также подразумевает значительную потребность в анаэробном метаболизме.

3 Никаких различий между игроками, занимающими различные позиции на поле, не наблюдалось.

4 Установлено, что во время матча игры большой продолжительности вызвали значительно более низкие реакции сердечного ритма, чем игры короткой продолжительности.

5 Игроки высокого уровня по сравнению с игроками более низкого уровня демонстрировали меньшее снижение производительности в течение матча в результате их более высокой аэробной выносливости

6 Предсезонная подготовка улучшала аэробную выносливость и производительность игроков. Интенсивные внутрисезонные тренировки снизили аэробную мощность, выносливость комбинированной мощности более точно отражают комплексные возможности физической подготовки

Список литературы

1. Botonis PG, Toubekis AG, Terzis GD, Geladas ND, Platanou TI. Effects of Concurrent Strength and High-Intensity Interval Training on Fitness and Match Performance in Water-Polo Players. J Hum Kinet. 2019 Jul 5;67:175-184. doi: 10.2478/hukin-2019-0001. PMID: 31523316; PMCID: PMC6714355

2. Gardasevic J, Akpinar S, Popovic S, Bjelica D. Increased Perceptual and Motor Performance of the Arms of Elite Water Polo Players. Appl Bionics Biomech. 2019 Feb 5; 2019:6763470. doi: 10.1155/2019/6763470. PMID: 30867678; PMCID: PMC6379865.

3. Idrizović K, Uljević O, Ban D, Spasić M, Rausavljević N. Sport-specific and anthropometric factors of quality in junior male water polo players. Coll Antropol. 2013 Dec; 37(4):1261-6. PMID: 24611343

4. Platanou T, Geladas N. The influence of game duration and playing position on intensity of exercise during match-play in elite water polo players. J Sports Sci. 2006 Nov; 24(11):1173-81. doi: 10.1080/02640410500457794. PMID: 17175615

5. Platanou T. Physiological demands of water polo goalkeeping. J Sci Med Sport. 2009 Jan;12(1):244-50. doi: 10.1016/j.jsams.2007.09.011. Epub 2008 Feb 20. PMID: 18077216.

6. Uljevic O, Esco MR, Sekulic D. Reliability, validity, and applicability of isolated and combined sport-specific tests of conditioning capacities in top-level junior water polo athletes. J Strength Cond Res. 2014 Jun; 28(6):1595-605. doi: 10.1519/JSC.0000000000000308. PMID: 24169473.

7. Режим доступа: http://naukarus.com/ispolzovanie-analitiko-sinteticheskogo-metoda-v-protsesse-resheniya-fizicheskih-zadach

Воробьев В. В.
Россия, г. Екатеринбург
Российский государственный профессионально-педагогический университет
F42708@gmail.com

БАЗОВЫЕ СРЕДСТВА БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Аннотация. В современных условиях тревога и стресс встречаются крайне часто. Люди обозначают их как причины многих неблагоприятных для организма явлений. Каждый понимает стресс по-своему: кто-то может сказать, что испытывать стресс – однозначно плохо, но не совсем ясно насколько, что с этим делать и нужно ли вообще что-то с этим делать. Стрессом называют неспецифическую реакцию организма на все новое для него. Под неспецифической реакцией понимают то, что любой стресс проявляется в организме одинаково для любых раздражителей: физических, психологических, приятных и неприятных. Одинаковая реакция на любую новую ситуацию эволюционно оправдана, так как все новое потенциально опасно. По логике организма, иногда лучше сразу приготовиться «бить или бежать», чем подвергать жизнь риску. Однако длительный стресс, после возникновения которого телу не удается адаптироваться, деструктивно влияет на организм. Есть простые, но эффективные средства борьбы со стрессом, которые помогут уберечь организм от разрушения.
Ключевые слова: стресс, организм, физиология, здоровье.

Vorobyev V. V.
Russia, Ekaterinburg
Russian State Vocational Pedagogical University

BASIC ANTISTRESS ARSENAL

Annotation. In modern conditions, anxiety and stress are extremely common. People often designate them as the causes of many adverse events for the body. Each person understands stress in his own way: someone may say that experiencing stress is definitely bad, but it is not entirely clear how much, what to do with it and whether you need to do anything about it. Stress is a non-specific reaction of the body to everything new to it. A non-specific reaction means that any stress manifests itself in the body in the same way for any stimuli: physical, psychological, pleasant and unpleasant. The same reaction to any new situation is evolutionarily justified, since everything new is potentially dangerous. Therefore, according to the logic of the body, sometimes it is better to prepare to «fight or run» than to put your life at risk. However, prolonged stress, after which the body fails to adapt, has a devastating effect on the body. There are simple effective stress-management tools that can help keep the body from breaking down.
Keywords: stress, organism, physiology, health.

Введение. Стресс преследовал человека на протяжении всей его истории, и наши дни не являются исключением. Под стрессом понимают неспецифическую реакцию организма на все новое для него [2]. Стресс проявляется в организме одинаково для любых раздражителей. Такая реакция эволюционно оправдана: все новое потенциально опасно. Стресс – это не обязательно напряжение, боль и страдание, это вообще любая новизна.

Физический стресс существует гораздо дольше психологического. Психологический стресс – относительно недавно возникшее явление. Эмоции от психологического стресса так же сильны, как и эмоции от физического стресса. Разница лишь в том, что при психологическом стрессе эмоции возникают только на основании собственных мыслей [1].

Как процесс, стресс имеет три стадии: тревогу, адаптацию, истощение.

Первая стадия (тревога) готовит организм к действию: беги, бей или притворись мертвым. С данной реакцией бороться сложно и не нужно: это естественный процесс.

В рамках стадии адаптации тело приспосабливается к новым условиям. Долгосрочные процессы вроде переваривания пищи, накопления жиров, строительства мышечной ткани могут временно прекращаться. Это зависит от силы стресса и индивидуальной реакции организма. Мобилизуются ресурсы организма, например, иммунная система готовится лечить возможные раны, в мышцы поступают запасы глюкозы для быстрой энергии, чтобы бить или бежать. Все это нужно для адаптации и выживания.

Стадия 3: истощение. Если нельзя убрать источник стресса или приспособиться, наступает данная стадия стресса. С физическими воздействиями более понятно: если их игнорировать в течение длительного времени, организм долго не протянет. Например: если систематически не высыпаться, работоспособность снижается; если ходить с мокрыми ногами, растет риск простудиться; если пробежать марафон без подготовки, есть шанс, что сердце не справится с нагрузкой и т.д. С психологическими воздействиями аналогично: если игнорировать их, наступает истощение; однако проблема в том, что организм плохо понимает психологический стресс и не выработал адекватную реакцию на него [6].

Против физического стресса, есть реакции тела: убежать, догнать, спрятаться, ударить. Они же включаются, когда мы просто сидим без дела и беспокоимся. Эти реакции не позволяют избавиться от причины стресса, поэтому психологический стресс часто превращается в хронический и ведет организм к катастрофе. Третья стадия не делает организм сильнее, а только тратит ресурсы и вредит ему.

Количество людей, страдающих от депрессии, тревожности и других психических расстройств растет. Разумеется, с серьезными заболеваниями необходима помощь специалиста, но в случае легких отклонений могут улучшить состояние доступные практически каждому человеку средства. Они вряд ли смогут избавить от панического расстройства, например, но помогут отвлечься и расслабиться при стрессе и тревожности. Даже если это эффект плацебо, он может сработать положительно.

1 Поддержание стабильного уровня сахара в крови. Спады уровня сахара в крови могут вызывать те же симптомы, что и приступ тревоги, поэтому не рекомендуется пропускать приемы пищи. Начинать день лучше всего с богатого белком завтрака, чтобы избежать резкого скачка сахара в крови с самого утра. Вообще, наличие достаточного количества белковых продуктов в рационе и отсутствие избыточного количества

простых углеводов поможет поддерживать стабильный уровень глюкозы. Отсутствие таких «качелей» поможет воздержаться от стресса и тревоги.

2 Регулярные тренировки. По данным Американской ассоциации изучения и излечения тревожности и депрессии регулярные физические нагрузки улучшают психическое самочувствие: каждая тренировка может снижать симптомы тревожного расстройства на несколько часов. Ученые из университета Джорджии обнаружили, что облегчать состояние при генерализованном тревожном расстройстве (ГТР) могут и силовые, и аэробные тренировки. При этом стоит подобрать нагрузку индивидуально.

3 Лекарственные растения. Подходит родиола розовая: этот адаптоген способен уменьшать проявления тревоги. Однако, пробовать надо аккуратно, так как родиола может оказывать и стимулирующий эффект, повышать нервозность. В таком случае лучше заменить на страстоцвет, особенно при нарушениях сна. Воздействие не стимулирующее, а успокаивающее и усыпляющее. Подбирать нужно индивидуально, универсального средства нет [4].

4 Витамины D, B12, омега-3. Повышенная тревожность может быть связана с нехваткой витаминов D и B12. Исследование, опубликованное в издании Journal of the American Medical Association также указывает, что омега-3 способна облегчить симптомы тревожного синдрома у пациентов с клиническими диагнозами. Упомянутые вещества можно получать как из различных добавок, так и из натуральных продуктов [5].

5 Эфирные масла. Ароматерапия – древнее и мощное средство для расслабления, снятия стресса и улучшения сна. Рекомендуется дышать маслом из лаванды или лимонной мяты по вечерам. У лавандового масла биохимическое воздействие на определенные биорецепторы почти такое же, как у противотревожных таблеток.

6 Психофизические практики. Достаточно 5-10 минут ежедневно посвящать йоге или тайчи, чтобы заметить положительный эффект. Так, вы можете научиться справляться со своей тревожностью. Ряд исследований подтверждает эффективность традиционных практик. Начинать стоит постепенно с самых доступных и комфортных вариантов.

7 Медитация. Можно рассматривать ее как способ вернуться в текущий момент. Начать можно с минуты статической медитации, в течение которой нужно сосредоточиться на дыхании. Может возникнуть сложность – неспособность замереть без движения. В таком случае рекомендуется медитация на ходу: синхронизация дыхания с ходьбой (вдох на пять шагов, выдох на восемь-десять, например). Когда выдох будет получаться дольше, тревожность начнет снижаться.

8 Пробиотики. Научных данных мало, но свежий метаанализ указывает, что пробиотики уменьшают тревожность у животных (особенно Лактобактерии рамнозус). Исследований на людях пока нет, но исследователи серьезно увлеклись изучением данного вопроса.

9 Полноценный сон. О связи недосыпа и тревожности давно известно. Свежее исследование Калифорнийского университета раскрывает детали: участки мозга, отвечающие за управление эмоциями, помогают оставаться спокойными. Они особо чувствительны к недостатку сна; хронический недосып способствует развитию и усугублению тревожных расстройств. Здоровый сон помогает снижать стресс [3].

10 Психотерапия. Регулярное посещение психотерапевта помогает предотвратить стресс на психологической почве.

Выводы. Если человек не может приспособиться или научиться, как больше не попадать в аналогичную стрессовую ситуацию, но не умирает, то стресс переходит в хроническую стадию. Именно поэтому необходимо научиться грамотно взаимодействовать со стрессом и в необходимые моменты уклоняться от него. Человек может не искать стресс, но стресс обязательно найдет его, и к этому крайне желательно быть готовым.

Список литературы

1. Гаврильчук, А. Здоровый образ жизни и составляющие / А. Гаврильчук // ОБЖ. – М. : АР-СПО, 2011. – №5. – С. 13-15.

2. Морозова, Е. В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества : социологический аспект / Е. В. Морозова // Философия. Социология. Психология. Педагогика // Вестник Удмуртского университета. – 2010. – № 3. – С. 70-75.

3. Петров, А. М. Нейробиология сна: современный взгляд : учебное пособие / А. М. Петров, А. Р. Гиниатуллин. – Казань : КГМУ, 2012. – 109 с.

4. Розен, В. Б. Основы эндокринологии / В. Б. Розен. – М. : МГУ, 1994. 384 с.

5. Сапин, М. Р. Анатомия человека / М. Р. Сапин, Г. Л. Билич. – М. : Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2010. – 559 с.

6. Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук // Молодой ученый. – 2018. – № 48. – С. 332-336.

Гасангусейнова А. М., Баченина Е. А.
Россия, г. Казань
Казанский государственный архитектурно-строительный университет
aminik05@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ САХАРА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В работе кратко описывается влияние сахара на организм человека, а также последствие его чрезмерного употребления. В статье представлена статистика ученых, выведенная исследовательскими работами, направленная на изучение влияние сахара на психику. Приведены наглядные примеры изменения мозга человека при употреблении сахара и отказа от него. Предложены решения работы над собой для постепенного сокращения количества , потребляемого сахара , а также полного отказа данного продукта в рационе человека.

Ключевые слова: сахар, здоровье, суточная норма сахара, глюкоза,фруктоза ,витамины, фрукты, сахарный диабет.

Gasanguseynova A. M., Bachenina E. A.
Russia, Kazan

RESEARCH ON THE ROLE OF SUGAR IN HUMAN LIFE

Annotation. The paper briefly describes the effect of sugar on the human body, as well as the consequences of its excessive use. The article presents the statistics of scientists, derived from research works aimed at studying the effect of sugar on the psyche. There are illustrative examples of changes in the human brain when using sugar and refusing it. Solutions to work on yourself for a gradual reduction in the amount of sugar consumed, as well as the complete rejection of this product in the human diet , are proposed.

Keywords: sugar, health, daily sugar allowance, glucose,fructose, vitamins, fruits, diabetes mellitus.

Введение. Еще не так давно сахар использовали в качестве специи. Но сегодня сахара стали чуть ли не основным продуктом питания. Мы потребляем их почти в 20 раз больше, чем это делали наши не такие далекие предки.

Почему это произошло, догадаться не так-то и трудно.

Популярные в последние десятилетия рекомендации сидеть на низкожировой диете привели к увеличению потребления сахара. Ведь свято место пусто не бывает.

И драматизм ситуации состоит ещё и в том, что вся пищевая промышленность сегодня устроена таким образом, что использует в своей работе крайне много сахаров. А потому неудивительно, что крупные промышленные корпорации тратят миллиарды долларов на то, чтобы обеспечить своей продукции научную основу, например, при помощи уверений, что сахар безопасен, а проблемы с лишним весом связаны лишь с недостаточностью физической нагрузки у современного человека.

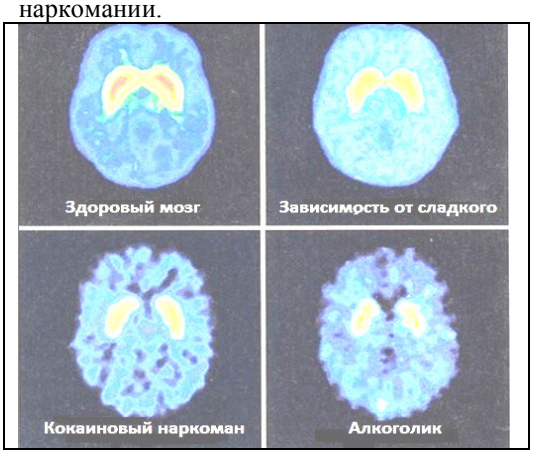
К счастью, сегодня существует множество независимых от денег пищевых корпораций групп исследователей, которые разоблачают вред сахаров и доносят результаты своих изысканий до широкой общественности, например, при помощи таких Интернет-ресурсов как SugarScience.org.

Чтобы разобраться во вреде сахара подробнее, надо для начала понять

Почему хочется сладкого?

У ответа на этот вопрос есть две составляющие.

Во-первых, сахар действует на мозг как самый настоящий наркотик – морфий или героин. Данное химическое соединение вызывает те же изменения в выработке опиоидных пептидов, как и указанные тяжелые наркотики. И именно поэтому отказ от сахара столь сложен. Ведь по своей сути это ни что иное, как лечение наркомании.



Во-вторых, исключение сахара из рациона или хотя бы снижение его потребления чревато постоянным чувством голода. Объясняется это тем, что 95% людей в современном западном обществе использует в качестве первичного источника энергии углеводы, а не жиры, а потому начальные этапы отказа от сладкого и перехода на жировой метаболизм могут быть связаны с определенными трудностями [1]

Природным инвертным сахаром является мед, состоящий в основном из глюкозы и фруктозы. Если принять сладость сахарозы за единицу, то сладость глюкозы составит 0,74, а фруктозы – 1,73; она самый сладкий из всех сахаров. Сахароза так же, как и ее составляющие – глюкоза и фруктоза,- хорошо усваивается человеческим организмом.

В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ ВИДАМИ САХАРА

Сахар есть сахар, будь он коричневый, белый, голубой или в виде меда. И все же у одних разновидностей сахара есть некоторые преимущества перед другими. Возьмем мед – он действительно выгодно отличается от прочего сахара тем, что в нем содержатся в очень небольших количествах минеральные вещества. Но для того чтобы покрыть суточную потребность *организма* в кальции, нужно съесть... 200 *чайных* ложек меда, а чтобы получить необходимое количество фосфора – 267 ложек! Несколько выше питательная ценность мелассы, черного сахара, хотя существует множество лучших способов обеспечить *организм* теми же минеральными веществами и витаминами, не перегружая его лишними *калориями*.

КАКОЙ НАМ НУЖЕН САХАР

Конечно, рафинированный белый сахар – ведь с удивительной настойчивостью человек добивался беспримесности этого вещества, которое вначале представляло собой коричневый порошок. Но не все так просто, как может показаться на первый взгляд. В удаленных «посторонних» примесях содержатся биологически активные вещества и микроэлементы, весьма полезные организму человека.

Так надо ли во всех случаях стремиться к идеальной очистке сахара? Не исключено, что в том числе по этой причине в странах, где особым спросом пользуется сахарная пудра, атеросклероз встречается чаще, чем в государствах, население которых употребляет малоочищенный сахар желтого цвета. Кстати, коричневая сакхара в Индии долгие годы считалась больше лекарством, чем продуктом питания. Вот вам и информация к размышлению! [2].

ВРЕД И ПОЛЬЗА

Одной из наиболее распространенных и опасных болезней, связанных со злоупотреблением сахара, является диабет. Он считается главной причиной слепоты в мире, с ним связывают возрастание риска сердечно-сосудистых патологий, почечной недостаточности, ампутации стоп из-за нарушения кровообращения и угрозы гангрены. Неумеренное увлечение продуктами, содержащими сахар, может спровоцировать развитие болезни не только у тех, кто обладает предрасположенностью к ней, но и у тех, кто таковой не имеет. Это объясняется тем, что излишки глюкозы, не израсходованные организмом в качестве энергии, откладываются в виде жира и хранятся в жировой ткани. При голодании или больших физических нагрузках эти запасы расходуются [3].

Польза: Польские медики провели независимое исследование, в результате которого выяснили следующий неоспоримый факт: вообще лишенный сахара человеческий организм долго не протянет:

– сахар активизирует кровообращение в головном и спинном мозге, и в случае полного отказа от сахара могут наступить склеротические изменения. Ученые обнаружили, что именно сахар существенно уменьшает опасность поражения бляшками кровеносных сосудов, а значит, предотвращает тромбозы;

– артриты у сладкоежек бывают гораздо реже, чем у людей, отказывающих себе в удовольствии побаловаться сладеньким;

– сахар помогает наладить работу печени и селезенки;

– сахар делает нас счастливыми;

– сахар дает нам энергию. При поступлении в организм сахар преобразуется в глюкозу, снабжающую нас энергией [2].

СУТОНАЯ НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА

Нормы потребления сахара в граммах и чайных ложках:

Мужчины – 37,5 г, или 7,5 ч. л.

Женщины – 25 г, или 5 ч. л.

Ребенок до 3 лет – 12,5 г, или 2,5 ч. л.

Дети до 8 лет – 15 г, или 3 ч. л. [4].

Влияние сладкого на психику ребёнка

Подростки, часто употреблявшие в пищу сладости, повзрослев, склонны проявлять агрессию. Это заключение сделала группа учёных, которую возглавил Саймон Мур из Кардиффского университета города Великобритания, доклад об их исследовании напечатан в газете «The British Joural of Psychiatry», сообщает Медпортал.

Учёные обследовали данные 17,5 тысяч людей. Исследователям нужны были сведения о питании исследуемых в 10-тилетнем возрасте. Обвинения в применении насилия, которые были присуждены этим людям до 34-х лет.

Обработав информацию, учёные предоставили следующую статистику: из всех испытуемых, проявлявших агрессию, 69% людей, ежедневно употребляли сладкое в детстве. Наряду с этим, только 42% людей, часто употреблявших сладкое в детстве, не были привлечены к обвинению в насилии. Эта зависимость прослеживалась и тогда, когда из жизни испытуемого исключалось всё, что могло бы побудить его к насилию.

Родители чаще склонны давать своему ребёнку конфеты, если он этого требует, нервничает и начинает проявлять агрессию, чтобы он успокоился.

Саймон Мур считает, что если ребёнку часто давать сладости, то он не сможет спокойно ожидать желаемого. И если он не в состоянии подождать, пока ему спокойно дадут того, чего он хочет, у него может развиться склонность к агрессии [2].

Есть сахар можно, но немножко

Очевидно, что нам следует есть меньше сахара, чтобы быть более здоровыми. Несколько советов, чтобы сократить его количество, даже не заметив этого.

1 Постепенно добавляйте меньше сахара в кофе и травяной чай. Например, можно заменить на корицу, которая придает вкус и обладает полезными свойствами.

2 Замените «низкокалорийные» продукты на более маленькие порции обычных продуктов.

3 Избегайте продукты с этикеткой «без сахара». В них часто содержатся подсластители, которые не помогают избавиться от желания съесть что-нибудь сладкое и запутывают наш мозг, в результате чего можно переесть.

4 Ешьте продукты с большим содержанием белка, например, рыбу, курицу или индейку. Они медленнее перевариваются и помогают контролировать зависимость от сахара.

5 Выбирайте цельнозерновые макароны и хлеб.

6 Ограничьте потребление газированных напитков и алкоголя в выходные дни. Замените их натуральными фруктовыми соками или травяным чаем [5].

Список литературы

1. Гурович, М. М. Диетология для всех / М. М. Гурович.. – М. : Медицина, 1992. – 120 с.
2. Касаткина, Э. П. Сахарный диабет у детей / Э. П. Касаткина. – М. : Медицина, 1996. – 269 с.
3. Литвина, И. И. Живите долго / И. И. Литвина. – М. : Физкультура и спорт, 1994. – 333 с.
4. Пульцин, М. Н. Сласти и страсти / М. Н. Пульцин. – СПб. : Норма, 2004. – 113 с.
5. Родионова, И. Здоровое питание без сахара / И. Родионова. – Эксмо, 2006. – 252 с.

Гущин П. В.[1], Чипышев А. В.[1], Кинзерский А. А.[1],
Быков Е. В.[1], Шамшаева Н. А.[1,2], Циванюк А. В.[3]
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры[1]
МБУ Комплексный центр по социальному обслуживанию населения
по Ленинскому району города Челябинска[1,2]
Кинезиоцентр «Сандал», Россия г. Краснодар
jk_m@bk.ru

ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ БОЛЕВОГО СИНДРОМА У БОЛЬНЫХ С РАДИКУЛОПАТИЙ ВЕРТЕБРОГЕННОГО ГЕНЕЗА

Аннотация. Боли в спине хоть раз в жизни испытывали 80-90% взрослого населения нашей планеты. Несмотря на то, что количество пациентов с радикулопатией значительно меньше, чем пациентов с изолированной болью в спине, именно она является наиболее частой причиной длительной и стойкой потери трудоспособности. Однако, несмотря на широкую распространенность заболевания и связанные с ним немалые экономические потери, оптимальный подход к его лечению не определен. При дискогенной радикулопатии применяются как хирургический, так и различные консервативные методы лечения. стандартное консервативное лечение: в течение 2х недель (неспецифические противовоспалитель-

ные препараты внутривенно, миорелаксанты внутримышечно, витамины группы В внутримышечно), затем по потребности неспецифические противовоспалительные препараты и миорелаксанты внутрь.

На основании анкетирования по визуальной аналоговой шкале боли, выявлено снижение болевого синдрома на протяжении всего исследовательского периода, что было обусловлено как приемом неспецифических противовоспалительных препаратов, так и физическими упражнениями.

Ключевые слова: радикулопатия, болевой синдром, шкала боли, нестероидные противовоспалительные препараты, лечебная гимнастика.

Gushchin P. V.[1], Chipyshev A. V.[1], Kinzerskii A. A.[1], Bykov E. V.[1],
Shamshaeva N. A.[1,2],Tsivaniuk A. V.[3]
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture[1]
MBU Integrated Center for Social Services of the population in the Leninsky
district of the city of Chelyabinsk[1,2]
"Sandal", Russia, Krasnodar

CHANGES IN PAIN SYNDROME LEVEL IN PATIENTS WITH VERTEBROGENIC RADICULOPATHY

Annotation. 80-90% of the adult population of our planet has experienced back pain at least once in their lives. Despite the fact that the number of patients with radiculopathy is significantly less than that of patients with isolated back pain, it is the most common cause of long-term and persistent disability. However, despite the widespread prevalence of the disease and the considerable economic losses associated with it, the optimal approach to its treatment has not been determined. In discogenic radiculopathy, both surgical and various conservative treatment methods are used. Standard conservative treatment is as such: for 2 weeks (non-specific anti-inflammatory drugs intravenously, muscle relaxants intramuscularly, B vitamins intramuscularly), then, if necessary, non-specific anti-inflammatory drugs and muscle relaxants orally.

Based on a questionnaire based on a visual analog pain scale, a decrease in pain syndrome was revealed throughout the entire research period, which was due to both taking non-specific anti-inflammatory drugs and physical exercise.

Key words: radiculopathy, pain syndrome, pain scale, non-steroidal anti-inflammatory drugs, remedial gymnastics.

Актуальность. Боли в спине хоть раз в жизни испытывали 80-90% взрослого населения нашей планеты. Из всех пациентов с болью только 5% имеют клинические признаки радикулопатии [7, с. 355]. Из вертеброгенных болевых синдромов один из самых тяжелых, стойких и инвалидизирующих – это пояснично-крестцовая радикулопатия. Несмотря на то, что количество пациентов с радикулопатией значительно меньше, чем пациентов с изолированной болью в спине, именно она является наиболее частой причиной длительной и стойкой потери трудоспособности.

У 30% больных с пояснично-крестцовой радикулопатией боль сохраняется более шести недель, а у 30-70% клинические проявления могут сохраниться спустя год, а 5-15% в развитых странах будут прооперированы. У двух третей пациентов при сохранении боли больше 12 месяцев боль может перейти в хроническое течение [2, с. 56].

Согласно определению Североамериканского общества по изучению заболеваний позвоночника (NASS), грыжей диска с явлениями радикулопатии (дискогенной радикулопатией) называется смещение компонентов межпозвонкового диска за пределы нормальных границ, проявляющееся болью и\или чувствительными расстройствами в соответствующих дерматомах, слабостью в соответствующих миотомах (индикаторных мышцах) [6, с. 376].

Грыжа межпозвонокового диска – наиболее частая причина развития радикулопатии. В процессе развития межпозвоночный диск формируется как иммунно-привилегированный орган, без взаимодействия с иммунной системой, что исключает его из процессов иммунологической толерантности. При дегенерации диска и его экструзии (образовании грыжи), сопровождающейся нарушением целостности фиброзного кольца, пульпозное ядро контактирует с иммунной системой, которая воспринимает его как инородное тело и запускает сложный каскад биохимических и иммунологических реакций, лежащих в основе иммунно-опосредованного лизиса грыжи диска.

Аутоиммунная реакция реализуется при активации продуцирующих антитела В-лимфоцитов и цитотоксических Т-лимфоцитов. Увеличивается продукция провоспалительных цитокинов (фактор некроза опухолей (ФНО), интерлейкины IL-1α, IL-1β, IL-6 и IL-17), которые способствуют деградации внеклеточного матрикса, усилению экспрессии хемокинов. Это приводит к проникновению в диск активированных иммуноцитов и выработке эндотелиального фактора роста, способствующего неоваскуляризации и обеспечивающего усиление фагоцитоза и резорбции фрагментов грыжи диска. Воспалительные цитокины, такие как ФНО-альфа, дополнительно стимулируют выработку металлопротеиназ (особенно металлопротеиназы 7 типа, вызывающей растворение коллагена) [3, с. 10]. Лечение болей вертеброгенного происхождения требует комплексного подхода [5].

Цель работы: Оценить выраженность болевого синдрома у пациентов с пояснично-крестцовой радикулопатией после курса консервативного лечения.

Организация исследования: исследование проводилось на базе лечебно-диагностического центра ООО «СОНАР». В исследовании приняло участие 20 пациентов с вертеброгенными радикулопатиями на фоне грыж межпозвонковых дисков пояснично-крестцовой локализации.

Изучаемая группа получала стандартное консервативное лечение: в течение 2х недель (неспецифические противовоспалительные препараты (НПВП) внутривенно, миорелаксанты внутримышечно, витамины группы В внутримышечно), затем по потребности НПВП и миорелаксанты внутрь, а также курс лечебной гимнастики (ЛГ) на протяжение всего периода исследования. Протокол исследования отвечал требованиям Хельсинской декларации Всемирной ассоциации «Этические принципы проведения научных медицинских исследований с участием человека» и «Правилам клинической практики в Российской Федерации» (Приказ министерства РФ № 266 от 19.06.2003 г) [1, с. 65].

Результаты исследования. Динамика изменений интенсивности боли по ВАШ у пациентов с пояснично-крестцовой радикулопатией на фоне консервативного лечения в сроки до лечения, после лечения через 1, 2, 3 недели, через месяц, 3 месяца представлена в таблице.

Таблица – Выраженность болевого синдрома у пациентов с пояснично-крестцовой радикулопатией в баллах

	до лечения	1 неделя	2 неделя	3 неделя	месяц	3 месяца
Исследуемая группа (n=20)	6,7±0,54	5,78±0,46*	4,85±0,39*	3,85±0,31*	3,89±0,31*	3,98±0,32*
Примечание:* – достоверность изменений (p<0,05)						

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод, что сочетанный метод на фоне приемов медикаментов и параллельного использования лечебной гимнастики дают положительную динамику изменений (p<0,05).

Важно отметить, что боль представляет собой сложное ощущение, в котором ноцицепция соединяется с субъективным опытом, включающим сильный эмоциональный (аффективный) компонент, рефлекторные изменения функций внутренних органов, двигательные безусловные рефлексы, волевые усилия, направленные на устранение боли. При одном и том же ноцицептивном компоненте аффективный компонент может существенно меняться. Иными словами, у различных людей интенсивность боли при одном и том же раздражителе может значительно отличаться. Снижение болевого синдрома на протяжении всего исследовательского периода обусловлено как приемом НПВП, так и физическими упражнениями.

Механизм действия НПВП заключается в неизбирательном или же избирательном угнетении (ингибировании) ими разновидностей фермента ЦОГ – циклооксигеназы. ЦОГ содержится во многих тканях нашего организма и отвечает за выработку различных биологически активных веществ: простагландинов, простациклинов, тромбоксана и других. Простагландины же, в свою очередь, являются медиаторами воспаления, и чем их больше, тем более выражен воспалительный процесс. НПВС, ингибируя ЦОГ, снижают уровень содержания в тканях простагландинов, и воспалительный процесс регрессирует [4].

В свою очередь анальгезирующий механизм ЛГ обусловлен трофическим влиянием физических упражнений в фазе формирования регенерата, замещающего дефект. В основе его лежит активизация пластических процессов при повышенной доставке белков, обеспечивающей компенсацию затрат энергии на мышечную работу. Лечебное применение физических упражнений не только стимулирует трофические процессы, но и, направляя его по функциональному руслу, способствует формированию наиболее полноценной структуры регенерата.

Список литературы

1. Быков, Е. В. Особенности организации научного исследования в сфере физической культуры и спорта (работа этического комитета УралГУФК) / Е. В. Быков, О. И. Коломиец, А. Н. Коваленко и др. // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2019. – № 1 (21). – С. 63-69.

2. Кинзерский, А. А. Психофизиологические изменения у пациентов с радикулопатиями вертеброгенного генеза при использовании в лечении контролируемых ультразвуком блокад / А. А. Кинзерский, С. А. Кинзерский, Т. А. Сумная // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы : сб. научных трудов молодых ученых, посвященный Дню российской науки. – 2017. – С. 56-62.

3. Киргизова, О. Ю. Боль в спине: современные возможности немедикаментозной терапии / О. Ю. Киргизова, В. В. Ушаков // Сибирский медицинский журнал. – 2013. – № 6. – С. 8-11.

4. Нестероидные противовоспалительные препараты при острой боли: консенсус эффективности и безопасности [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.rmj.ru/articles/nevrologiya/Nesteroidnye_protivovospalitelynye_preparaty_pri_ostroy_boli_konsensus_effektivnosti_i_bezopasnosti/#ixzz6rPugfSov,

5. Сумный, Н. А. Реабилитация пациентов с шейным остеохондрозом с синдромом нестабильности позвоночно-двигательных сегментов с использованием лазеротерапии и ее влияние на активность системы перекисного окисления липидов-антиоксидантной системы / Н. А. Сумный, М. Е. Пугачева, В. А. Садова, Д. Б. Сумная, Е. И. Львовская, Е. В. Быков // Аллергология и иммунология. – 2013. – Т. 14. – №1. – С. 50–51.

6. Ткалич, И. О. реализация принципов POLESTARPILATES в реабилитации больных с дорсопатией / И. О. Ткалич, А. В. Чипышев, Е. В. Быков // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : мат-лы Всерос. науч.-практич. конф. магистрантов. – Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2019. – С. 375-378.

7. Щербенко, Т. Н. Нейромышечная активация в реабилитации пациентов с грыжей диска поясничного отдела позвоночника / Т. Н. Щербенко, А. А. Кинзерский // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : Мат-лы VIII Всерос. науч.-практич. конф. магистрантов и молодых ученых, посвященной 50-летию УРАЛГУФК, 2020. – С. 354-356.

Дерзян В. Е., Заварухина С. А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
vladislavad98@bk.ru

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА УПОТРЕБЛЕНИЕ УГЛЕВОДОВ

Аннотация. Из огромного числа органических соединений природа эволюционно выбрала лишь некоторые молекулы для участия в процессах жизнедеятельности человеческого организма. Случаен ли этот выбор? Именно углеводы являются важным классом природных веществ, встречающихся повсеместно, как в организме человека, так и в растительных, животных, бактериальных организмах. В качестве основного энергетического субстрата все клетки используют глюкозу, а почему именно ее? Существенное значение имеет тот факт, что в глюкозе заключено большое количество энергии, она легкодоступна, легко окисляема и хорошо растворима в воде. В глюкозе все атомы занимают экваториальное положение, что делает ее уникальной структурой, гораздо более стабильной и реакционноспособной по сравнению с другими моносахаридами с большим числом углеродных атомов. Таким образом, выбор глюкозы в качестве основного энергетического субстрата очевиден и целесообразен.

Ключевые слова: углеводы, сахара, глюкоза, питание, ожирение, сахарный диабет, правильное питание, сбалансированное питание.

Derzyan V. E., Zavarukhina S. A.
Russia, Chelyabinsk
Ural state university of physical coulture

MODERN VIEW ON SUGAR CONSUMPTION

Annotation. Out of a huge number of organic compounds, nature has evolutionarily selected only a few molecules to participate in the processes of the human body's vital activity. Is this choice accidental? Carbohydrates are an important class of natural substances that are found everywhere, both in the human body and in plant, animal and bacterial organisms. As the main energy substrate, all cells use glucose, and why exactly it? Of significant importance is the fact that glucose contains a large amount of energy, it is easily accessible, easily oxidized and well soluble in water. In glucose, all the atoms occupy an equatorial position, which makes it a unique structure, much more stable and reactive compared to other monosaccharides with a large number of carbon atoms. Thus, the choice of glucose as the main energy substrate is obvious and appropriate.
Key words: carbohydrates, sugars, glucose, nutrition, obesity,diabetes, proper nutrition, balanced nutrition.

Актуальность исследования. В статье рассматриваются вопросы неоднозначного отношения к употреблению углеводов, а также, их влияние на организм человека. В настоящее время индустрия пищевой промышленности достигла колоссального расцвета: современные продукты питания не являются для нас дефицитом, становятся все более привлекательными на вид, имеют яркий и выраженный вкус, единожды попробовав который мы приобретаем пищевую зависимость, и даже не задумываемся о том, приносит ли тот или иной продукт пользу нашему организму. Для стабильного психического, эмоционального и физического состояния, и в целом для жизнедеятельности, нам необходимо питаться. Питание должно удовлетворять наши потребности, то есть – восполнять энергетические затраты, соответствовать полу, возрасту, уровню физической активности, но и помимо всего перечисленного – еда должна быть вкусной и вызывать у человека аппетит [1].

Цель исследования – проанализировать отношение людей к употреблению углеводов в современном мире; оценить риски избытка и недостатка углеводов в рационе питания человека.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось с февраля по март 2021 года на кафедре биохимии ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», и состояло из теоретического анализа научной и научно-методической литературы по таким дисциплинам, как диетология, нутрициология, биохимия и физиология человека. На основании изученных материалов, можно судить о том, что в современных научных исследованиях имеет место неоднозначная позиция по отношению к потреблению углеводов и их влиянию на организм человека. Доказано, что избыток сахаров в питании наносит вред здоровью и способствует развитию ряда заболеваний, среди которых ожирение, сахарный диабет, атеросклероз, что влияет на продолжительность жизни. Неоспорим тот факт, что значение сахаров велико для живых организмов, т.к. они выполняют две важные функции: во-первых, являются источником углерода, который необходим для синтеза аминокислот, белков, нуклеиновых кислот и жиров. Во-вторых, обеспечивают до 70% потребности организма в энергии. При окислении 1 грамма углеводов выделяется ≈ 16,9 кДж энергии. Также, углеводы в виде гликогена, представляют собой форму хранения питательных веществ, выполняя функцию временного депо глюкозы. Углеводы в комплексе с белками и липидами составляют основу биологических мембран всех клеток и клеточных органелл. Кислые гетерополисахариды выполняют защитные функции, выступая в роли биологического смазочного материала, выстилая суставные поверхности, слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, полости носа, трахеи, бронхов и мочевыделительной системы. Особое значение имеет специфическая функция углеводов – участие в синтезе гликолипидов и гликопротеинов, которые служат маркерами в процессах распознавания и адгезии между клетками, определяют антигенную специфичность, обуславливают различия групп крови, выполняют рецепторную, каталитическую и сигнальную функцию. Углеводы необходимы для деления клеток, укрепления мышц и нормализации динамики роста [4]. В связи с вышесказанным, стоит отметить положительное влияние сахаров на организм человека при условии их рационального дозирования. Для людей, ведущих активный образ жизни и для спортсменов, углеводы незаменимы ввиду своей энергоемкости. Недостаток углеводов в рационе приводит к тому, что для получения энергии организм вынужден будет разрушать собственные белки, обладающие чрезмерно важными функциями для роста, развития и адекватного восстановления организма.

Сбалансированное, адекватное питание является важным фактором, влияющим на здоровье человека. При неправильно организованном питании (чрезмерное или недостаточное потребление углеводов), возможно развитие нарушений органов пищеварения, эндокринной, сердечно-сосудистой и иммунной систем, развитие патологических процессов крови и органов кроветворения, а также, повышается риск развития онкологических заболеваний. При этом первое место занимают алиментарно-зависимые болезни, связанные с избыточным потреблением сахаров – ожирение [2].

По данным ВОЗ, в мире насчитывается 650 миллионов взрослых старше 18 лет и более 120 миллионов детей страдающих ожирением. По экспертным оценкам, рост распространенности ожирения приобретает характер пандемии, и становится серьезной проблемой общественного здоровья, приводя к значительному увеличению расходов систем здравоохранения [1]. Ожирение относится к одному из пяти основных глобальных факторов риска смертности и способствует развитию около 230 осложнений, среди которых сахарный диабет II типа, артериальная гипертензия, болезни сердца, дислипидемия, неалкогольная жировая болезнь печени, нарушение микрофлоры кишечника, поражение кожи и слизистых оболочек (экзема, крапивница, кандидоз и пр.), кариозные поражения зубов, инсульты и определенные виды рака (например, рак груди и колоректальный рак), кроме того, избыточный вес оказывает неблагоприятное влияние на репродуктивную систему [3]. Несмотря на то, что ожирение является сложным нарушением обмена веществ, приводящим к развитию заболеваний и уменьшению продолжительности жизни, коррекции и лечению данного заболевания не уделяется должного внимания. Для изменения ситуации с ростом ожирения в мире необходимо принимать комплекс-

ные меры. При этом стоит отметить, что на индивидуальном уровне каждый человек может ограничить калорийность своего рациона питания, именно за счет снижения количества потребляемых сахаров. Согласно научным данным за 2018 год, среднестатистический человек в России употребляет ≈ 107 граммов сахара в сутки. Об этом люди могут даже не догадываться, ведь сахар – это не только привычный нам сахар-песок или кусковой сахар, помимо явного сахара ежедневно с употребляемой нами пищей, мы получаем порции так называемого «скрытого сахара». Скрытый сахар есть везде, будь то рис или макароны на обед, или стакан сока, которым привычно запивают обеденные трапезы, даже небольшой и полезный перекус в виде яблока или банана – это все сахар. Разница состоит только в том, что сахар бывает природным (так называемым «полезным») и синтетическим (собственно «вредным»).

Если с избытком сахара все более-менее понятно – это плохо, вредит здоровью, провоцирует развитие патологий, то современные тенденции «чистого питания», «правильного питания» и т. п. радикально против даже минимального употребления «плохих углеводов». Иными словами, ошибочно принято считать, что для нашего организма есть принципиальная разница «хороший» или «плохой» продукт мы употребили. С точки зрения витаминно-минерального состава, бесспорно, имеет значение качественность продуктов питания и наличие в них необходимых для адекватной жизнедеятельности витаминов. Но с точки зрения энергетической ценности (калорийности рациона питания), нашему организму совершенно нет разницы, из какой еды будут получены те самые калории, ему просто нужна энергия [5]. Нельзя заменить все приемы пищи на снеки, фаст-фуд и сладости, ведь в этих продуктов нет всех необходимых нашему организму микро- и макронутриентов, нужных минералов, витаминов. Но говорить о полном бойкотировании таких продуктов по причине их «колоссального» вреда организму тоже несправедливо. Не имеет значения, съест человек пару долек шоколада, или пару ложек мёда, значение имеет только количество употребляемого продукта. Стоит отметить, что 1 полоска темного шоколада имеет энергоценность 100-120 ккал, а один банан среднего размера 110 ккал. Таким образом, не стоит даже подсчитывать, на сколько калорий больше употребит человек, думающий, что съесть 2-3 банана за день – это более «полезно», чем удовлетворить свою физиологическую, а также, от части, психологическую потребность, съев 1 полоску шоколада. Таким образом, говорить о том, что употребляя только «правильные» продукты мы моментально станем более здоровыми, стройными и счастливыми – абсурд. Если уповать на пользу одних продуктов, и радикально исключать другие – неизбежно начнется переедание «доступной и разрешенной» еды. Тогда в чем польза и правильность такого питания?

Выводы. Бесспорно, злоупотребление углеводами опасно и приводи к страшным последствиям, сокращение количества простых сахаров имеет место быть в современном мире изобилия пищевой промышленности. Но стараясь сохранить здоровье физическое, не стоит пренебрегать своим психологическим и нервно-психическим состоянием. Радикальное исключение сахаров из рациона непременно приведет человека к срыву, это просто вопрос времени, когда у человека закончатся силы и мотивация лишать себя даже малейшей порции таких противоречивых, необходимых, и в большом количестве опасных углеводов. Исключая «вредные сахара» пару месяцев, и срываясь на них в огромном количестве за раз – это не есть польза. Вольтер говорил: «Пользуйтесь, но не злоупотребляйте». Так и в питании – не нужно исключать из рациона те или иные группы продуктов, отождествляя их «вредными», нужно просто научиться выделять в своем повседневном рационе питания место для еды, которая вам нравится. Термин «сбалансированное питание» олицетворяет эту важнейшую суть: питайтесь регулярно, выбирайте качественные, полноценные по составу продукты, отдавайте предпочтение простым в приготовлении блюдам с минимальным и понятным составом, удовлетворяйте свои желания любимыми продуктами, вписывайте их в свой суточный рацион, и просто соблюдайте меру во всем. Недостаток, как и избыток – всегда вреден.

Список литературы:

1. Диетология : руководство / под ред. А. Ю. Барановского. – 5-е изд. – СПб. : Питер, 2018. – 1104 с.

2. Немцева, Е. А. Влияние сахара на организм человека [Электроныйй ресурс] / Е. А. Немцева // Студенческий научный форум : материалы X Междунар. студ. науч. конф. – М., 2018. – URL : https://scienceforum.ru/2018/article/2018002317 (дата обращения: 19.03.2021).

3. Основы здорового питания пособие по общей нутрициологии / А. В. Скальный, И. А. Рудаков, С. В. Нотова и др. ; Оренбург. гос. ун-т. – Оренбург, 2005. – 110 с.

4. Палаткин, В. В. Влияние сахара на организм человека [Электронный ресурс] / В. В. Палаткин // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – 2017. – № 2. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sahara-na-organizm-cheloveka (дата обращения: 19.03.2021).

5. Экстед, Н. Счастье есть. Как правильная еда поднимает настроение и возвращает радость жизни / Н. Экстед, Х. Эннарт. – М. : Попурри, 2019. – 233 с.

Дерзян В. Е., Орешкина И. Н.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
vladislavad98@bk.ru

РОЛЬ БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В УПРАВЛЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы о значимости своевременного применения методик биохимического контроля на различных этапах подготовки квалифицированных конькобежцев с целью повышения эффективности управления тренировочным процессом. Раскрывается роль биохимического контроля в современном конькобежном спорте, а также, дается краткий обзор важнейших показателей, контроль которых позволит сделать тренировочный процесс каждого конькобежца индивидуализированным и адаптированным к возможностям его организма и состоянию здоровья.

Ключевые слова: медико-биологический контроль, биохимический контроль, квалифицированные конькобежцы, управление тренировочным процессом, индивидуализация, адаптация, спорт высших достижений.

Derzyan V. E., Oreshkina I. N.
Russia, Chelyabinsk
Ural state university of physical coulture

THE ROLE OF BIOCHEMICAL CONTROL IN THE MANAGEMENT OF THE TRAINING PROCESS OF QUALIFIED SPEED SKATERS

Annotation. The article discusses the importance of the timely application of biochemical control methods at various stages of training qualified speed skaters in order to increase the effectiveness of the training process control. The role of biochemical control in modern speed skating is revealed, as well as a brief overview of the most important indicators, the control of which will make the training process of each skater individualized and adapted to the capabilities of his body and state of health.

Key words. medical-biological control, biochemical control, qualified speed skaters, management of the training process, individualization, adaptation, sports of the highest achievements.

Актуальность исследования. В настоящее время недостаточное внимание уделяется вопросу грамотной оценки функционального состояния организма спортсмена. Непрерывно возрастающие физические, функциональные и нервно-психические нагрузки оказывают на организм квалифицированных конькобежцев огромное стрессовое воздействие. Если вовремя не отследить негативный накопительный эффект таких нагрузок, то можно с уверенностью ожидать отрицательных последствий для организма спортсмена, или более того, развитие тех или иных патологических и предпатологических состояний. Предупредить и уберечь квалифицированного конькобежца от таких последствий может своевременное и грамотное анализирование состояния его здоровья, отслеживание адаптационных сдвигов в его организме, а также, выявление лимитирующих факторов его работоспособности благодаря медико-биологическому контролю, в частности – биохимическому контролю.

Цель исследования – обосновать значимость применения биохимического контроля за показателями состояния здоровья квалифицированных конькобежцев с целью повышения эффективности управления тренировочного процесса.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось с января по март 2021 года на кафедре теории и методики конькобежного спорта ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», и состояло из теоретического анализа научной и научно-методической литературы по таким дисциплинам, как теория и методика конькобежного спорта, биохимия человека, спортивная биохимия и биохимический контроль в спорте. На основании изученных материалов, можно судить о том, что в настоящее время биохимический контроль для квалифицированных конькобежцев является фундаментальным показателем состояния здоровья и соревновательной результативности. Как утверждает ряд авторов, специализирующихся на изучении теоретических вопросов и проблем конькобежного спорта, среди которых Б. Ф. Вашляев и Г. М. Панов, роль медико-биологического, и в частности биохимического контроля, обретает всё большее значение в практике современного спорта высших достижений [1; 4]. Авторы проводят сравнительный теоретический анализ, в котором описывают, как с течением лет менялось отношение тренеров и самих спортсменов к применению методик биохимического контроля за функциональным состоянием организма атлетов.

Использовать диагностику состояния здоровья спортсменов было интересно не только с позиции тандема «тренер-спортсмен», для получения грамотной и объективной оценки состояния здоровья конькобежца, но и с позиции врачей и ученых, специализирующихся на изучении организма спортсменов. Благодаря получению результатов биохимического контроля, проведенного у спортсмена, можно делать сравнительный анализ тех же показателей и у обывателей, людей не занимающихся спортом. Сравнительная оценка некоторых показателей позволяет врачам судить о том, как должен функционировать здоровый организм, а также, оценить влияние физических нагрузок на здоровье человека. Иными словами, благодаря становлению биохимического контроля в спортивной практике, в медицине стало возможно объективное и обоснованное заключение о том, что спорт – это залог здоровья и долголетия [2].

На сегодняшний день в практике спорта высших достижений, а именно в управлении тренировочным процессом квалифицированных конькобежцев, роль биохимического контроля всем широко известна. Каждый грамотный тренер, заботящийся о состоянии здоровья и спортивного долголетия своих атлетов старается максимально часто и обоснованно применять контроль за биохимическим показателями состояния здоровья своих подопечных. На основании анализа научной и научно-методической литературы за последние 5-7 лет, нами было выявлено, что среди тренерского штаба, занимающегося подготовкой квалифицированных конькобежцев возрастом 17-21 года, наиболее распространенным показателем биохимического контроля является общий анализ крови, проводимый 2-3 раза в год. Помимо общего анализа крови, некоторыми тренерами применяется также общий анализ мочи [3]. Общий анализ крови – очень важный показатель, но не исчерпывающий полной картины функционального состояния организма атлетов. По мнению ряда современных спортивных врачей (найти фио и книги таких людей), среди которых А. Л. Захаревич и Н. А. Фудин, в современном спорте высших достижений полную и объективную оценку состояния здоровья квалифицированного спортсмена можно получить при регулярном применении контроля за следующими показателями крови: общий анализ крови с лейкоцитарной формулой, ферритин, сывороточное железо, миоглобин, общий белок в крови, мочевина в крови, глюкоза в крови, лактат, холестерин общий, аланинаминотрансфераза, аспартатаминотрансфераза, креатинин. Также, помимо биохимических исследований крови применяются гормональные исследования, необходимые спортсменм: кортизол, катехоламины (адреналин, норадреналин, дофамин), а также половые гормоны – тестостерон и эстрадиол [2, 5]. Еще одним необходимым биологическим материалом для анализа состояния здоровья атлетов является исследование мочи, включающий: общий анализ мочи, общий белок мочи, глюкоза и креатинин мочи. При этом, исследования проводятся не 2 раза в год, а так часто, как этого требуется для своевременной и грамотной корректировки тренировочных воздействий на организм конькобежца.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод о том, что имеет место существеннее расширить список показателей, необходимых для регулярного контроля в управлении тренировочным процессом квалифицированных конькобежцев. Биохимия крови позволит судить о лимитирующих факторах работоспособности спортсмена, а также, судить о правильности проведения восстановительных мероприятий после перенесенных физических нагрузок. Помимо этого, биохимия крови дает объективную оценку грамотности построения пищевого рациона спортсмена, позволяет оценить, доедает ли спортсмен белков, жиров и углеводов, и если ответ утвердительный, то возникает следующий вопрос: «Сопоставимы ли перенесенные физические нагрузки подготовке спортсмена и его функциональным возможностям? Не работает ли спортсмен на износ?». Гормональные исследования, в свою очередь, позволяют отслеживать состояние эндокринной и половой системы. Слаженная работа ранее упомянутых систем обеспечивает адекватную работу организма, качественное восстановление и эффективную работоспособность. Благодаря исследованиям мочи можно объективно оценивать глубину и силу тренировочных воздействий на организм квалифицированного конькобежца, ведь если тренировочная нагрузка запредельна возможностям атлета – об этом «расскажут» не только показатели биохимии крови, но и продукты распада, попавшие в мочу, и свидетельствующие о том, что организм спортсмена подвержен огромной нагрузке, которую стоит грамотно индивидуализировать. Современный конькобежный спорт – это огромные физические, функциональные и нервно-психические нагрузки, требующие грамотной, объективной и своевременной индивидуализации и адаптации тренировочных воздействий на каждого отельного спортсмена. Добиться такого соотношения воздействий в наше время стало куда проще, чем еще пару десятков лет назад. Медицина, и в частности, спортивная медицина – шагнули вперед, позволяя спорту высших достижений ставить всё более и более высокие планки для достижений. Поэтому, управляя тренировочным процессом квалифицированных конькобежцев результативность и спортивное долголетие будет достигнуты при грамотном использовании и трактовании результатов биохимического контроля за состоянием здоровья спортсменов.

Список литературы

1. Вашляев, Б. Ф. Принципы построения методики тренировки конькобежцев / Б. Ф. Вашляев // Конькобежный спорт : сб. науч.-метод. ст. / ГЦОЛИФК. – М., 1990. – С. 21-31.

2. Захаревич, А. Л. Медико-биологический контроль функционального состояния спортсменов: практическое пособие / А. Л. Захаревич. – М. : РНПЦ спорта, 2018. – 250 с.

3. Орлова, О. Ю. Теория и методика конькобежного спорта : учеб. пособие / О. Ю. Орлова. – СПб. – НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2015. – 139 с.

4. Панов, Г. М. Летняя подготовка конькобежцев / Г. М. Панов. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 77 с.

5. Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в управлении тренировочным процессом и соревновательной деятельностью спортсменов высшей квалификации. Медико-биологические проблемы спорта / Н. А. Фудин // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 7. – С. 34-37.

Димура И. Н.
Россия, г. Санкт-Петербург
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта»
dimoora@mail.ru
Сидоркин О. А.
Россия, г. Санкт-Петербург
Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта
sidorkin-0.8@mail.ru

ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ ТАНЦА НА КОЛЯСКАХ КАК РЕАЛИЗАЦИЯ ИГРОВОГО ПРИНЦИПА В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ

Аннотация. В статье представлен анализ тенденций развития выразительности танцев на колясках, с точки зрения коммуникации партнеров в паре и его взаимосвязь с рефлексией спортсменов. В проводимом исследовании рассматривается реализация игрового принципа адаптивного спорта, осуществляемого в танцах на колясках как выражение креативности и осуществления творческого подхода к тренировочному и соревновательному процессам в этом виде спорта.

Ключевые слова: выразительность спорта танца на колясках, игра, коммуникативные навыки, рефлексивность, «живое» движение.

Dimura I. N.
Russia, St. Petersburg
National State University of Physical Culture,
Sports and Health named after P. F. Lesgafta
Sidorkin O. A.
Russia, St. Petersburg
St. Petersburg Center for Physical Culture and Sports

THE EXPRESSION OF WHEELCHAIR DANCE AS THE IMPLEMENTATION OF THE GAME PRINCIPLE IN ADAPTIVE SPORT

Annotation. The article presents an analysis of the trends in the development of the expressiveness of wheelchair dances from the point of view of communication between partners in a pair and its relationship with the reflexion of athletes. The study examines the implementation of the game principle of adaptive sports, carried out in wheelchair dancing as an expression of creativity and the implementation of a creative approach to the training and competitive processes in this sport.

Key words: expressiveness of wheelchair dance sport, game, communication skills, reflexivity, «live» movement.

Постановка проблемы. Свобода самовыражения и творческий подход в танцевальном спорте являются важнейшими показателями артистизма и критериями успешного выступления спортсменов. Рост мастерства спортсменов сопровождается углублением их поисков средств экспрессии и осознавания собственных техник создания художественного образа. Немалую роль при этом имеют игровые техники, интенсивные методики воздействия на личностное развитие. Воплощение собственного Я-видения в танцевальном движении помогает спортсменам достичь гармонии между ощущением себя и мотивами танца. Снижение умения рефлексировать приводит к потере смысловой наполненности танца, его выразительности, влияя так же на качество взаимодействия с партнером.

Публикация преследует цель проанализировать причины снижения выразительности, а значит, успешности достижений в спорте и «машинизации» исполнительского мастерства танцоров на колясках, выдвигается предположение о взаимосвязи выразительности движения с умением танцора рефлексировать, отражается важность игрового принципа как фактора успешной карьеры танцора.

Изложение основного материала исследования.

Танец представляет собой гибкий баланс между тремя основными составляющими: внешней средой (музыкой, паркетом, другими парами), чувствами танцора (собственные внутренние ощущения от танца) и партнером (умение вести или быть ведомым).

Распределение внимания в одинаковой степени по всем компонентам танцевальной деятельности поможет движению стать наполненным, «живым», выражающим индивидуальное, осознанное видение танцором его искусства, предоставит возможности импровизировать и создавать. В совокупности это путь к легкости и непринужденности танцевания, что так сильно роднит его с игрой. Кроме того, использование игры позволяет установить символическую связь с проблемной ситуацией играющих, снижая их уровень тревожности, предоставляя широкие возможности эмоционального отреагирования. «Играющий» управляет ситуацией, «метаморфозя» из виктимной позиции к деятельной. Условный характер игры позволяет абстрагироваться от реальной ситуации с тяжестью ответственности и проиграть вновь открывшиеся возможности. Особые ресурсы открываются в телесных практиках спорта. В нем ситуации быстро трансформируются, заставляя стремительно адаптироваться к новым обстоятельствам, вырабатывая навык быстродействия и решительности. Играя, мы становимся свободными. Любые перемены воспринимаются как стимул для создания чего-то нового, другого. Самоценность «живого» движения влечет человека на стадионы, в концертные залы, где игра взращивает социальную компетентность и умение оперативно реагировать на проблемные ситуации межличностного взаимодействия тренера и спортсменов. сотрудничество и кооперацию, консенсусы и договоренности, проработку в процессе игры новых, более адаптивных приемов совладания с конфликтными ситуациями внутри и межличностными. Но все это возможно при осознанности спортсменов собственного поведения и их стремлении реализовываться в форме фантазии и проб. Танец и игру объединяют «уступки» чувствам. Все вышеперечисленные факторы в совокупности влияют на создание «живого движения» (Н. А. Бернштейн) танцоров-колясочников, важным основанием которого служит «пластичность» нервной системы.

Фокусировка только на чем-то одном приведет к роботизации и вычурности жестов и pas, отсутствию легкости и выразительности движений. Такой танец будет скорее тупым подчинением «воле другого» (признак незрелости личности танцора) или своеволия, нежели жестом свободной воли человека (личности, знающей свои границы).

Те из спортсменов, кто ориентируются только на правильность и технику исполнения, становятся механоподобными киборгами. Теряется уникальность, самобытность, индивидуальность стиля. «Тревога, порожденная неизбежностью порицания за ошибочно выполненное движение, сужает сознание, сковывает мышцы, ограничивает эмоционально-чувственные проявления», словами К. С. Станиславского, «мышечную свободу и творческое благополучие» [4].

Эффективность использования телесно-ориентированных практик в паралимпийском спорте определяется максимально доступным для исполнителя уровнем личностного контроля, включенностью «внутреннего наблюдателя» за процессом становления телесного переживания. Это представляется важными предпосылками для использования игрового принципа в подготовке спортсменов, поскольку последний способствует самонаблюдению за самоощущениями, эмоциональным фоном и телесными проявлениями аффективных реакций, а также вербально реализует интерпретацию их интуиций.

Фундаментальный принцип бального танца – парность. Создание чего-то общего, общности в широком смысле этого слова, требует не только ауторефлексии, но и совместных действий по осознаванию проблем и достижения согласия друг с другом, заставляет танцора соотносить свое видение движения с видением движения партнера. Именно тогда танец и станет историей отношений: индивидуальной, чувственной, настоящей.

Однако, по данным анкетирования, проведенного нами среди танцоров на колясках [2], выявлено, что коммуникативные навыки, даже пар высокого уровня мастерства, развиты недостаточно, умение понимать чувства партнера, смотреть на ситуацию с его стороны практически отсутствует. «По мнению опрошенных конфликты возникают: из-за эмоционального напряжения; невидения возможности прийти к единому мнению; снижению эффективности тренировки. Об отсутствии конфликтов свидетельствуют только двое респондентов, редко тренирующиеся в паре, что провоцируется психологической ригидностью участников, затруднениями в управлении собственными эмоциями» [2].

Наблюдаемое усиление телесно-ориентированной составляющей хореографического обучения танцоров на колясках позволяет отследить его базовые идеи: представление И. М. Сеченова о неразрывной связи движения и любой психической функции, антропологические воззрения П. Ф. Лесгафта о целостности человеческой психофизики, сенсомоторном единстве движения, физических упражнениях с точки зрения творящих человека и создающих культуру аспектах, и интуициях В. Э. Мейерхольда о реализации внешними движениями движений внутренних. Но телесно-двигательные проявления исключительно сложно коррелируют с эмоциональной выразительностью двигательного действия [3].

Танец a priori детерминирован движением тела. Такое движение выражает не только навык, профессионализм или практику (исполнительское мастерство), но и экспрессивен, по сути, выразителен [1]. Антропологический ракурс хореографического творчества позволяет увидеть смысловую, духовную его наполненность. Телесная пластичность диагностирует уровень развитости человеческих начал. Ригидная личность заторможена, хаотична, угловата. Ее движения не согласованы. А мастера характеризует переживание своей природы в форме телесных образов, мышление пластическими категориями, включая «вчувствование» в партнера (эмпатия - вхождение в образ), проживание танцевального движения как смыслозаряженного. Именно они аттрактивно осознаются и танцующими, и зрителями.

На начальном этапе обучения многократное повторение одной и той же фигуры или позиции, безусловно, важны, поскольку необходимо учиться основам движения, твердо закрепить их, довести до автоматизма. Однако профессионал отличается тем, что создает что-то новое в уже существующих границах движения. Он может наполнить его собственным содержанием, видением, включить в него жизненный опыт и переживания, как бы предлагая зрителю идентифицироваться с его ролью, прочувствовав ее. Музыка стимулирует его мгновенную рефлексию, тогда тело становится кистью, а пространство над паркетом – холстом.

В результате анализа научно-методической литературы зафиксированы следующие тренды развития выразительности танцоров на колясках, с точки зрения коммуникации партнеров в паре и его взаимосвязи с рефлексией спортсменов. К причинам снижения выразительности и механизации движения спортсменов относят ряд факторов, важнейшими из которых служат:

1 Устоявшиеся технологии хореографического образования танцоров основаны преимущественно на эклектике различных подходов художественного образования, без создания целостной концепции его, «активирующие репродуктивное исполнительство, но нивелирующие процессы познания, самопознания, развития и саморазвития личности исполнителя» [4].

2 Отчуждение исполнителя от образа Я-телесного ведет к механистичности, повторяемости, «дурной бесконечности» стереотипов движения, которые, в результате становятся смешными, гротескными, пародирующими.

Телесно-ориентированные практики и техники, основанные на игровом принципе адаптивного спорта, важно рассматривать как фундаментальную составляющую хореографического образования, формирующую и развивающую у исполнителя образ Я, возвращающий ему «живое движение», аутентичность (истинность, подлинность), верность самому себе, помогающий, отказавшись от преднамеренного исполнения роли, войти в сценический образ, растворив себя в нем, и выразив к нему отношение.

Выводы. 1 Предполагается, что скудность чувственного содержания танца связана с отсутствием рефлексии танцорами собственного телесного опыта, приводя к роботизации движения, отсутствию его витальности.

2 Марионеточность движения танцоров зачастую вызвана незнанием ими собственных психологических границ, как показателя незрелости личности, поэтому пропадает легкость и пластичность движения – важнейшие показатели реализации игрового принципа танца в адаптивном спорте, ведущего к произвольной регуляции деятельности на основе подчинения системе правил, регламентирующих исполнение той или иной роли, в том или ином репертуаре.

3 Парность, как основополагающий принцип бальной хореографии, снижается вследствие слабо развитых коммуникативных навыков партнеров, уровень развития которых тесно связан с умением рефлексировать собственные чувства и переживания и эмпатии к Другому.

Список литературы

1. Димура, И. Н. Артистизм как способ совладания с болью / И. Н. Димура // Вестник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой / Акад. Рус. балета им. А. Я. Вагановой. – Санкт-Петербург : Академия русского балета им. А. Я. Вагановой, 2015. – № 3 (38). – С. 202–207.

2. Димура, И. Н. Рефлексивные элементы в подготовке бальных танцоров на колясках как фактор их тренировочной и соревновательной деятельности / И. Н. Димура, О. А. Сидоркин // Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика : сб. ст. по материалам IV Междун. науч.-практич. конф., 17-19 сентября 2020 года. / под науч. ред. Ю. В. Глузман. – Симферополь : ИТ «АРИАЛ», 2020. – С – 431.

3. Сляднева, Л. Н. Признаки продуктивности биомеханической парадигмы в теории физического воспитания и спортивной тренировки / Л. Н. Сляднева, А. А. Сляднев // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2010. – № 1. – С. 257-268.

4. Сляднева, Л. Н. Телесно-ориентированная составляющая хореографического образования: антропологический аспект / Л. Н. Сляднева, С. П. Клеменчук, А. А. Сляднев // Kant. – 2018. – № 2 (27). – URL : https://cyberleninka.ru/article/n/telesno-orientirovannaya-sostavlyayuschaya-horeograficheskogo-obrazovaniya-antropologicheskiy-aspekt (дата обращения: 17.02.2021).

Дюжева Ю. Н., Коломиец О. И.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
julydyuzheva@yandex.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПАРОДОНТА

Аннотация Воспалительные заболевания пародонта являются одной из серьезных проблем современной стоматологии, так как наблюдается неуклонный рост заболеваемости среди населения молодого и среднего возраста: более 50% жителей нашей страны к 25-30 годам имеют разнообразные клинические проявления. Последнее время отмечается тенденция к увеличению частоты распространенности заболевания пародонта, имеющие агрессивное, практически непрерывно рецидивирующее течение. Особенности развития и несвоевременная диагностика приводят к разрушению зубоче-

люстной системы человека в молодом возрасте, психологическим проблемам и социальной дезадаптации. В связи с этим необходимо совершенствование комплексных программ лечения и реабилитации данного заболевания.

С **целью** изучения эффективности применения элементов лечебного массажа в комплексном лечении заболеваний пародонта проведено исследование 20ти пациентов без отягощенной соматической патологии, с диагнозом «Пародонтит». В комплексную программу реабилитации основной группы включен лечебный массаж. Полученные результаты клинического опыта применения лечебного массажа позволяют сделать заключение о достоверной эффективности его применения в комплексном лечении заболеваний пародонта.

Ключевые слова: лечебный массаж, хронический пародонтит.

Dyuzheva Yu. N., Kolomiets O. I.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
julydyuzheva@yandex.ru

THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF THERAPEUTIC MASSAGE ELEMENTS IN THE COMPLEX TREATMENT OF PERIODONTAL DISEASES

Abstract Inflammatory periodontal diseases are one of the serious problems of modern dentistry, as there is a steady increase in the incidence among the young and middle-aged population: more than 50% of the population of our country by the age of 25-30 have a variety of clinical manifestations. Recently, there has been a tendency to increase the frequency of periodontal diseases, which have an aggressive, almost continuously recurring course. Features of development and untimely diagnosis lead to the destruction of the dental system of a person at a young age, psychological problems and social maladjustment. In this regard, it is necessary to improve comprehensive programs for the treatment and rehabilitation of this disease. In order to study the effectiveness of the elements of therapeutic massage in the complex treatment of periodontal diseases, a study of 20 patients without burdened somatic pathology, with a diagnosis of «Periodontitis», was conducted. The comprehensive rehabilitation program of the main group includes therapeutic massage. The obtained results of clinical experience in the use of therapeutic massage allow us to draw a conclusion about the reliable effectiveness of its use in the complex treatment of periodontal diseases.

Key words: therapeutic massage, periodontitis.

Введение. В медицине довольно широкое распространение получили лечебный массаж (ЛМ). Это связано с тем, что массаж благотворно влияет на обширный спектр важных физиологических процессов. По мнению многих авторов нейрогенное влияние на пародонт реализуется через нейровегетативную регуляцию регионарного кровообращения. При возникновении воспалительных процессов лечебный массаж восстанавливает кровообращение, активизирует работу нервной и вегетативной системы на регионарном уровне, оказывает влияние на биохимические внутриклеточные реакции, благоприятствуя скорейшему заживлению поврежденных тканей [1; 4; 5; 6]. Разработан комплекс лечебного массажа для использования в стоматологии.

С **целью** изучения эффективности применения элементов лечебного массажа в комплексном лечении заболеваний пародонта проведено исследование в медицинском центре «Стомпрактика». По данным литературы, к основным клиническим симптомам, характерным для пародонтита, относятся боль, гиперемия, кровоточивость, отек, повышенная чувствительность зубов, наличие пародонтальных карманов, патологическая подвижность зубов [6].

Материалы и методы исследования: В исследовании участвовали 20 пациентов без отягощенной соматической патологии, с диагнозом «Пародонтит» (по МКБ-10: K05.3), которые в произвольном порядке были разделены на две равные группы по 10 человек: контрольную и основную [2]. Участники исследования были проинформированы о дизайне исследования (методах предстоящего обследования и лечения), дали письменные «информированные согласия» [3].

Стоматологическое обследование каждого пациента перед проведением комплексного лечения включало: опрос, внешний осмотр, осмотр полости рта, оценка состояния слизистой оболочки полости рта и тканей пародонта, определение пародонтальных (PMA, BOP) и гигиенических индексов (OHI-s, Silness, Loe), рентгенологическое исследование, с целью возможности оценки как степени поражения костной ткани, так и характера, стадии и тяжести патологического процесса. На приеме выполнялся фотопротокол. Контроль эффективности ЛМ осуществлялся по оценке динамики линейной скорости кровотока (Vam) по данным спектрального анализа допплеровского сигнала в программе Minimax Doppler.2.

В комплексное лечение в обеих группах входило: профессиональная гигиена полости рта, коррекция индивидуальной гигиены с последующей общепринятой противовоспалительной терапией (в зависимости от клинического состояния). Пациентам основной группы дополнительно было проведено лечебный массаж (воротниковая зона, лицевая часть черепа, слизистая ротовой полости, десна): первый сеанс непосредственно после проведения профессиональной гигиены полости рта и далее дважды в неделю, в течение месяца.

Результаты: При клиническом осмотре пациентов отмечено: уменьшение отечности и гиперемии десен, улучшение показателей индексов PMA и BOP, улучшение скоростных показателей кровотока, по данным ультразвуковой доплерографии сосудов пародонта. Первая группа пациентов имеет уровень исследуемых показателей выше, чем во второй группе. Анкетирование показало, что пациенты ощущают улучшение состояния десен и отсутствие болевых ощущений.

По результатам внутригруппового анализа в обеих группах наблюдалось достоверное изменение показателей индексов гигиены (OHI-s) и индекса кровоточивости (BOP).

Показатели гигиенического состояния полости рта (OHI-s) до начала лечения в 1-й группе составлял 2, 3 балла, во 2-й группе – 2 балла, следовательно, гигиена полости рта оценивалась как неудовлетворительная. Через один месяц после проведенного лечения этот показатель составил в 1-й группе — 0, 6 (хороший уровень гигиены полости рта), а во 2-й группе – 0,9 (уровень гигиены в удовлетворительных пределах).

Показатель индекса кровоточивости (BOP) уже через неделю после лечения в 1-й группе составил 23% при исходном показателе 57%, а через 1 месяц — 19%, тогда как аналогичный показатель во 2-й группе через неделю после лечения составлял 34% при исходных 54%, а через 1 месяц – 23%.

По данным межгруппового анализа, в 1-й группе были получены достоверные отличия значений всех представленных на рисунке индексов по сравнению со 2-й группой. Это свидетельствует о более выраженном клиническом эффекте при введении ГК в схему комплексного лечения воспалительных заболеваний пародонта.

Показатель индекса РМА в 1-й группе до начала исследования составил 45%, а через 1 месяц после лечения – 15%, тогда как во 2-й группе при исходном значении индекса 42% через 1 месяц аналогичный показатель составил 25%.

По данным анализа, у пациентов 1-й группы наблюдалась редукция индекса РМА при исходном уровне OHI-s в среднем, равном 2 (3) ± 0, 1 на 30%. В 2-й группе аналогичный показатель был ниже на 10%.

Полученные данные указывают на то, что при применении ГК формируются новые условия, приводящие к улучшению уровня гигиены полости рта. ГК оказывает выраженную противовоспалительную эффективность.

Анализ кривой скорости кровотока включает качественную и количественную оценки. Качественная характеристика кривой доплерограммы в норме меняется в зависимости от вида и калибра сосуда. Смешанный кровоток характеризуется волнообразной картиной окрашенного спектра без острых пиков.

Наиболее значимым диагностическим критерием микроциркуляторных расстройств в тканях пародонта является параметр гемодинамики средняя линейная скорость кровотока (Vam), позволяющий определить степень нарушений и тяжесть течения патологического процесса в пародонте.

Исходные значения показателя (Vam) в 1-й и 2-й группе оказались практически на одном уровне (составили 0, 53 см/сек. и 0, 52 см/сек. соответственно), а через неделю после проведенного лечения показатель составил: в 1-й группе – 0, 78 см/сек., во 2-й группе – 0, 61 см/сек.

Через 1 месяц после лечения показатель линейной скорости кровотока в 1-й группе сохранял стабильно высокое значение и составил 0, 75 см/сек., тогда как во 2-й группе аналогичный показатель стремился к исходному значению и составил 0, 59 см/сек.

В наших исследованиях отмечалось достоверное увеличение линейной скорости кровотока (Vam) у пациентов в обеих группах. Однако динамика повышения показателя в 1-й группе была больше.

На протяжении всего исследования, с целью выявления аллергического или местнораздражающего действия лечебного массажа, у пациентов проводился осмотр состояния слизистой оболочки полости рта, слизистой десневого края, языка, губ.

Результаты регулярных обследований всех участников не выявили случаев аллергических реакций или их местнораздражающего воздействия на слизистую оболочку полости рта пациентов.

Таким образом, полученные результаты клинического опыта применения лечебного массажа позволяют сделать заключение о достоверной эффективности его применения в составе комплексного пародонтологического лечения у пациентов с хроническим генерализованным пародонтитом легкой степени тяжести.

У пациентов, которым была выполнена терапия с применением лечебного массажа, наступали более ранние сдвиги в субъективных и объективных показателях улучшения пародонтологического здоровья, более быстрая и стойкая редукция воспалительного компонента, отмечено положительное влияние на микроциркуляцию тканей пародонта.

Полученные результаты клинического опыта применения лечебного массажа позволяют сделать заключение о достоверной эффективности его применения в комплексном лечении заболеваний пародонта.

Список литературы

1. Блашкова, С. Л. Клинико-иммуннологическая характеристика больных хроническим генерализованным пародонтитом на фоне ишемической болезни сердца до и после аортокоронарного шунтирования / С. Л. Блашкова, Е. М. Василевская // Пародонтология. – 2015. – Т. 20. – № 4 (77). – С. 28-32.

2. Быков, Е. В. Методологические подходы при организации научных исследований в сфере физической культуры и спорта/ Е. В. Быков, О. И. Коломиец, Н. П. Петрушкина, Н. А. Симонова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Т. 14. – №1. – 2019. – С. 176-184.

3. Быков, Е. В. Особенности организации научного исследования в сфере физической культуры и спорта (работа этического комитета УралГУФК / Е. В. Быков, О. И. Коломиец, А. Н. Коваленко, А. В. Чипышев, О. А. Макунина // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2019. – №1. – Т. 21. – С. 63-69.

4. Михайлов, А. Е. Морфологическая характеристика хронического генерализованного пародонтита как системного дистрофического процесса / А. Е. Михайлов, Н. Л. Кузнецова // Электронный научный журнал «Системная интеграция в здравоохранении». – 2009. – № 1 (3). – С. 35-39.

5. Петрова, Т. Г. Клинико-морфологические особенности течения воспалительных заболеваний пародонта у больных лимфомами на фоне полихимиотерапии / Т. Г. Петрова // Институт стоматологии. – 2008. – № 4.– С. 60-61.

6. Успенская, О. А. Изменения местного иммунитета полости рта у пациенток с хроническим рецидивирующим афтозным стоматитом на фоне урогенитальной инфекции / О. А. Успенская, Л. Н. Казарина, Е. А. Шевченко // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1. – С. 1365.

Зуева А. А., Серова Н. Б.
Россия, г. Екатеринбург
Уральский федеральный университет
имени первого президента России Б. Н. Ельцина
Zueva1210@gmail.com

ТРЕНИРОВКИ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА У ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ ОТ 30 ДО 55 ЛЕТ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по определению функционального состояния поясничного отдела позвоночника у лиц зрелого возраста посредством анкетирования (по субъективным признакам). В исследовании принимало участие 20 женщин в возрасте 30-55 лет, имеющие в анамнезе остеохондроз поясничного отдела по-

звоночника. Авторами были разработаны комплексы физических упражнений с использованием средств системы Пилатес и определено их влияние на функциональное состояние позвоночника занимающихся.
Ключевые слова: женщины, опорно-двигательный аппарат, Пилатес, функциональное состояние.

Zueva A. A., Serova N. B.
Russia, Ekaterinburg
Ural Federal University named after the first President
of Russia B. N. Yeltsin

PILATES TRAINING AS A METHOD FOR IMPROVING THE FUNCTIONAL CONDITIONS OF THE LUMBAR SPINE FOR WOMEN AGE 30 TO 55

Annotation. The article presents the results of a study to determine the functional state of the lumbar spine in adults by means of a questionnaire survey (based on subjective criteria). The study involved 20 women aged 30-55 years with a history of osteochondrosis of the lumbar spine. The authors have developed complexes of physical exercises using the means of the Pilates system and determined their influence on the functional state of the spine of those involved.
Key words: women, musculoskeletal system, Pilates, functional state.

Введение. По данным Минздрава России, в последние годы отмечается резкое увеличение количества людей, имеющих структурно-функциональные нарушения позвоночника [3]. Это зачастую приводит к длительной потере трудоспособности.

Специалисты обращают внимание, что заболевания опорно-двигательного аппарата все чаще стали встречаться у молодежи и людей первого зрелого возраста, так как главной причиной нарушений является недостаток двигательной активности (движений), а в современных реалиях это стало «нормой» [2; 5].

При повреждениях и заболеваниях позвоночника возникают как морфологические изменения, так и функциональные нарушения, быстро снижается работоспособность и выносливость к физическим нагрузкам, нарушается координация движений. Это ведет к ухудшению или потере основных двигательных качеств и утрате специальных двигательных навыков. В последующем на восстановление приходится тратить много сил, что значительно увеличивает сроки выздоровления [1; 3].

Среди средств профилактики и коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника важную роль может играть методика тренировок по системе Пилатес в комплексе с другими средствами, применяемыми с учетом различных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Цель исследования – определить влияние методики тренировки по системе Пилатес на функциональное состояние поясничного отдела позвоночника у женщин в возрасте от 30 до 55 лет.

Организация и методы исследования. Для того чтобы выявить всю сложность данной проблемы, на первом этапе исследования нами была проведена работа с людьми зрелого возраста по определению функционального состояния позвоночника по анкетированию (опросу). В нем приняли участие две группы – экспериментальная и контрольная. В экспериментальной группе применялся комплекс специальных упражнений по системе Пилатес, а в контрольной группе занятия проводились с применением стандартных упражнений. Занятия проходили три раза в неделю по 55 минут. При разработке комплекса упражнений по системе Пилатес для экспериментальной группы, мы, прежде всего, исходили из характеристики типов структурно-функциональных нарушений функции позвоночника и жалоб, предъявляемых женщинами.



Рисунок 1 – Жалобы, предъявляемые женщинами на начало

Исследования в соответствии с жалобами мы разработали три комплекса упражнений по системе пилатес (таблица 1)

Результаты исследования и их обсуждение. В экспериментальную группу вошли 20 женщин, которые имели в анамнезе остеохондроз поясничного отдела позвоночника. Жалобы, предъявляемые женщинами на начальном этапе исследования: ноющие боли в пояснице, испытывали все 20 (100%) женщин, слабость в ногах наблюдали 15 (75%) женщин, напряжение мышц спины наблюдалось у 10 (50%) женщин. Контрольная группа также состояла из 20 человек. Жалобы, предъявляемые женщинами на начальном этапе были практически идентичны: ноющие боли в пояснице, испытывали все 20 (100%) женщин, слабость в ногах наблюдали 15 (75%) женщин, напряжение мышц спины наблюдалось у 9 (45%) женщин (рисунок 1).

Также нами были составлены рекомендации для женщин о правильной технике, принципах тренировок по системе Пилатес исходя из особенностей организма занимающихся [1; 4].

В конце исследования для оценки эффективности разработанных нами комплексов упражнений в исследуемых группах были повторно собраны жалобы: в экспериментальной группе боль в пояснице беспокоило 5 (25%) женщин, слабость в ногах испытывала 1 (5%) женщина, напряжение мышц спины сохранилось у 2 (10%) женщин (рисунок 2).

В контрольной группе после проведенных стандартных упражнений за исследуемый период боли в спине сохранились у 15 (75%) женщин, слабость в ногах осталась у 10 (50%) женщин, напряжение мышц в спине испытывали 5 (25%) женщин (рисунок 3).

Таблица 1 – Содержание комплексов упражнений по системе Пилатес для женщин 30-55 лет

Комплекс 1	Комплекс 2	Комплекс 3
1 Сотня (10 дыхательных циклов (1 цикл – вдох, выдох)) 2 Упражнения на боку: мах вперед (12-15 раз на каждую ногу) 3 Плавание (5-10 раз (1 раз = 5 вдохов 5выдохов)) 4 Круги ногой (по 5-10 кругов в обе стороны обеими ногами) 5 Мостики на плечах (по 10-12 подъемов) 6 Перекат назад (5-10 перекатов) 7 Маятник (длительность 3-7 поворотов в каждую сторону) 8 Вытягивание одной ноги (По 5-10 повторений каждой ногой)	1 Пила (до 5-7 повторов в каждую сторону) 2 Упражнения на боку: подъем ноги вверх (10-12 раз на каждую ногу) 3 Вытягивание обеих ног (от 5 до 10 раз) 4 Вращение бедер (5-10 кругов стопами в обоих направлениях) 5 Упражнения на боку: подъем таза (до 10 подъемов на каждую сторону) 6 Скрещивания (5-10 повторений в каждую сторону) 7 Растягивание прямых ног поочередно (по 5-10 повторений) 8 Вращение головой (по 3-6 подходов)	1 Повороты сидя (по 5-7 повторений в каждую сторону) 2 Скручивания (от 5 до 15 раз) 3 Вытягивания лежа на животе (5-10 подъемов) 4 Перекаты на спине (от 5 до 10 за раз) 5 Вытягивания лежа на животе (5-10 подъемов) 6 Упражнение «50 «подскоков» (50 раз) 7 Упражнение «Вращение бедер с теннисным мячом» (по 10 раз в каждую сторону)

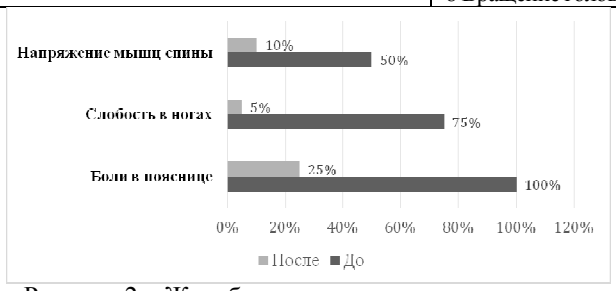


Рисунок 2 – Жалобы, предъявляемые женщинами на конец исследования в экспериментальной группе

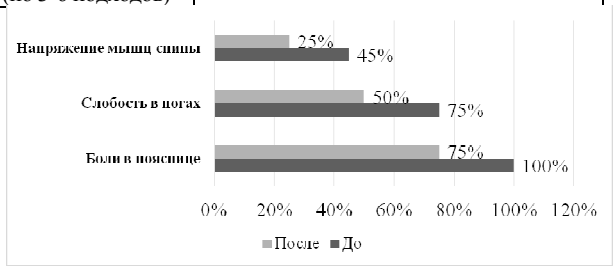


Рисунок 3 – Жалобы, предъявляемые женщинами на конец исследования в контрольной группе

Из рисунка 2 видно, что после проведенного нами исследования состояние женщин в экспериментальной группе намного улучшилось, у большинства женщин исчезли боли в пояснице, слабость в ногах, напряжение мышц спины, чего не скажешь о контрольной группе (рисунок 3). Из чего можно сделать вывод, что, результаты проведённого нами исследования свидетельствуют о высокой эффективности разработанных нами комплексов упражнений по системе Пилатес.

Заключение. В ходе исследований были разработаны и внедрены специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, поясницы, бедер, ягодиц, живота, а также упражнения на растяжение мышц и их расслабление. После проведенного нами исследования состояние женщин в экспериментальной группе значительно улучшилось, у большинства женщин исчезли боли в пояснице, слабость в ногах, напряжение мышц спины, чего не скажешь о контрольной группе. Анализируя полученные данные, следует отметить благоприятное воздействие разработанных нами комплексов упражнений на функциональное состояние поясничного отдела позвоночника.

Список литературы

1. Буркова, О. В. Пилатес – фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М. : Центр полиграф. услуг Радуга, 2015. – 335 с.

2. Давыденко, А. Р. Тестирование подвижности суставов у лиц зрелого возраста / А. Р. Давыденко, Д. И. Дегтярева, Е. В. Турчина // Физическая культура и спорт в XXI веке : мат-лы Всерос. с международным участием науч.-практич. конф. (Волгоград, 21-22 октября 2020 г). – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020. – С. 117-120.

3. Каменев, Ю. Ф. Боль в пояснице при остеохондрозе позвоночника / Ю. Ф. Каменев. – Петрозаводск : ИнтелТек, 2016. – 99 с.

4. Рукавишникова, С. К. Формирование здорового образа жизни на основе использования системы пилатес / С. К. Рукавишникова, Е. А. Назаренко // Науч. тр. Сев.-Зап. ин-та упр. РАНХиГС. – 2015. – № 2. – С. 290-293.

5. Турчина, Е. В. Применение средств системы пилатес в переходном периоде подготовки спортсменок 14–16 лет, занимающихся степ-аэробикой / Е. В. Турчина, Д. Д. Котова, Д. И. Дегтярева // Теория и практика физ. культуры. – 2017. – № 11. – С. 32.

Измайлова Л. М., Мелихова Т. М.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
liza_izmaylova_97@mail.ru

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Аннотация. Статья посвящена актуальной для современного спорта проблеме медико-биологического контроля в ходе тренировочного процесса конькобежцев. В настоящее время этап развития спорта характеризуется быстрым ростом спортивных результатов, причем, во многом за счет совершенствования методик подготовки. Управление тренировочным процессом спортсменов разного возраста требует учета ряда особенностей, таких как: несовпадение биологического и паспортного возраста, различные сенситивные периоды развития физических качеств, отличие модельных характеристик соревновательной деятельности и других. Кроме того, важнейшим моментом в этом процессе является выбор информативных показателей тренировочных воздействий на основные системы организма спортсмена.

Современный спорт отличается высоким уровнем достижением результатов, когда возрастает роль управления и коррекции тренировочного процесса на основе комплексного контроля. Особую актуальность приобретают медико-

биологические факторы, которые умеют моделировать не только текущее состояние спортсмена, но и прогнозировать успешность его соревновательной деятельности.
Ключевые слова: медико-биологическое сопровождение, подготовка, конькобежцы, комплексный контроль.

Izmaylova L. M., Melikhova T. M.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

MEDICAL AND BIOLOGICAL SUPPORT IN THE PROCESS OF PREPARING SKATERS

Annotation. The article is devoted to the problem of medical and biological control during the training process of speed skaters, which is relevant for modern sports. At present, the stage of development of sports is characterized by a rapid increase in sports results, and, in many respects, due to the improvement of training methods. The management of the training process of athletes of different ages requires taking into account a number of features, such as: the discrepancy between the biological and passport age, various sensitive periods of the development of physical qualities, the difference in the model characteristics of competitive activity, and others. In addition, the most important moment in this process is the choice of informative indicators of training influences on the main systems of the athlete's body. Modern sport is distinguished by a high level of achievement of results, when the role of management and correction of the training process on the basis of complex control increases. Of particular relevance are medical and biological factors that can model not only the current state of an athlete, but also predict the success of his competitive activity.
Key words: medical and biological support, training, skaters.

Актуальность: Эффективность тренировочного процесса в подготовке конькобежца во многом зависит от использования комплексного контроля как основного фактора управления, которая дает возможность оптимизировать тренировочную и соревновательную деятельность.

Целостная система контроля включает в себя несколько подсистем, а именно: педагогические, психологические, биологические, спортивно – медицинские, социометрические и др. методы, при помощи которых и выстраивается понимание структуры комплексного контроля.

Организация исследования: Исследование проводилось на кафедре теории и методики конькобежного спорта «Уральского государственного университета физической культуры» (УралГУФК) и в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва № 1 по конькобежному спорту» (МБУ СШОР № 1) г. Челябинска.

Методы исследования:

– анализ научно-методической и специальной литературы;

– педагогическое наблюдение;

Результаты исследования. Известно, что контроль осуществляется лишь при фиксации трёх групп показателей:

– показатели тренировочных и соревновательных воздействий;

– показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

– показатели состояния внешней среды [2].

Ученые не исключают, что на основе медико-биологических исследований можно точно дать оценку продуктивности спортивных занятий, приметить сильные и слабые стороны подготовленности скороходов, внести соответствующие коррективы в их тренировочную программу, проанализировать продуктивность выбранной направленности тренировок или какого-либо принятого решения тренера [5].

К основным задачам медико-биологического контроля относят:

а) контроль за состоянием здоровья и уровня функционального состояния спортсменов при занятиях скоростным бегом на коньках;

б) регулярный мониторинг изменений состояния физической и функциональной подготовленности спортсмена, происходящие под влиянием систематических занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок [1].

За состоянием здоровья молодого спортсмена следит врач спортивной школы и специалисты врачебно-физкультурного диспансера, а углубленный медицинский осмотр скороходов проводится два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Такое медицинское обследование включает в себя:

а) определение уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиография, анализы крови и мочи;

б) обследование у медицинских специалистов: хирург, дерматолог, невропатолог, гинеколог (для девочек), окулист, отоларинголог, стоматолог. При потребности, по медицинским показаниям, осуществляется дополнительная консультация с другими специалистами [3].

Для того чтобы достичь высоких результатов, конькобежец должен обладать высоким уровнем физических качеств, например, таких как быстрота, сила, выносливость, гибкость – это основной комплекс физических качеств, где достижение какого-либо существенного прогресса в комплексном развитии двигательных качеств невозможно без постоянного контроля. Разумеется, результат в беге на коньках будет самым информативным показателем [6].

В связи с задачами медицинского раздела комплексного контроля за подготовкой конькобежцев, исследование и клиническая оценка сердечно-сосудистой системы имеют важное значение. Это объясняется тем, что, во-первых, функциональное состояние сердца лимитирует достижения в беге на коньках и, во-вторых, интенсификация тренировочных нагрузок является причиной увеличения случаев заболеваний, характеризующимися нарушением нервно-гуморальной регуляции всего организма и болезни сердечно-сосудистой системы [4]. При трактовке результатов врачебного обследования разумно использовать только качественные критерии. В каждой возрастно-половой группе, однородной по спортивной квалификации, пер-

спективные юные конькобежцы отличаются от сверстников большими тотальными размерами тела и величиной мышечной массы, большей амплитудой мышечного тонуса четырехглавого разгибателя бедра и икроножной мышцы; большей величиной сердечного выброса, продолжительности сердечного цикла и диастолы. У перспективных скороходов, как правило, парасимпатический тип регуляции сердечного ритма, признаки гетерометрического режима саморегуляции сердца, высокая устойчивость к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, высокий уровень экономизации и потенциальной лабильности, эффективное взаимодействие функциональных систем при напряженной мышечной деятельности [2].

В процессе спортивной подготовки желательно также использовать целостные критерии:

– морфофункциональный профиль, оценку изменений электрокардиограммы после выполнения физических нагрузок, метод прогнозирования морфологических, физиологических показателей и другие [3].

Зарегистрированные показатели, указанные в таблице 1, должны быть использованы тренерами для рационального построения тренировочного процесса конькобежцев и коррекции объема работы. Результаты комплексного контроля должны соотноситься с величинами нагрузок, которые выполняют спортсмены. В качестве примера приведем максимальные объемы тренировочных занятий конькобежцев на начальной этапе подготовки, которые приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5
Общее количество часов в год	312	468
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260

Основной задачей на этом этапе является всестороннее гармоничное развитие детей, соответствующее их возрастным характеристикам, иными словами, соблюдение взаимосвязи всех аспектов систем воспитания личности [1]. Исходя из этого определяется план организации спортивной школы и устанавливаются основные задачи работы [5].

Подготовка конькобежцев в разновозрастных группах создана на модельных характеристиках подготовленности и соревновательной деятельности спортсменов на базовых средствах подготовки и устанавливает соотношение величины нагрузок общей, специально-физической и специальной подготовки в течение годичной тренировки. Этот подход лежит в основе методологии комплексного управления в теории и методике скоростного бега на коньках [6].

Выводы. Спортсмену и тренеру необходимо иметь объективную информацию об уровне функционального состояния организма атлета в любой период тренировочного и соревновательного процесса.

В свою очередь проведение медико-биологических исследований в динамике необходимо для адекватного планирования тренировочного процесса, снижения риска развития заболеваний и травм, прохождения спортивной жизни и достижения максимальных результатов.

Главная особенность медико-биологического сопровождения подготовки спортсменов – это комплексный контроль, направленный на изучение целостной деятельности организма занимающихся.

Совместная работа врача и тренера – основа эффективности тренировочного процесса. Контроль состояния здоровья и переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры [1].

Список литературы

1. Воробьев, В. И. Комплексный контроль функциональной подготовленности спортсменов : метод. пособие / В. И. Воробьев ; УралГУФК. – Челябинск : Уральская академия, 2006. – 27 с.

2. Измайлова, Л. М. Подготовка юных конькобежцев на основе комплексного контроля / Т. М. Мелихова, Л. М. Измайлова // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы VIII Всерос. науч.-практич. конф. магистрантов и молодых ученых, посвященной 50-летию УралГУФК (Челябинск, 9 апреля 2020 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – С. 72-73.

3. Мелихова, Т. М. Тренировка юных конькобежцев : учебное пособие для студентов вуза физической культуры / Т. М. Мелихова. – Челябинск : Уральская академия, 2012. – 68 с.

4. Мелихова, Т. М. Подготовка конькобежцев в условиях крытого катка : учеб. пособие для студентов / Т. М. Мелихова. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – 52 с.

5. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов : методическое пособие / В. Г. Никитушкин. – М. : Москомспорт, – 2009. – 112 с.

6. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методики физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 143 с.

Кечаева И. В., Томилин К. Г.
Россия, г. Сочи
Сочинский государственный университет
tomilin-47@bk.ru

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЖЕНЩИН 2-ГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

Аннотация. Целью исследования было изучение воздействия программы (CrossFit+Цигун) на физическое и функциональное состояние женщин зрелого возраста (n=16) на базе МБУ ФКиС г. Сочи Центра спортивно-массовой работы. Женщины контрольной группы занимались по методике crossfit; для экспериментальной группы дополнительно использовались оздоровительные упражнения из Цигуна и Йоги.

После 8-недельного педагогического эксперимента показано, что комплексы специальных упражнений (CrossFit+Цигун) оказались более эффективными по сравнению с традиционными тренировками: по 10-ти показателям произошли достоверные (p>0,05) улучшения показателей в экспериментальной группе, по сравнению с 4-мя в контрольной.

Если корреляционные зависимости между показателями женщин контрольной группы были близки к данным исходного состояния до начала педагогического эксперимента, то в экспериментальной группе проявлялись совершенно другие закономерности: пропали связи, отражающие уровень физической и функциональной подготовленности с «самочувствием», «активностью» и «настроением» занимающихся и появилась взаимосвязь с «Индексом массы тела». Занятия цигуном и йогом изменили структуру корреляционных связей между показателями в экспериментальной группе.

Ключевые слова: женщины зрелого возраста, CrossFit, восточные оздоровительные технологии, показатели физической и функциональной подготовленности.

Kechaeva I.V., Tomilin K.G.
Russia, Sochi
Sochi State University

MEDICAL AND BIOLOGICAL SUPPORT OF THE PROGRAM OF WELLNESS OF WOMEN OF THE 2ND MATURE AGE WITH ELEMENTS OF EASTERN MEDICINE

Annotation. The aim of the study was to study the impact of the program (CrossFit+Qigong) on the physical and functional state of women of mature age (n=16) on the basis of the MBU FKiS in Sochi, the Center for mass sports work. The women in the control group did crossfit exercises; for the experimental group, health-improving exercises from Qigong and Yoga were additionally used.

After an 8-week pedagogical experiment, it was shown that the complexes of special exercises (CrossFit+Qigong) turned out to be more effective in comparison with traditional training: in 10 indicators, there were significant (p>0.05) improvements in indicators in the experimental group, compared with 4-my in the control.

If the correlation dependences between the indicators of women in the control group were close to the data of the initial state before the start of the pedagogical experiment, then in the experimental group completely different patterns appeared: the connections reflecting the level of physical and functional readiness with the «well-being», «activity» and «mood» of the trainees disappeared. there was a relationship with the «Body mass index». Qigong and yoga classes changed the structure of correlations between indicators in the experimental group.

Key words: women of mature age, CrossFit, oriental health-improving technologies, indicators of physical and functional fitness.

Актуальность. На современном этапе развития общества вопросы сохранения и укрепления физического и психического здоровья, повышения физической активности и профессионального долголетия женщин, приобретают все большую значимость и важность. Одним из основных факторов замедления процессов старения, сохранения здоровья, повышения физической активности женщин зрелого возраста являются систематические занятия физической культурой.

Низкий уровень физической и функциональной подготовленности женщин не позволяет им заниматься в группах с высокоинтенсивной нагрузкой. Осознавая эту проблему, была предпринята попытка комплексировать в тренировочном процессе программу фитнеса и элементы восточных технологий цигун, йоги.

Организация исследований. Исследование проводилось на базе МБУ ФКиС г. Сочи «ЦСМР» (Центр спортивно-массовой работы), в котором принимало участие 16 женщин 35–48 лет (1-й группы здоровья), поделенные на две группы. Показатели экспериментальной и контрольной групп были примерно одинаковы (p>0,05).

Результаты исследований. После 8-недельного тренировочного процессе женщин зрелого возраста контрольной и экспериментальной групп определена эффективность применения экспериментальных комплексов специальных упражнений, состоящих из элементов фитнеса и упражнений восточной медицины, повышающих уровень физической подготовленности и функциональных показателей женщин (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты сравнительного анализа показателей женщин экспериментальной и контрольной групп на начальном и заключительном этапах педагогического эксперимента

Тесты	Группы	Начальный этап ($\bar{X}\pm\sigma$)	Заключит. этап ($\bar{X}\pm\sigma$)	Достоверн. различий, p	Прирост, %
Бег на 30 м, сек	КГ	9,3±0,99	9,2±0,98	p>0,05	1,2
	ЭГ	9,3±0,72	9,0±0,74	p>0,05	3,1
Достоверность различий, p		p>0,05	p>0,05		
Челночный бег 3х10 м, сек	КГ	10,9±0,94	10,8±0,87	p>0,05	1,4
	ЭГ	11,0±0,54	10,6±0,52	p>0,05	3,4
Достоверность различий, p		p>0,05	p>0,05		
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на полу, раз	КГ	14,8±3,8	16,2±3,5	p>0,05	9,6
	ЭГ	14,6±2,5	17,5±2,6	p<0,05	20
Достоверность различий, p		p>0,05	p>0,05		
Прыжок в длину, см	КГ	140,3±22,1	149,7±21,5	p>0,05	6,7
	ЭГ	135,8±13,2	152,1±12,0	p<0,05	11,9
Достоверность различий, p		p>0,05	p>0,05		
12-минутный беговой тест Купера, м	КГ	1395,8±313,7	1510,0±307,7	p>0,05	8,2
	ЭГ	1266,7±218,8	1462,5±216,5	p<0,05	15,5
Достоверность различий, p		p>0,05	p>0,05		
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, см	КГ	2,4±1,08	3,8±1,11	p<0,05	58,3
	ЭГ	2,2±1,03	4,6±1,31	p<0,05	109,1
Достоверность различий, p		p>0,05	p>0,05		

ЖЕЛ, мл	КГ	2108,3±99,6	2208,3±79,3	p<0,05	4,7
	ЭГ	2062,5±152,4	2208,3±124,0	p<0,05	7,1
Достоверность различий, p		p>0,05	p>0,05		
Проба Руфье, ед	КГ	6,4±2,4	5,4±1,9	p>0,05	18,4
	ЭГ	6,9±2,8	5,5±1,9	p>0,05	25,8
Достоверность различий, p		p>0,05	p>0,05		
ЧСС в состоянии покоя, уд. мин	КГ	71,5±2,5	69,8±2,1	p>0,05	2,4
	ЭГ	74,2±4,6	70,2±4,3	p<0,05	5,8
Достоверность различий, p		p>0,05	p>0,05		
Индекс массы тела, ед	КГ	22,7±0,97	21,9±0,67	p<0,05	3,8
	ЭГ	23,4±1,56	21,8±1,11	p<0,05	7,3
Достоверность различий, p		p>0,05	p>0,05		
Самочувствие, баллы	КГ	5,7±0,89	6,3±0,49	p>0,05	10,5
	ЭГ	5,6±0,9	7,2±0,38	p<0,05	28,6
Достоверность различий, p		p>0,05	p<0,05		
Активность, баллы	КГ	6,2±1,2	6,5±1,1	p>0,05	4,8
	ЭГ	6,3±1,2	7,8±0,38	p<0,05	23,8
Достоверность различий, p		p>0,05	p<0,05		
Настроение, баллы	КГ	6,3±1,1	7,1±0,90	p<0,05	12,7
	ЭГ	6,5±1,1	7,8±0,45	p<0,05	20
Достоверность различий, p		p>0,05	p>0,05		

Показано, что комплексы специальных упражнений (CrossFit+Цигун) оказались более эффективными по сравнению с традиционными тренировками: по 10-ти показателям произошли достоверные (p>0,05) улучшения показателей в экспериментальной группе, по сравнению с 4-мя в контрольной. Отличия в корреляционных связях женщин контрольной группы наблюдались в трех случаях: появилась взаимосвязь между «Индексом массы тела» и «ЧСС в состоянии покоя» (r=0,708, p<0,01); – перед экспериментом было (r=-0,099, p>0,05). «ЧСС в состоянии покоя», «бегом на 30 м», и «челночным бегом 3х10 м» (r=0,577–0,599, p<0,05); – перед экспериментом было (r=-0,038–0,147, p>0,05).

Зарегистрирована отрицательная связь между ЧСС в состоянии покоя и «самочувствия» (r=-0,730, p<0,01), «Индексом массы тела» и «активностью» с «настроением» (r=-0,631–-0,698, p<0,05), взаимосвязь между «активностью» и «настроением» (r=0,774, p<0,01). Занятия цигуном и йогом изменили структуру корреляционных связей между показателями в экспериментальной группе.

Выводы. На основании проведенных исследований доказана эффективность программы «КФ+Ц» на физическое и функциональное состояние женщин зрелого возраста. После 8-недельного педагогического эксперимента показано, что комплексы специальных упражнений (CrossFit+Цигун) оказались более эффективными по сравнению с традиционными тренировками: по 10-ти показателям произошли достоверные (p>0,05) улучшения показателей в экспериментальной группе, по сравнению с 4-мя в контрольной.

Если корреляционные зависимости между показателями женщин контрольной группы были близки к данным исходного состояния до начала педагогического эксперимента, то в экспериментальной группе проявлялись совершенно другие закономерности: пропали связи отражающие уровень физической и функциональной подготовленности с «самочувствием», «активностью» и «настроением» занимающихся и появилась взаимосвязь с «Индексом массы тела». Занятия цигуном и йогом изменили структуру корреляционных связей между показателями в экспериментальной группе.

Список литературы

1. Жигалова, Я. В. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес-программ для женщин 30–50-летнего возраста : автореф. дисс. … канд. пед. наук / Я. В. Жигалова; – М. : ВНИИФК, 2003. – 23 с.

2. Кечаева, И. В. Физкультурно-рекреационная программа с упражнениями восточных телесных практик для оздоровления женщин 2-го зрелого возраста / И. В. Кечаева, К. Г. Томилин // Инновационная парадигма развития современной педагогики : сб. статей Всерос. метод.-практич. конф., г. Петрозаводск, 29 ноября 2020 г. – Петрозаводск : МЦНП «Новая наука», 2020. – С. 39–45.

3. Кечаева, И. В. Элементы восточной гимнастики в оздоровлении женщин 2-го среднего возраста / И. В. Кечаева, К. Г. Томилин // Стратегическое развитие индустрии туризма и гостеприимства : материалы Всерос. науч.-практич. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 17–19 октября 2019 г. – Сочи : РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2019. – С. 519–528.

4. Федорова, О. Н. Комплексное применение средств пилатесса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста : автореф. дисс. канд. мед. наук / О. Н. Федорова. – СПб., 2012. – 22 с.

5. Цзижень, Ма Цигун. История. Теория. Практика / Ма Цзижень, М. М. Богачихин. – София, 2006. – 168 с.

Киреева С. Ю.
Научный руководитель Сабирьянова Е. С.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры LanaKireewa@yandex.ru

ВОЗДЕЙСТВИЕ КОМПЛЕКСА РЕАБИЛИТАЦИИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПАЦИЕНТОВ С ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ, ПОДВЕРГАВШИХСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ ВРЕДНЫХ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ФАКТОРОВ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы эффективности комплекса реабилитации, включающего лечебную гимнастику с элементами йоги, лечебное плавание, аутогенную тренировку, дозированную ходьбу и лечебный массаж у пациентов с гипертонической болезнью, подвергавшихся воздействию вредных производственных факторов. В результате проведенных исследований отмечается положительная динамика показателей частоты сердечных сокращений и арте-

риального давления у мужчин с гипертонической болезнью, работающих на вредном производства, в сравнении с лицами, принимавшими лишь стандартную терапию (согласно клиническим рекомендациям).
Ключевые слова: гипертоническая болезнь, физическая реабилитация, вредные производственные факторы.

Kireeva S. Yu.
Research supervisor Sabirhanova E. S.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

IMPACT OF THE REHABILITATION COMPLEX ON FUNCTIONAL INDICATORS OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF PATIENTS WITH HYPERTONIC DISEASE EXPOSED TO HARMFUL PRODUCTION FACTORS

Annotation. The article discusses the effectiveness of the rehabilitation complex, including therapeutic exercises with elements of yoga, therapeutic swimming, autogenous training, dosed walking and therapeutic massage in patients with essential hypertension exposed to harmful industrial factors. As a result of the studies, there is a positive dynamics of heart rate and blood pressure in men with essential hypertension, working in hazardous industries, in comparison with those who took only standard therapy (according to clinical guidelines).
Keywords: hypertension, physical rehabilitation, harmful production factors

Введение. Несмотря на успехи в лечении гипертонической болезни, она до сих пор остается одной из ведущих патологий в структуре неинфекционной заболеваемости. Одним из важных факторов риска развития гипертонической болезни у лиц, занятых на производстве, выступают вредные производственные факторы, такие как повышенная температура, шум, стресс и т.д. [2; 5].

Существенную роль в эффективном лечении гипертонической болезни играет применение различных средств физической реабилитации, в частности, широко используются ЛФК, лечебный массаж, физиотерапия и другие средства, которые зарекомендовали себя на протяжении многих лет. На сегодняшний день ведутся поиски и разработки новых способов физической реабилитации, обоснование уже имеющихся [1; 3; 4].

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 28 мужчин с гипертонической болезнью 1-2 степени, работники литейного цеха АО «Автомобильного завода «Урал»» г. Миасс Челябинской области. Стаж каждого из них на момент участия в исследовании составлял не менее 10 лет (непосредственный контакт с вредными факторами данного производства). Все участники исследования, каждый из которых давал информированное согласие, случайным образом были разделены на 2 группы – основную (n=14) и контрольную (n=14). Средний возраст пациентов составил 50,4±3,8 года.

В основной группе использовалась программа реабилитации, включающий в себя, помимо медикаментозной терапии по назначению врача, лечебную гимнастику с элементами йоги (2 раза в неделю по 45 минут), лечебное плавание (2 раза в неделю по 40 минут), аутогенная тренировка (ежедневно по разработанной методике), дозированная ходьба (ежедневно), лечебный массаж (курсом по 10 сеансов 1 раз в 4 месяца), самомассаж по разработанной методике (ежедневно). В контрольной группе так же применялась медикаментозная терапия по назначению врача, ЛФК по общепринятой методике для данной категории пациентов (2 раза в неделю по 45 минут), лечебное плавание (2 раза в неделю по 40 минут), аутогенная тренировка (ежедневно по разработанной методике), дозированная ходьба (ежедневно) и лечебный массаж (курсом по 10 сеансов 1 раз в 4 месяца). Так же всем пациентам были даны рекомендации по питанию и режиму дня. Для контроля за выполнением программы реабилитации пациентам основной группы было предложено вести дневник, в котором фиксировалось выполнение назначений врача, реабилитационных процедур, питание и режим дня, частота пульса на лучевой артерии и артериальное давление.

Так же каждому из пациентов измерялось артериальное давление и оценивалась частота сердечных сокращений до и после каждой процедуры.

Программа реабилитации для каждого из пациентов проводилась в течение 1 года. Мы оценили частоту сердечных сокращений (ЧСС), систолическое (САД) и диастолическое (ДАД) артериальное давление до начала после окончания программы реабилитации.

Результаты исследования и их обсуждение.

В таблице 1 представлены показатели САД и ДАД до начала и после окончания разработанной программы реабилитации.

Таблица 1 – Показатели САД и ДАД пациентов с гипертонической болезнью 1-2 степени до и после программы реабилитации

Показатель	До	После	Достоверность (p)
САД, мм рт. ст.			
Основная группа	157,0±3,8	139,2±3,1	p<0,001
Контрольная группа	160,0±4,2	146,4±3,7	p<0,05
	p>0,05	p>0,05	
ДАД, мм рт. ст.			
Основная группа	96,0±2,3	86±2,1	p<0,01
Контрольная группа	98,0±3,6	91±3,1	p>0,05
	p>0,05	p>0,05	

Как видно из таблицы 1, до начала реабилитации показатели артериального давления в обеих группах соответствовали 2 степени гипертонической болезни, составив САД у пациентов основной группы было на уровне 157±3,8 мм рт. ст., в контрольной группе – 160±4,2 мм рт. ст. Показатели ДАД были зарегистрированы на уровне 96±2,3 мм рт. ст. в основной группе и 98±3,6 мм рт. ст. в контрольной Показатель САД у пациентов основной группы снизился на 11,4% и составил 139,2±3,1 мм рт. ст., в контрольной группе – на 8,7% (146,4±3,7 мм рт. ст.). Также положительная динамика зарегистрирована в показателях ДАД – в основной группе отмечено снижение на 10,6%, в контрольной группе – на 7,3%. Таким образом, в основной группе

уровень артериального давления снизился до высокого нормального, тогда, как в контрольной остался на уровне 1 степени гипертонической болезни.

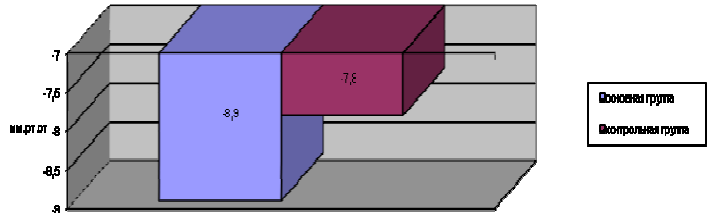


Рисунок 1 – Динамика ЧСС пациентов с гипертонической Болезнью 1-2 степени под воздействием программы реабилитации

Как видно из рисунка 1, ЧСС пациентов с гипертонической болезнью 1-2 степени до и после программы реабилитации у пациентов основной группы в покое при первичном обследовании составила в среднем 83,2±3,1 уд/мин., а в контрольной группе – 85,6±3,7 уд/минчто несколько превышает норму. По окончании реабилитационных мероприятий у пациентов основной группы ЧСС снизилась до 74,3±2,9 уд/мин. ($p<0,05$), в контрольной группе – до 77,8±3,4 уд/мин ($p>0,05$), что является вариантом нормы.

При сравнении полученных показателей функционирования сердечно-сосудистой системы пациентов с гипертонической болезнью до и после применения методов физической реабилитации можно отметить, что в основной группе данные показатели достоверно отличались от показателей контрольной группы ($p<0,05$). Полученные в ходе исследования данные позволяют говорить об эффективности разработанной программы физической реабилитации для пациентов с гипертонической болезнью. В связи с нормализацией показателей ЧСС и АД у пациентов улучшилось общее самочувствие, у многих исчезло головокружение, слабость, а также повысилась адаптированность организма к физическим нагрузкам.

Заключение. Результаты проведенного исследования показали, что разработанная программа физической реабилитации пациентов с гипертонической болезнью с использованием средств лечебной гимнастики с элементами йоги, лечебного плавания, аутогенной тренировки, дозированной ходьбы и лечебного массажа оказала выраженное положительное влияние показатели артериального давления и частоту сердечных сокращений пациентов с гипертонической болезнью.

Список литературы

1. Кильдебекова, Р. Н. Отдаленные эффекты влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую систему больных артериальной гипертензией / Р. Н. Кильдебекова, А. В. Дмитриев, А. К. Низамов // Медицина. – 2016. – Т. 4. – № 3 (15). – С. 90-96.

2. Кинезитерапия артериальной гипертензии (лекция для врачей) / И. Р. Швиренко, И. В. Зубенко, И. В. Терещенко и др. // Актуальные вопросы реабилитологии и педагогики : сб. науч. тр. / под редакцией И. Р. Швиренко, Н. А. Добровольской. – Донецк, 2018. – С. 319-326.

3. Кожевникова, Н. Д. Лечебная физическая культура в комплексе реабилитации пациентов с гипертонической болезнью / Н. Д. Кожевникова, Е. С. Сабирьянова // Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики. Региональные аспекты сервиса, туризма и менеджмента : сб. науч. тр. регион. науч.-практич. конф. – Уфа : ЦНИЗ и Р, 2016. – С. 33-36

4. Крючкова, О. Н. Применение комплексных реабилитационных программ у пациентов с артериальной гипертензией / О. Н. Крючкова, М. А. Бубнова, А. А. Щепочкин // Крымский терапевтический журнал. – 2018. – № 1 (36). – С. 5-10

5. Николаев, Н. А. Доказательная гипертензиология: пациенториентированная антигипертензивная терапия : монография /Н. А. Николаев. – М, 2015. – С. 103-124.

Климашевич С. В., Романчук Е. В.
Республика Беларусь, г. Гродно
Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
klimmashevich@gmail.com

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ЗАБОЛЕВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация: В статье рассмотрена скандинавская ходьба, как перспективное направление, применяемое на занятиях физической культурой для студентов, перенесших острое респираторное заболевание, и способствующее постепенному восстановлению организма. Представлены результаты эксперимента, проведенного в высшем учебном заведении, с применением скандинавской ходьбы. Оценена эффективность применения скандинавской ходьбы для реабилитации студентов. А также представлена правильная техника скандинавской ходьбы.

Ключевые слова: скандинавская ходьба; физическая активность; физическая нагрузка; здоровье человека; дыхательная система.

Klimashevich S. V., Romanchuk E. V.
Belarus, Grodno
Yanka Kupala State University of Grodno
klimmashevich@gmail.com

NORDIC WALKING AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WHO HAVE SUFFERED FROM RESPIRATORY SYSTEM DISEASES

Annotation: This article describes Nordic walking as a promising avenue, that is practiced at the pe lessons by the students who experienced an acute respiratory disease, and as an exercise that fasters to the gradual recovery of the body. Results of the experiment that has been conducted at the tertiary institution with the implementation of the Nordic walking are presented in this article. Nordic walking is recognized as an effective practice applied for the rehabilitation of the students. Right technic of the Nordic walking is also described in the article.

Keywords: Nordic walking; physical activity; physical activity; human health; respiratory system.

Актуальность. В условиях научно-технического прогресса и автоматизации процессов, доля ежедневных физических усилий и двигательная активность общества сильно сокращаются. Также наблюдается ухудшение экологической обстановки в мире. А деятельность студентов помимо выше перечисленного сопряжена с большим количеством стрессовых факторов и огромным информационным потоком. Кроме того, стоит учесть стремительное распространение острых респираторных вирусных инфекций.

Данные факторы напрямую влияют на самочувствие и здоровье всего общества и дают предпосылки для развития заболеваний. Систематические физические нагрузки – универсальный метод укрепления здоровья и повышения работоспособности студентов.

Однако после перенесения острого респираторного заболевания противопоказаны интенсивные физические нагрузки до момента полного восстановления организма. Проблема оптимизации содержания физкультурных занятий со студентами в реабилитационном периоде остается актуальным направлением научного поиска специалистов в сфере адаптивной физической культуры. Альтернативным и оптимальным способом постепенного восстановления физической активности на занятиях физической культурой может стать скандинавская ходьба.

Целью данного исследования является анализ эффективности применения скандинавской ходьбы в реабилитации студентов, перенесших заболевания дыхательной системы.

Скандинавская ходьба (от англ. Nordic walking – «ходьба с палками») – вид физической активности, в которой используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. При такой ходьбе человек опирается на четыре точки опоры, задействованы мышцы рук и спины. Ходьба осуществляется ритмичным и попеременным передвижением вперед противоположных руки и ноги: левая рука – правая нога, правая рука – левая нога. Палки выполняют функцию опоры и согласовывают движение ног и рук, помогая при этом отталкиваться во время ходьбы [1].

Кроме того, данный вид физической активности благоприятно влияет на восстановление внутренних систем после перенесенного заболевания, что происходит за счет специальной техники дыхания, обеспечивающей приток крови к внутренним органам и системам, более активному насыщению организма кислородом.

В настоящее время скандинавская ходьба отсутствует в программе физического воспитания средних и высших учебных заведений Республики Беларусь. В Российской Федерации скандинавская ходьба используется в некоторых учреждениях образования исключительно на факультативных занятиях.

По мнению многих специалистов, это связано прежде всего с тем, что на сегодняшний день пока не определены научно-методические основы включения скандинавской ходьбы в практику занятий физическими упражнениями в образовательных учреждениях, так же не разработаны критерии оценки эффективности данного вида физической нагрузки, как средства коррекции и укрепления здоровья, средства повышения и развития функциональных возможностей организма обучающихся.

Однако в других странах идет постепенное включение скандинавской ходьбы в учебную программу. Так, к примеру, в Финляндии для борьбы с подростковой сутулостью скандинавская ходьба включена в программу физической культуры для старших классов.

Проведенный С. Г. Напреевым [2] фактологический анализ выделяет следующие основные преимущества скандинавской ходьбы:

1) задействует около 90 % мышц организма за счет работы рук, увеличивая расход калорий на 46 % по сравнению с обычной ходьбой;

2) улучшает работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, вестибулярного и опорно-двигательного аппарата;

3) улучшает обмен веществ в организме;

4) увеличивает показатели уровня физической подготовленности;

5) эффективно корректирует осанку и телосложение;

6) практически не имеет противопоказаний для занятий;

7) содержит в основе технике естественные природные двигательные действия;

8) является одним из самых доступных и безопасных видов двигательной активности в формах реабилитации, оздоровления и спорта;

9) формирует у обучающихся ценностное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни.

К положениям, выделенным С. Г. Напреевым, можно добавить, что скандинавская ходьба:

– способствует снятию нервно-эмоционального напряжения, насыщению организма кислородом;

– уменьшает нагрузку на тазобедренные и коленные суставы и содействует профилактики плоскостопия;

– содействует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

– развивает мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

При сравнении бега и скандинавской ходьбы, необходимо отметить, что бег является более травмоопасным и его нагрузка на организм значительно выше, чем при ходьбе. И. П. Уйманова проводит следующее сравнение параметров оценки для бега и ходьбы (таблица 1) [3]:

Таблица 1 – Сравнение параметров оценки для бега и ходьбы

Параметры оценки	**Бег**	**Ходьба**
Количество противопоказаний	Много	Мало
Польза для организма	Средняя	Высокая
Риск получения травмы	Высокий	Низкий
Наличие побочных эффектов	Есть	Нет
Психологическая готовность людей	Низкая	Высокая

Проанализировав ряд исследований, проведенных преподавателями физической культуры, можно сделать вывод о пользе применения скандинавской ходьбы на занятиях физической культурой. Одним из таких исследований является эксперимент А. А. Хоркина [4], целью которого являлась оценка эффективности экспериментальной программы оздоровительных занятий на основе скандинавской ходьбы для студентов. В эксперименте приняло участие 20 студентов, которых разделили на 2 группы – контрольную и эксперимен-

тальную. Среди студентов обеих групп проводились занятия физической культурой по стандартной методике, а в экспериментальной группе, проводились дополнительные занятия скандинавской ходьбой. В результате, в экспериментальной группе улучшение показателей составило 20-30%, когда у контрольной группы прирост показателей составил около 10-15%.

В скандинавской ходьбе необходимо соблюдать правильную технику:

– занимающийся держит спину прямой и не наклоняется вперед;

– движения напоминают координацию бега на лыжах двушажным попеременным способом: правая рука и левая нога движутся одновременно, а затем также – левая рука и правая нога;

– использование палок означает, что мышцы верхней части тела работают не меньше мышц ног;

– палки делают ходьбу легче, однако на занятия затрачивается больше усилий, чем на обычную ходьбу, соответственно, сжигается больше калорий и лучше работают мышцы.

Начальная позиция в скандинавской ходьбе определяется следующими моментами двигательного акта:

– спина прямая, плечи расслаблены и свободны;

– палки расположены близко к телу;

– правая рука вытянута вперед и немного согнута в локте;

– рука держит палку под углом;

– левая рука свободно лежит на уровне таза и отведена назад.

Размер палок – важный элемент в подготовке к ходьбе. Очень важно правильно подобрать длину палок – это устранит излишнюю перегрузку мышц верхнего плечевого пояса.

Формула длины палок для скандинавской ходьбы:

$$l_{пал} = l_{ст} \cdot 0{,}7 ,$$

где $l_{ст}$ длина тела студента, в см. Допускается ± 5 см.

Например, при росте 170 см. подойдут палки в 115-120 см. Их изготавливают по длине с разницей в 5 см.

В ходе исследования, анализ показателей эффективности скандинавской ходьбы как средства реабилитации студентов, перенесших заболевание дыхательной системы, позволил сформировать положительное отношение к данному способу двигательной активности. Можно сделать вывод, что данный вид физической нагрузки является перспективным направлением для применения на занятиях физической культурой.

Список литературы

1. Влияние скандинавской ходьбы на соматическое здоровье студентов [Электронный ресурс] / А. О. Тиканов и др. // Universum: медицина и фармакология : элект. науч. журн. – 2017. – № 5(39). – URL : 7universum/com/ru/med/arhive/item/4794 (дата обращения: 22.09.2020).

2. Северная (скандинавская) ходьба в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс] / С. Г. Напреев // Научные исследования в области психологии и педагогики в условиях современного общества. Казань. − 2020. – URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42430880_35614297.pdf (дата обращения: 02.09.2020).

3. Уйманова, И. П. Физическое воспитание обучающихся посредством организации занятий скандинавской ходьбой / И. П. Уйманова // Материалы 46-й всероссийской научно-технической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов с международным участием в 2-х томах. Уфа, 2020.

4. Программа реабилитации студентов средствами скандинавской ходьбы [Электронный ресурс] / А. А. Хоркин, В. С. Соколова // Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых. – М. : Шуя, 2019. — URL : https://www.elibrary.ru/download/elibrary_41329941_53855721.pdf (дата обращения: 23.09.2020).

Кучерюк О. В.
Научный руководитель Сабирьянова Е. С.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Olga12102008@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ С БОЛЕЗНЬЮ ПАРКИНСОНА

Аннотация. Болезнь Паркинсона – тяжелое неизлечимое заболевание, заставляющее менять привычный образ жизни и приводящее к инвалидности. Современная медицина достигла определенных успехов в ранней диагностике и медикаментозном лечении данной патологии, однако качество жизни пациентов страдает в значительной степени. В данной статье рассмотрены немедикаментозные методы реабилитации, которые уже имеют широкое применение и доказанную эффективность: лечебная физическая культура, массаж, танцетерапия, физиотерапия, трудотерапия. А так же описан и теоретически обоснован метод зеркальной терапии, который может при определённых условиях (односторонность нарушения) быть эффективным при комплексном лечении болезни Паркинсона.

Ключевые слова: Болезнь Паркинсона, физическая реабилитация, зеркальная терапия.

Kucheryuk O. V.
Research supervisor Sabiryanova E. S.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

PHYSICAL REHABILITATION OF PATIENTS WITH PARKINSON'S DISEASE

Abstract. Parkinson's disease is a serious, incurable disease that makes people change their usual lifestyle and leads to disability. Modern medicine has achieved some success in the early diagnosis and drug treatment of this pathology, but the quality of life of patients suffers to a large extent. This article discusses non-drug methods of rehabilitation, which are already widely used and proven effectiveness: exercise therapy, massage, dance therapy, physiotherapy, occupational therapy. Also, the method of mirror therapy is described and theoretically substantiated, which, under certain conditions (one-sidedness of the violation), can be effective in the complex treatment of Parkinson's disease.

Key words: parkinson's disease, physical rehabilitation, mirror therapy.

Актуальность. Болезнь Паркинсона является тяжёлым и неизлечимым заболеванием. В нашей стране число страдающих данной патологией превышает 200 тысяч, а в мире насчитывается более 7 миллионов человек [6]. Настораживает тот факт, что данный недуг с каждым годом поражает все больше молодых пациентов. В настоящее время средний возраст заболевших – 55-65 лет. Болезнь Паркинсона меняет привычный образ жизни, приводит к инвалидности. Несмотря на то, что за последние годы достигнуты большие результаты в ранней диагностики и лечении, не удаётся остановить или значимо замедлить прогрессирование симптомов [6]. Улучшить качество жизни пациентов позволяет комплексная реабилитация, предполагающая совместное использование медикаментозного лечения и физической реабилитации. Так же необходим поиск и обоснование новых, эффективных методов немедикаментозной терапии.

Болезнь Паркинсона поражает нейроны чёрной субстанции, что приводит к снижению содержания дофамина. Появляются вегетативные, когнитивные, психоэмоциональные расстройства, страдают память, внимание и ориентация, нередко пропадает интерес к жизни, развивается депрессия сопровождающаяся тревогой. Наблюдаются изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы. Вместе с тем, на первый план выходят двигательные нарушения [1; 7; 6].

Клинические проявления болезни Паркинсона – тремор покоя, постуральная неустойчивость, мышечная ригидность и гипокинезия [1; 6].

Тремор покоя (паркинсоническая дрожь) – непроизвольное колебательное движение конечностей, головы, нижний челюсти и, иногда, языка. Он уменьшается при активных движениях и, наоборот, усиливается в состоянии покоя. Простые, элементарные действия, такие как удержание кружки, ложки, застегивание пуговиц, письмо затруднены, а точная работа невозможна.

Походка становится шаркающей, длинна шага уменьшается, туловище наклонено вперёд, центр тяжести смещен. Больному трудно как начать движение, так и остановиться, что, зачастую, приводит к травмам. С развитием болезни появляется феномен застывания при ходьбе, чаще всего при повороте, преодолении препятствия, ходьбе по неровной поверхности [5].

Мышечный тонус у пациентов повышен, больные жалуются на судороги и боли в мышцах, испытывают трудности при сгибании и разгибании конечностей. Присутствуют сложности в проявлении эмоций, характерны скованность и неподвижность мышц лица, редкое мигание, за счет чего оно становится маскообразным.

Физическая реабилитация является важной составляющей комплексной терапии болезни Паркинсона, основанной строго на индивидуальном подходе [7].

Лечебная физкультура, в первую очередь, должна быть направлена на поддержание общей двигательной активности. Используются упражнения для укрепления и растяжки мышц, поддержания осанки, равновесия. Физическая нагрузка способствует уменьшению выраженности симптомов заболевания, так стимулирует выработку эндогенного дофамина [2].

Широко в реабилитации данного заболевания применяется и танцевальная терапия, поскольку оказывает положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему, двигательные навыки, координацию. Занятие танцами способствует развитию гибкости и силы, а так же положительно влияет на психоэмоциональное состояние, что важно для пациентов с болезнью Паркинсона.

Использование метода музыкотерапии способствует улучшению синхронизации движений, ритмичности ходьбы, когнитивных функций (память, речь и др.), оказывает положительное психотерапевтическое влияние [2].

Массаж и физиолечение помогают уменьшить ригидность и болевой синдром. Процедуры проводят с целью достижения расслабляющего эффекта, снятия мышечного тонуса.

Скандинавская ходьба – один из лучших методов коррекции ходьбы, при котором задействованы около 90% мышц, что необходимо при болезни Паркинсона, так как улучшает равновесие и координацию, сокращает эпизоды «застываний». Регулярные занятия способствуют укреплению иммунитета и повышению настроения [4].

Неотъемлемой частью комплекса реабилитации является трудотерапия, поскольку, наряду с лечебным эффектом, способствует формированию бытовых навыков, необходимых для самообслуживания.

Зеркальная терапия – это метод восстановления движения, который способствует восстановлению работы мышц за счет зрительного контроля [3]. Он является простым и доступным. Для проведение зеркальной терапии необходимо большое зеркало, которое устанавливается таким образом, чтобы пациент мог видеть в нём отражение здоровой (менее пораженной) конечности, тогда, как противоположная должна быть скрыта. Создаётся иллюзия, будто обе конечности здоровы и функционируют в полном объёме.

Метод зеркальной терапии описал профессор В. Рамачандран в 1990 году для лечения фантомных болей. С каждым годом он приобретает все большую популярность, увеличивается область его применения, поскольку даёт хорошие результаты, вместе с тем, механизм действия до конца не ясен. В настоящее время зеркальная терапия широко используется в реабилитации пациентов с двигательными нарушениями, болевым синдромом. Основным условием использования зеркальной терапии является односторонность нарушения [3].

Существует несколько вариантов проведения данной методики. Пациент может выполнять движения только одной здоровой конечностью либо, по возможности, синхронно обеими конечностями. Так же может помогать инструктор, выполняя пассивные движения нездоровой конечности.

По нашему мнению, использование зеркальной терапии при болезни Паркинсона может способствовать улучшению когнитивных функций (памяти, внимания, концентрации и др.), мелкой моторики, ритмичности движений. В зависимости от преобладания тех или иных нарушений, у пациентов с болезнью Паркинсона при использовании данной методики будет эффективна пальчиковая гимнастика, катания мячика ладонью по поверхности, сгибание и разгибание руки в локтевом суставе, суставная гимнастика для лучезапястного сустава, перекладывание на ощупь разных по форме и размеру геометрических фигур, постукивание прямой ладонью по поверхности (тренировка ритма) и др.

При проведении данных упражнений формируется зрительная обратная связь, создается иллюзия, способствующая формированию новых нейронных связей. Важно, чтобы сам пациент в нее поверил.

Индивидуальный подход и наличие контакта с методистом даёт возможность пациенту получить положительный двигательный эффект, снизить тревожность и другие проявления депрессии, улучшить психоэмоциональное состояние и, как следствие, общее состояние пациента.

Список литературы

1. Быков, Ю. Н. Комплексная терапия при болезни Паркинсона: возможности и перспективы / Ю. Н. Быков, Т. Б. Бендер // Неврология. – 2017. – № 1. – С26–28.

2. Исмаилова, С. Б. Реабилитация при болезни Паркинсона–немедикаментозные подходы / С. Б. Исмаилова, В. С. Ондар, С. В. Прокопенко // Физическая и реабилитационная медицина, медицинская реабилитация. – 2020. – № 1. – С. 57–63.

3. Назарова, М. А. Зеркальная терапия в нейрореабилитации / М. А. Назарова // РМЖ. – 2014. – Т. 22. – № 22. – С.1563–1566.

4. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера / А. Полетаева. – СПб. : Питер, 2015. – 128 с.

5. Реабилитация нарушений ходьбы с застыванием у больных болезнью Паркинсона : методы коррекции в амбулаторных условиях / О. В. Кривонос, И. Г. Смоленцева, Н. А. Амосова, Р. Ф. Губайдуллина // Саратовский научно-медицинский журнал. –2013. – Т. 9. – № 4.– С. 923–927.

6. Реабилитация при болезни Паркинсона и синдроме паркинсонизма при других заболеваниях. Клинические рекомендации / Национальное общество по изучению болезни Паркинсона и расстройств движений Союза реабилитологов России / под редакцией И. Г. Смоленцевой, О. С. Левина, С. Н. Иллариошкина, Н. А. Аммосовой. – М. : ПАО «Т8 Издательские Технологии» 2019. – С. 228.

7. Страчунская, Е. Я. Современные подходы к лечению болезни Паркинсона / Е. Я. Страчунская, Н. П. Грибова // Неврология. – 2017. – № 13. – С. 957–960.

Лашкевич А. А.
Россия, Барнаул,
Алтайский Государственный Университет
E-mail: sanimav22@gmail.com

БЕЛКИ В СИСТЕМЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования по оценке фактического питания студентов вуза, на основании которых установлен дисбаланс потребления организмом важных химических элементов, особенно белковой пищи. Рацион любого человека должен состоять из всем известных компонентов: белки, жиры, углеводы, аминокислоты и витамины. При оценке качественного состава пищи студентов часто выявляется несбалансированность питания как раз по ряду этих компонентов, то есть низкое содержание белковой пищи животного происхождения, жиров растительного происхождения, кальция, аскорбиновой кислоты и тиамина. Так же выявлены следующие нарушения режима питания: многие пропускают утренний приём пищи, меньшее количество питаются два раза в день, и оставшаяся часть либо не обедают, либо обедают нерегулярно. На основе полученных результатов исследования разработаны рекомендации по изменению режима и качества питания.

Ключевые слова: студенты, питание, здоровье, белковая пища.

Laskevich A. A.
Russia, Barnaul,
Altai State University

PROTEINS IN THE SYSTEM OF RATIONAL NUTRITION OF STUDENTS

Annotation. The article presents the results of a study on the assessment of the actual nutrition of university students, on the basis of which an imbalance in the consumption of important chemical elements by the body, especially protein food, was established. The diet of any person should consist of well-known components: proteins, fats, carbohydrates, amino acids and vitamins. When assessing the qualitative composition of students' food, nutritional imbalance is often revealed for just a number of these components, that is, a low content of protein food of animal origin, vegetable fats, calcium, ascorbic acid and thiamine. The following eating disorders were also identified: many skip the morning meal, eat less twice a day, and the rest either do not have lunch or dine irregularly. Based on the results of the study, recommendations were developed for changing the regime and quality of food.

Key words: students, nutrition, health, protein food.

Актуальность. Питание – жизненная необходимость человека. В современном мире есть представление, говорящее о том, что пища оказывает на человека значительное влияние. Даёт энергию, силу, развитие и даже здоровье [1].

В процессе образования студент получает не только профессиональное обучение, но и формирует мировоззрение гражданина, имеющего представление о здоровом питании, да и здоровом образе в целом. При несоблюдении последнего могут наблюдаться такие тенденции, как рост заболеваемости и смертности.

Важную роль в жизни человека, его здоровья в целом, продолжительности жизни играет именно рациональное питание. И вести сбалансированное питание очень важно, хоть и кажется это совсем не так [2].

Состояние питания – один из важнейших факторов, определяющих здоровье и сохранение генофонда нации. Именно при достижении оптимальной структуры питания обеспечивается высокая стрессоустойчивость, устойчивость к различным заболеваниям и воздействия неблагоприятных факторов среды [3].

Пища очень часто является основным источником заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от некоторых заболеваний.[4]

Студентов можно рассматривать как группу населения определенной возрастной категории, объединённой специфическими особенностями труда и условиями жизни.

Рацион любого человека должен состоять из компонентов: белки, жиры, углеводы, аминокислоты и витамины. При оценке качественного состава пищи студентов часто выявляется несбалансированность питания как раз по ряду этих компонентов, то есть низкое содержание белковой пищи животного происхождения, жиров растительного происхождения, кальция, аскорбиновой кислоты и тиамина. Так же выявлены следующие нарушения режима питания: многие пропускают утренний приём пищи, меньшее количество питаются два раза в день, и оставшаяся часть либо не обедают, либо обедают нерегулярно [5].

Цель и задачи исследования. Провести исследование среди студентов для выявления регулярности питания и качественного состава рациона, формирование факторов риска хронических инфекционных заболеваний среди студентов вуза.

Материалы и метод исследования. Исследование проведено в целях формирования здорового образа жизни студентов АГМУ. Объектом наблюдения явились 60 студентов 1-3 курсов лечебного факультета АГМУ, из их 40 юношей и 20 девушек. Средний возраст обследованных составил 19±0,5. Для решения поставленных в работе задач использовалось анкетирование. Сбор и статистическая обработка материала была проведена с использованием прикладных программ Windows (Excel. Word, Калькулятор).

Результаты исследования и их обсуждение. От режима питания напрямую зависит как общее состояние организма, так и его активность, работоспособность. Принимать пищу необходимо не реже 3-4 раз в сутки, в идеале – в одно и то же время.

Регулярное питание помогает выработать своего рода рефлекс или «внутренний будильник» на принятие пищи. Если чувство голода присутствует в определенное время, то это говорит о том, что энергетические запасы в организме нуждаются в восполнении. Таким образом, происходит некий ритмичный процесс, при котором выделяется наибольшее количество желудочного сока, чтобы переварить поступающую пищу.

Если питаться нерегулярно, то готовность желудка переваривать пищу будет достаточно плохой, и в результате пища недостаточно усвоится организмом и аппетит будет низким. Такая привычка может поспособствовать развитию нарушений функций пищеварения и различными заболеваниями ЖКТ. К тому же могут возникнуть проблемы с лишним весом, неприятный запах изо рта, землистый цвет лица. Примерное количество приемов пищи в сутки представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Количество приёмов пищи в сутки

количество приемов пищи	Всего			
	Юноши		Девушки	
	абс.	%	абс.	%
1-2 приёма	6	15	8	40
2-3 приёма	10	25	4	20
3-4 приёма	18	45	5	25
более 5 приёмов	6	15	3	15
Всего	40	100	20	100

Необходимо помнить, что приём пищи должен состоять из «правильных» продуктов, т.е. это не фаст-фуд, мучные изделия, продуты быстрого приготовления. Организму студентов присущи свои особенности, влияние условий деятельности, в том числе занятия спортом, учёба, быт.

При изучении режима питания учащихся было выявлено, что 25% юношей и 20% девушек принимают пищу 2-3 раза в сутки, 1-2 раза в день – 15% юношей и 20% девушек, три-четыре раза – 45% и 25% соответственно, более пяти приёмов – 15% среди юношей и столько же среди девушек.

Опрос показал, что большинство студентов принимают пищу со средней подходящей частотой, исключая сильную пищевую нагрузку в вечернее время. Из всего можно сделать вывод, что юноши и девушки заботятся о своём здоровье в плане рационального питания, исключая заболевания пищеварительной системы, гипертонической болезни, неврозы и т.д.

Из числа опрошенных 96,6% занимаются спортом с различной частотой: 1-2 раза в неделю – 26,6%, 2-3 раза в неделю – 50%, более трёх раз в неделю – 6,3%, периодически – 13,7%.Остальные 3,4% не занимаются спортом.

Белковая пища необходима как для жиросжигания, так и для построения мышечной массы.

Таблица 2 – Количество приёмов белковой пищи студентами в неделю

Кол-во приёмов белковой пищи в неделю	Всего			
	Юноши		Девушки	
	абс.	%	абс.	%
1-2 раза	6	15	2	10
3-4 раза	10	25	10	50
5 и более	10	25	6	30
Каждый день	14	35	2	10
Всего	40	100	20	100

Белок – строительный материал, потребность в котором растёт в конце дня, для восстановления мышц и обновления тканей. Белковую пищу нужно распределять на все приёмы пищи, но в разных количествах. На протяжении всего дня с утра и к вечеру доля белковых продуктов должна расти, а углеводных – уменьшаться. Самым белковым приёмом пищи будет ужин. Следовательно, принимать белковую пищу стоит каждый день, для восполнения своей нормы:

1 Для людей, не занимающихся физическим трудом и спортом – 1,2 гр. белка на каждый килограмм нормальной массы тела.

2 Для людей, занимающихся спортом и физической культурой 1-2 раза в неделю – 1,6 гр. белка 2 гр. белка на каждый килограмм нормальной массы тела.

3 Для людей, занимающихся спортом 3-4 раза в неделю и чаще – 1,8-2 2 гр. белка на каждый килограмм нормальной массы тела.

4 Для людей, сидящих на низкокалорийной диете – 2 гр. белка на каждый килограмм нормальной массы тела.

И как следствие, минимальное количество белка в процентном содержании в сутки должно быть не ниже 30%.

Примерное содержание белковой пищи в суточном рационе студента представлено на рисунке 1.

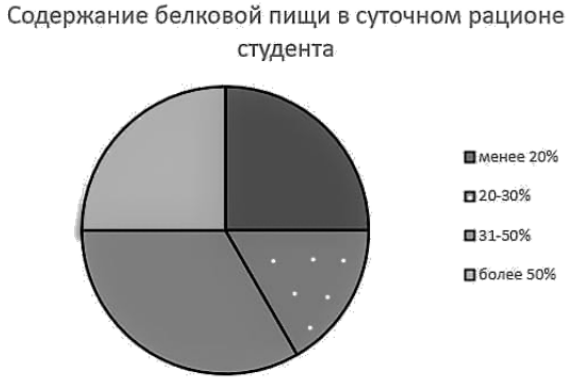


Рисунок 1 – Содержание белковой пищи в суточном рационе студента

Белки можно получать из таких продуктов, как мясо, рыба, бобовые, яйца, молочные продукты (сливки, творог, сыр и т.д.), зерновые продукты (овёс, овсяные отруби, пшеничные отруби, полба и т.д.), семена , орехи (семена подсолнечника, льняное семя, тыквенные семечки, семена мака, арахис и т.д.).

Недостаток белка в первую очередь наносит «удар» по физическому здоровью человека, например, период восстановления мышц после тренировок увеличивается. А потом уже начинаются головные боли и более тяжёлые заболевания.

Как результат, доля опрошенных, которые потребляли меньше 30% белковой пищи могут пожаловаться на головные боли, соглашаясь с тем, что это может быть связано с дефицитом белка в организме, т.е. низким процентом употребления белковой пищи.

Но помимо недостатка белка в организме может встретиться и противоположная проблема – избыток белка в организме. Последствия переизбытка вещества в полной мере еще не определены, но есть несколько основных, которые уже сегодня доказаны. Например, это грозит заболеванием почек, так как избыток белка сильно перегружает почки; повышается риск возникновения атеросклероза; какое бы количество белковой пищи не употреблял человек, всегда усваивается только малая часть. Оставшаяся начинает перерабатываться. И когда белка слишком много, это приводит к тому, что организм берёт для его переработки дополнительный кальций из костей. Как следствие, кости становятся хрупкими, впоследствии появляется остеопороз.

Как же лучше приготовить белковую пищу, чтобы она сохраняла свои полезные свойства? Необходимо сочетать растительные и животные белки, это позволяет оптимизировать аминокислотный состав пищи. Многие думают, что растительный и животный белок это одно и то же. Однако это совсем не так. В растительных продуктах присутствуют некоторые аминокислоты, количество которых в продуктах животного происхождения недостаточно высоко, поэтому они идеально дополняют друг друга. Примеры таких сочетаний – гречка с мясом, овсянка с молоком.

Чтобы повысить усвоение животных белков и облегчить переваривание, лучше всего готовить блюда на пару или в мультиварке – в низкотемпературном режиме, чем дольше, тем лучше.

Вспомнив о том, что людям со слабым желудком специалисты советуют употреблять в пищу отваренные или запечённые продукты, вытекает и следующий нюанс приготовления белковой пищи. Усвоению растительного белка препятствуют некоторые вещества, содержащиеся, например, в горохе и фасоли. Если бобовые замочить перед приготовлением, а затем уже подвергнуть длительной термической обработке и измельчить (например, в суп-пюре), то они перевариваются гораздо лучше.

Заключение. В современных условиях следует стараться придерживаться рационального питания и соблюдать свою норму потребления белковой пищи как для предотвращения ухудшения здоровья, так и для улучшения умственной активности.

Список литературы:

1. Балыкова, О. П. / О. П. Балыкова, А. П. Цыбусов, Д. С. Блинов, Н. Н. Чернова, С. А. Ляпина Исследование питания студентов вузов – одного из факторов формирования здоровья. – 2012. – С. 1 – URL : https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-kultury-pitaniya-studentov-vuzov-odnogo-iz-faktorov-formirovaniya-zdorovya

2. Кадетова, Н. В. Основы рационального питания студентов / Н. В. Кадетова. – С. 1. – URL : https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya-studentov.

3. Петрова, Т. Н. Оценка фактического питания студентов медицинского вуза: проблемы и пути их решения / Т. Н. Петрова, А. А. Зуйкова, О. Н. Красноруцкая // Вестник новых медицинских технологий. – 2013. – Т. XX. – № 2 – С. 73. – URL : https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-fakticheskogo-pitaniya-studentov-meditsinskogo-vuza-problemy-i-puti-ih-resheniya

4. Топал, О. И. Изучение структуры питания студентов / О. И. Топал, И. С. Молин, Р. Г. Зуева // Молочно-хозяйственный вестник. – 2011. – № 1. – II кв. – С. 1. // Социально-экономические проблемы сельского хозяйства. – URL : https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-struktury-pitaniya-studentov

Лебедева А. О., Сазонова Е. А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
hkolat@mail.ru

ВОЗМОЖНОСТИ НЕКОТОРЫХ МЕТОДОВ РЕАБИЛИТАЦИИ В ВОССТАНОВЛЕНИИ РЕЧИ У ПОСТИНСУЛЬТНЫХ БОЛЬНЫХ

Аннотация. Для большого количества больных, перенесших инсульт, характерны нарушения речи. Для восполнения утраченной функции речевого аппарата в процессе реабилитации разработано большое количество методик. Над восстановлением мышц артикуляционного аппарата в период реабилитации работает логопед и методист по лечебной физической культуре. В результате их совместной деятельности наблюдается хорошая динамика в восстановлении речи постинсультных больных.

Ключевые слова: инсульт, нарушение речи, период реабилитации, артикуляционный аппарат.

Lebedeva A. O., Sazonova E. A.
Russia, Chelyabinsk Ural State University of Physical Culture
hkolat@mail.ru

POSSIBILITIES OF SOME REHABILITATION METHODS IN SPEECH RECOVERY IN POST-STROKE PATIENTS

Annotation. For a large number of patients who have suffered a stroke, speech disorders are characteristic. To compensate for the lost function of the speech apparatus in the process of rehabilitation, a large number of techniques have been developed. A speech therapist and a methodologist for therapeutic physical culture works on the restoration of the muscles of the articulatory apparatus during the rehabilitation period. As a result of their joint activities, there is a good dynamics in the recovery of speech in post-stroke patients.

Key words: stroke, speech disorder, rehabilitation period, articulation apparatus.

Актуальность. Инсульт до настоящего времени остается значимой проблемой медицины во всем мире. В Российской Федерации, Соединенных Штатах Америки и государствах Европы он занимает третье место по распространенности среди рабочего населения, уступая лишь только сердечно-сосудистой патологии и онкологии [7].

Последствия инсульта затрагивают все сферы жизни человека. Наряду с двигательными, чувствительными, когнитивными расстройствами у постинсультных больных наблюдаются речевые расстройства (примерно 40-50% от общего числа больных), проявляющиеся в форме афазий и дизартрий.

Афазия – полная или частичная утрата речи, обусловленная локальным поражением коры головного мозга при отсутствии расстройств артикуляционного аппарата и слуха. При дизартрии происходит нарушение произносительной стороны речи, обусловленное недостаточностью иннервации органов артикуляции. Клинико-физиологические аспекты дизартрии определяются локализацией и глубиной поражения головного мозга, а именно:

– периферических двигательных нервов;

– ядер периферических двигательных нервов (стволовые отделы);

– ядер, располагающихся в стволе подкорковых отделов, отвечающих за безусловно-рефлекторные речевые реакции [9].

В клинической картине дизартрии наблюдается нарушение иннервации мышц, активизируемых языкоглоточным, блуждающим, подъязычным, черепно-мозговыми нервами. В результате данных нарушений происходит спастичность мышц языка, что в ряде случаев сопровождается рефлексами орального автоматизма, но главную роль в произношении звуков играют именно мышцы языка, а также губ, щек и мышцы, поднимающие нижнюю челюсть. Большое влияние на функции артикуляционного аппарата и четкость произносимой речи оказывают глубокие и поверхностные мышцы глотки, шеи, мышцы голосовых складок и диафрагмальные мышцы [1].

В результате нарушения иннервации мышцы напряжены, иногда болезненны. Постоянный повышенный тонус ведет к следующим изменениям: язык напряжен, оттянут кзади, его спинка имеет изогнутую форму и оттянута вверх. Повышение тонуса в круговых мышцах рта приводит к плотному смыканию рта. Так же повышенный мышечный тонус наблюдается в мышцах лица и шеи, что приводит к ограничению произвольных движений в артикуляционном аппарате [8].

Речевые дефекты проявляются в разной степени, в зависимости от зоны и масштабности поражения. Наблюдается артикуляционное нарушение произношения. Человек не проговаривает практически все звуки, и гласные, и согласные. Нередко шипящие и свистящие звуки имеют межзубное или боковое произношение, теряется правильность звучания звонких и твердых согласных, появляются дефекты произношения «л» и «р», звуков с заднеязычным произношением [2].

Переднеязычные буквы («д», «т», «з», «с») произносятся с межзубным свистом. Сложные звуки заменяются более простыми. Речь либо неестественно замедляется, становится протяжной, либо, наоборот, ускоренной. Между буквами появляются промежутки, случаются замены букв. Голос также претерпевает изменения. Он теряет свою громкость звучания, становясь более тихим и обессиленным. Тембр приобретает гнусавость и глухость. Речь – монотонная, без эмоционального окрашивания. Теряется интонация голоса: вопросительная, повествовательная, восклицательная. Речевой ритм непостоянный, нарушается расстановка ударения. За счет проблем с иннервацией речевое дыхание также изменяется. Во время произношения оно учащается, делается сумбурным и прерывистым. Человеку как будто не хватает воздуха, чтобы договорить фразу до конца. Таким образом, нарушение речи при дизартрии носит полиморфный характер, то есть она претерпевает изменения по всем своим характеристикам. Нарушения носят устойчивый характер [3].

Так же при дизартрии наблюдается затруднения в формировании высказывания. Это нарушение происходит как по причине моторного затруднения в произношении слов, так и по причине нарушения мозговых операций, которые замедляют процесс формирования предложений. Это приводит к долгому выбору слова и замедлению речи. В результате человек теряет способность к обычному общению.

Еще одним признаком дизартрии является тремор кончика языка. В результате нарушается сохранение определенных поз языка за счет насильственных движений. При дискоординационных расстройствах звукопроизношения с запозданием включаются некоторые структуры артикуляционного аппарата, в результате речь становится прерывистой, замедленной [4].

В настоящее время разработано большое количество методик для коррекции речи у постинсультных больных. Методист по лечебной физической культуре совместно с логопедом начинают работу в остром периоде заболевания, после проведения обследования пациента. Их работа осложняется психическими расстройствами, которые наблюдаются у больных после инсульта.

К наиболее часто применяемым в этом случае методам восстановления речи относятся: мимическая, артикуляционная и дыхательная гимнастики, логопедический массаж.

Дыхательная гимнастика – комплекс упражнений, направленных на восстановление речевого дыхания и коррекцию дыхательной функции.

Задачи дыхательной гимнастики:

– дифференциация носового и ротового дыхания;

– формирование длительного ротового выдоха под контролем движений диафрагмы мышц брюшного пресса;

– выработка равномерного, ритмичного распределения воздуха во время произношения слов.

Дыхательные упражнения проводятся на всех этапах реабилитации. В остром периоде их проводят с учетом состояния больного, выраженности нарушений и в зависимости от степени психической активности. Нормализация дыхания в результате выполнения гимнастики улучшает не только качество речи, но также благоприятно действуют на функции других органов и систем организма [5].

Голосовая гимнастика – комплекс логопедических упражнений, направленных на восстановление нервно-мышечного аппарата гортани для восстановления полноценной звукопроизносительной функции.

Задачи голосовой гимнастики:

– активизация голосового аппарата при гипотонусных расстройствах или снятие напряжения при гипертонусе;

– восстановление фонации при звукоопроизводстве во время речи;

– укрепление голосовых связок.

Восстановление голоса необходимо начинать как можно раньше, что позволит предупредить фиксацию навыка патологического голосоведения и появление невротических реакций у больных.

Логопедический массаж – метод механического воздействия, используемый для коррекции нарушений речи. Он помогает развить артикуляционные мышцы и улучшить иннервацию и кровоснабжение речевого аппарата. Массаж нормализует мышечный тонус артикуляционной и мимической мускулатуры. Логопедический массаж проводится на языке, губах, щеках, а также затрагивается область лица и шеи, поэтому задействуется весь артикуляционный аппарат. На основании обследования определяются зоны воздействия, виды массажных приемов. Существует несколько видов массажа:

– дифференцированный (активизирующий или расслабляющий) массаж, основанный на приемах классического массажа;

– точечный массаж, т. е. массаж по биологически активным точкам (активизирующий или расслабляющий);

– массаж с применением специальных приспособлений (шпатели, зондозаменители) или зондовый массаж.

Выбор массажных приемов зависит от состояния пораженных мышц. При гипертонусе мышц периферического речевого аппарата используют следующие приемы: легкое поглаживание, вибрацию, точечный расслабляющий массаж.

При гипотонусе мышц периферического речевого аппарата используют такие приемы, как: растирание и разминание, точечный активизирующий массаж [5].

Наряду с вышеперечисленными методами используют мимическую (лицевую) гимнастику. Мимическая гимнастика проводится на все группы мышц лица. Упражнения начинают с затылочно-лобной мышцы и заканчивают на мышцах губ.

Задачи мимической гимнастики:

– разработка и стимуляция иннервации мышц артикуляционного аппарата во время речи;

– разработка навыка управления мышцами языка, губ, неба.

Мимическую гимнастику проводит как логопед, так и инструктор лечебной физической культуры 2 раза в день. Проведение данной гимнастики положительно влияет на восстановления речи у постинсультных больных, так как происходит разработка артикуляционного аппарата.

Артикуляционные упражнения – комплекс специально подобранных упражнений, которые направлены на укрепление и развитие мышц артикуляционного аппарата [6].

Задачи артикуляционной гимнастики:

– выработка правильных движений органов артикуляции;

– восполнение объема движений, необходимых для правильной речи.

Артикуляционная гимнастика проводится в пассивном, пассивно-активном и активном режиме. В гимнастику входят упражнения на мышцы губ, языка, мягкого неба и нижней челюсти.

В результате выполнения упражнений улучшается жевание, глотание и звукопроизношение. Восполняется прежний объем движений структур артикуляционного аппарата.

Таким образом, можно сделать вывод, что существует множество методик восстановления и коррекции речевых нарушений у пациентов с дизартрией. У постинсультных пациентов во время реабилитации коррекция речи происходит в комплексе с коррекцией других нарушений: двигательных, когнитивных, умственных. От правильно выбранных методов реабилитации зависит дальнейшая жизнь пациента. Особенно важным является правильный выбор методик восстановление речи у пациентов после инсульта, так как с помощью речи пациент может наладить коммуникации с окружающими людьми и быстрее адаптироваться к новым условиям жизни после болезни.

Список литературы

1. Белякова, Л. И. Логопедия. Дизартрия : монография / Л. И. Белякова. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2009. – 287 с.

2. Визель, Т. Г. Как вернуть речь : монография / Т. Г. Визель. – М. : В. Секачев, 2018. – 217 с.

3. Винарская, Е. Н. Дизартрия : монография / Е.Н. Винарская. – М. : АСТ, 2006. – 141 с.

4. Дьякова, Е. А. Логопедический массаж при разных формах дизартрии : монография / Е. А. Дьякова. – М. : В. Секачев, 2012. – 156 с.

5. Иванова, М. В. Логопедическая диагностика и реабилитация пациентов с нарушениями речи, голоса и глотания в остром периоде : монография / М. В. Иванова. – М. : Союз реабилитологов России, 2016. – 41 с.

6. Плужникова, Т. В. Актуальные вопросы реабилитации и профилактики инсультов. Нарушение произносительной стороны речи и глотания у пациентов с ОНМК. Вторичная профилактика инсультов : монография / Т. В. Плужникова. – Иркутск. : ОГБУЗ «Иркутский областной центр медицинской профилактики», 2016. – 77 с.
7. Широков, Е. А. Инсульт, инфаркт, внезапная смерть. Теория сосудистых катастроф : монография / Е. А. Широков. – М. : КВОРУМ, 2010. – 244 с.
8. Щербакова, М. М. Программы восстановления речи при дизартрии у больных с последствиями инсульта : монография / М. М. Щербакова. – М. : МОНИКИ, 2014. – 31 с.
9. Щербакова, М. М. Программы восстановления речевого мышления у больных с последствиями инсульта : монография / М. М. Щербакова. – М. : МОНИКИ, 2014. – 48 с.

Лозовой А. А.
Россия, Красноярск
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
Красноярский педагогический университет В. П. Астафьева.
89235731323@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА В МЕДИЦИНСКОМ АСПЕКТЕ

Аннотация. В данной статье рассмотрено влияние физической активности на человека, а также ряд условий при соблюдении которых увеличивается эффект физических упражнений на организм.
Ключевые слова: физическая активность, организм, упражнения, физическая культура, медицина.

Lozovoy A. A.
Russia, Krasnoyarsk.
Siberian State University of Science and Technology named
after Academician M. F. Reshetnev
Krasnoyarsk Pedagogical University of V. P. Astafyev. 89235731323@mail.ru

THE INFLUENCE OF MOTOR ACTIVITY ON THE HUMAN BODY IN THE MEDICAL ASPECT

Abstract. This article examines the effect of physical activity on a person, as well as a number of conditions under which the effect of physical exercise on the body increases.
Key words: physical activity, organism, exercise, physical culture, medicine.

Актуальность. Одним из важнейших условий для развития человеческой жизни можно смело считать физическую активность. Ее можно рассматривать как что-то, что может стимулировать процессы роста, развития и формирования человеческого организма.

Факторы, которые напрямую влияют на физическую активность индивида, представляют собой его функциональные возможности, его возраст, пол и состояние здоровья.

Изменение сроков приспособления организма подвержено влиянию совокупности следующих факторов: физической активности человека в комплексности с социальными условиями, состоянием экологии и других немаловажных причин.

Эффект, посредством выполнения упражнений и других тренировок, будет давать результаты только при соблюдении ряда условий: систематичности, регулярности, длительности, дозировании нагрузок, индивидуализации. Во время физической активности в организме человека не только происходят различные процессы, но и последствия от той или иной активности воспринимается человеком по-разному и имеет разнородное влияние для определённого организма.

Физическая культура в образовательных программах детских садов, школ, средних и высших учебных заведениях является неотъемлемой частью учебного процесса. С каждым годом число людей со слабым здоровьем и плохой физической подготовкой увеличивается. Помимо хронических заболеваний, также на здоровье учеников и студентов влияют следующие факторы: нерациональное питание, подверженность к стрессу, тяжелая учебная нагрузка, времяпрепровождение за компьютером.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Учеными любого времени и всего мира ставится вопрос: Как влияет физическая активность на человека в медицинском аспекте данного смысла. Еще в древности китайские мыслители и врачи говорили о важности физического воспитания с малых лет. Тоже и античные врачи.

Медико-биологические аспекты исследуют проблемы самочувствия и физического состояния людей. Вовлечение данных нюансов к изучению физкультурно-оздоровительных мероприятий обуславливается тем, что уровень физического развития рассматривается с точки зрения развития моторной деятельности и биологических качеств того или иного организма.

Первостепенным в физическом воспитании, доктора и ученые выделяют формировании респираторного аппарата. Педагог и другие деятели физической культуры, в первую очередь, должны следить за подвижностью дыхательной клетки и правильностью дыхания. Правильное дыхание влияет на формирование и развитие дыхательной мышцы и увеличение запаса легких, что, не только при постоянных физических нагрузках, но и в периодическом выполнении физических упражнений играет колоссальную роль.

Но нужно помнить, что процесс физического воспитания должен проходит в совокупности с физиологическим развитием организма.

Ученые говорят о том, что степень формирования физиологических свойств и уровень приспособляемости организма к физическим нагрузкам на скорость, мощь, эластичность находятся в зависимости с возрастных отличительных черт организма. Высокие показатели эластичности и скорости могут быть достигнуты к 18 годам, сила мышц увеличивается до 20 лет и более. Наивысший уровень выносливости наблюдается у людей в возрасте от 23 до 25 лет. Упражнения, направленные на повышение уровня выносливости в возрасте от 15 до 18 лет, подлежать строгой дозировке, так как организм в данном возрасте еще находится в стадии формирования и резкое повышение требования к выполнению упражнения на выносливость может повлечь за собой осложнения респираторной системы и травмы в коленях, ногах и пояснице. Врачи утверждают, что самым подходящим временем для повышения уровня выносливости является возраст от 19 до 20 лет.

Силовые виды спорта в наше время набирают все большее внимание и популярность среди людей в возрасте от 13 до 17 лет. К таким видам спорта относятся – армрестлинг, бодибилдинг, пауэрлифтинг. Большое количество авторитетных изданий утверждают о том, что наиболее благоприятное время для начала занятия силовыми видами спорта является период с 14-19 лет. В возрасте от 14 до 16, у подростков отмечается увеличение мышечной массы и вступление в фазу созревания в физическом плане. В этом возрасте людям легче всего набрать достаточную мышечную массу, чтобы в последующем заниматься данными видами спорта. Но, врачи предупреждают, что, помимо резкого увеличения мышечной массы, при перезагрузках на мышцы можно получить серьезные травмы. Поэтому целесообразно говорить о том, что нагрузки на мышцы должны быть также строго дозированы.

Подводя итог можно сказать, занятия спортом и физическое воспитание являются неотъемлемой частью человека, живущего в современном мире. Можно смело утверждать, что медицина и физическая культура тесно связаны между собой, и учтенные медицинские моменты позволяют организму человека развиваться, в физическом плане, более успешно.

Список литературы

1. Бойцова, Т. Л. Основные термины физической культуры и спорта : учебное электронное текстовое издание [Электронный ресурс] / Т. Л. Бойцова, В. В. Бисеров ; Каф. циклических видов спорта. – Екатеринбург : Уральский государственный технический университет − УПИ имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, 2009. – 76с.

2. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. − Режим доступа : http: // prosdo.ru / ouazoa / Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта / main.html.

3. Сальникова, Е. О. Медико-биологические аспекты физической культуры / Е. О. Сальникова, О. А. Веденина // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : мат-лы рег. студенческой науч.-практич. конф., 12 апреля 2017 г. − Екатеринбург : Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2017. − С. 230-233.

Мареева А. А.
Научный руководитель Сабирьянова Е. С.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
nastya_454@mail.ru

ДИСТАНЦИОННЫЕ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД НОРМАЛИЗАЦИИ МОРОФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Аннотация. В статье представлены результаты дистанционных фитнес-тренировок у женщин с избыточной массой тела в условиях самоизоляции, дополнением к данной программе было соблюдение программы правильного питания. Оценка результатов проводилась участниками исследования так же самостоятельно под дистанционным контролем инструктора. Полученный результат показал значимое улучшение со стороны как морфофункциональных показателей (масса тела, окружности грудной клетки, живота, бедра и бедер), а так же индекса массы тела, так и нормализацию психоэмоциональной сферы занимающихся.

Ключевые слова: самоизоляция, дистанционные фитнес-тренировки, избыточная масса тела, психоэмоциональное состояние.

Mareeva A. A.
Research supervisor Sabiryanova E. S.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

DISTANCE FITNESS TRAINING AS AN EFFECTIVE METHOD FOR NORMALIZING THE MOROFUNCTIONAL AND PSYCHOEMOTIONAL STATE OF WOMEN IN SELF-ISOLATION

Annotation. The article presents the results of distance fitness training in overweight women in self-isolation, in addition to this program was the adherence to the program of proper nutrition. The evaluation of the results was carried out by the participants of the study as independently under the remote control of the instructor. The obtained result showed a significant improvement in terms of both morphological and functional indicators (body weight, chest circumference, abdomen, hips and thighs), as well as body mass index, and the normalization of the psychoemotional sphere of the trainees.

Keywords: self-isolation, distance fitness training, overweight, psycho-emotional state.

Актуальность. Опыт самоизоляции, в связи с пандемией коронавируса COVID-19 показал, что наше общество нуждается в разработке дистанционных технологий во всех сферах жизни. Физическая активность в любых условиях чрезвычайно важна для поддержания должного уровня физического здоровья и психологического равновесия [5; 7]. Занятия фитнесом приобретают все большую популярность, так как носят оздоровительный и общеукрепляющий характер [6]. Так же уроки фитнеса широко представлены в сети, даже двадцать минут нагрузки в день позволят укрепить организм, сохранить форму и хорошее самочувствие [3; 4].

Целью нашего исследования было оценить эффективность воздействия дистанционной фитнес-тренировки в оздоровлении женщин 30-35 лет с избыточной массой тела в условиях самоизоляции.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 40 женщин 30-35 лет, имеющих избыточную массу тела (по индексу массы тела, ИМТ), которые случайным образом были разделены на две группы: основную (n=20) – средний возраст 33,5±1,8 лет; контрольную (n=20) – средний возраст 32,7±2,0 года. От каждой было получено информированное согласие на участие в исследовании.

Программа рационального и сбалансированного питания составлялась для всех участников и контролировалась посредством ежедневного фотоотчета. Основная группа занималась по программе фитнес-тренировок, в дистанционном формате (с использованием платформы для организации аудио и видеоконференций Zoom). В группе контроля проводились занятия по лечебной физической культуре.

Оценка показателей морфофункционального состояния проводилась так же дистанционно, посредством измерения длины и массы тела, с последующим расчетом индекса массы тела (ИМТ), а так же окружности грудной клетки, живота, бедра и бедер [1]. Оценка психоэмоционального состояния проводилась с помощью опросника Спилбергера-Ханина и шкалы депрессии Бека [2]. Тестирование проводилось 2 раза: перед началом исследования и по окончании курса.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 представлены антропометрические показатели женщин с избыточной массой тела до и после программы оздоровления.

Таблица 1 – Антропометрические показатели женщин с избыточной массой тела до и после программы оздоровления

Название показателей	Группа (n=20)	До начала исследования M±m	В конце исследования M±m	p	p (ОГ/КГ в конце)
Масса тела, кг	ОГ	68,2±2,0	61,0±1,6	p< 0,05	p< 0,05
	КГ	68,8±1,6	65,0±1,5	p< 0,05	
Индекс массы тела, кг/м²	ОГ	28,5±0,5	23,1±0,4	p< 0,05	p< 0,05
	КГ	27,5±0,5	24,1±1,5	p< 0,05	
Окружность грудной клетки	ОГ	89,7±4,8	84,2±1,1	p< 0,05	p< 0,05
	КГ	91,4±5,4	88,4±2,15	p< 0,05	
Окружность живота	ОГ	75,8±4,3	69,3±2,3	p< 0,05	p< 0,05
	КГ	74,3±3,4	70,6±1,6	p< 0,05	
Окружность бедер	ОГ	79,3±1,5	74,6±2,1	p< 0,05	p< 0,05
	КГ	80,7±4,3	78,6±6,1	p> 0,05	
Окружность бедра	ОГ	42,6±1,28	38,5±2,16	p> 0,05	p> 0,05
	КГ	43,1±4,12	41,5±1,0	p> 0,05	

Как видно из таблицы 1, в ходе исследования в обеих группах произошли статистически значимые (p<0,05) изменение показателей массы тела у женщин. В основной группе средняя масса тела женщин до начала исследования составила 68,2 кг, а в группе контроля – 68,8 кг, к концу исследования данный показатель составил 61,0 и 65,0 кг, соответственно.

ИМТ в основной группе в начале исследования составил 28,5 кг/м², а в контрольной 27,5 кг/м², что соответствует избыточной массе тела. В конце исследования – 23,1 кг/м² и 24,1 кг/м², соответственно, перейдя в разряд нормальной массы тела.

Обхватные показатели так же статистически значимо снизились, за исключением показателя окружности бедра, что мы связываем с увеличением мышечной массы в данной области.

Необходимо отметить, что показатели основной и контрольной групп после проведения исследования так же имели статистически значимые различия.

В таблице 2 представлены показатели психоэмоционального состояния женщин с избыточной массой тела до и после программы оздоровления.

Таблица 2 – Показатели психоэмоционального состояния женщин с избыточной массой тела до и после программы оздоровления

Название теста		Группа	Значение нормы теста	До начала исследования M±m	В конце исследования M±m	p	p (ОГ/КГ в конце)
Опросник Спилберге-ра-Ханина	Ситуативная тревожность	ОГ	≤ 30	42,0±0,9	29,7±0,8	p<0,05	p<0,05
		КГ		41,3±0,9	34,9±1,2	p<0,05	
	Личностная тревожность	ОГ		42,4±0,9	37,6±0,9	p<0,05	p<0,05
		КГ		41,2±0,9	39,15±0,7	p>0,05	
Шкала Бека		ОГ	0-13	15,5±0,4	8,5±0,4	p<0,05	p<0,05
		КГ		14,6±0,7	11,7±0,9	p<0,05	

Как видно из таблицы 2, в начале исследования у всех женщин наблюдалась умеренная тревожность, как личностная, так и ситуативная.

После проведения оздоровительных мероприятий в обеих группах произошли статистически значимые улучшения (p<0,05), так в основной группе показатель ситуативной тревожности снизился на 12,3 балла, составив 29,7 баллов, а в группе контроля – на 6,4 балла, составив 34,9 баллов. Личностная тревожность в основной группе уменьшилась на 4,8 балла, составив 37,6 баллов, а в группе контроля – на 2 балла, составив 39, 15. Исходя из полученных данных, после программы оздоровления уровень тревожности в группах практиче-

ски по всем показателям соответствовал умеренной, но ситуативная тревожность в основной группе стала соответствовать низкому уровню.

Однако показатели основной группы статистически лучше показателей группы контроля, это свидетельствует о том, что программа дистанционных фитнес-тренировок способствует более выраженному снижению уровня тревожности у женщин.

Согласно данным шкалы Бека в начале исследования у женщин обеих групп отмечалось наличие легкой депрессии, что связано с периодом самоизоляции и ограничением свободы передвижения.

В основной группе в начале исследования изучаемый показатель составил 15,5 баллов, а в группе контроля – 14,6 баллов.

В конце исследования в обеих группах произошли статистически значимые изменения ($p<0,05$), это говорит о том, что обе программы оказывают выраженное воздействие на показатели депрессии. Однако показатели основной группы статистически лучше показателей группы контроля, к концу исследования депрессия у женщин отсутствовали, либо находилась в пределах нормы.

В основной группе показатель уменьшился на 7,1 балла и составила 8,4 балла, в контрольной группе показатель составил 11,6, снизившись в процессе исследования на 2,8 балла.

Выводы. Таким образом, проведение дистанционных фитнес-тренировок оказывает статистически выраженное положительное влияние на морфофункциональное психоэмоциональное состояние женщин 30-35 лет с избыточной массой тела.

Список литературы

1. Егорова, С. А. Оценка уровня здоровья / С. А. Егорова. – Ставрополь : Здоровье, 2010. – 243 с.

2. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2008. – 672 с.

3. Счастливцева, И. В. Мотивация женщин к занятиям фитнесом / И. В. Счастливцева, А. В. Веретенникова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6. – С. 34–42.

4. Татарова, С. Ю. Влияние занятий фитнессом на компонентный состав массы тела девушек / С. Ю. Татарова // Международный научный журнал «Символ науки». – 2016. – № 9. – С. 134–137.

5. Топышев, О. П. Антропометрические показатели женщин, посещающих фитнес-клуб / О. П. Топышев. – М. : Теория и практика физической культуры, 2015. – 59 с.

6. Федоренко, Т. М. Мотивация персонала в фитнес индустрии / Т. М. Федоренко // Символ науки. – 2016. – № 6. – С. 296–299.

7. Федосенко, Е. В. Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавирус COVID–19 / Е. В. Федосеенко // Психологические проблемы смысла жизни. – 2020. – № 3. – С. 34–47.

Маценко А. В.[1], Шамшаева Н. А.[1,2], Быков Е. В.[1]
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры[1]
МБУ «КЦСОН ПО Ленинскому району города Челябинска»[2]
Ivanov@mail.ru

ЗАНЯТИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ ИГРАМИ В СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Представлены возможности использования интеллектуальных игр для реабилитации, социальной адаптации и социализации с последующей реинтеграцией лиц с ограниченными возможностями здоровья на примере шахмат и шашек. Показано, что лица, имеющие нарушения слуха и зрения, имеют более высокий уровень психоэмоционального состояния и социальной адаптированности по сравнению с группой контроля.

Ключевые слова: социальная адаптация, реабилитация, шахматы, лица с ограниченными возможностями здоровья.

Matsenko A. V. 1, Shamshaeva N. A. [1,2], Bykov E. V.[1]
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture[1]
MBU «KTsSON in the Leninsky district of the city of Chelyabinsk» [2]
Ivanov@mail.ru

INTELLECTUAL GAMES CLASSES IN THE SOCIAL ADAPTATION OF PERSONS WITH DISABILITIES

Annotation. The possibilities of using intellectual games for rehabilitation, social adaptation and socialization with subsequent reintegration of persons with disabilities are presented on the example of chess and checkers. It is shown that persons with hearing and visual impairments have a higher level of psychoemotional state and social adaptation compared to the control group.

Keywords: social adaptation, rehabilitation, chess, persons with disabilities.

В нашей стране уделяется приоритетное значение не только физической и психической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), но и социальной адаптации и социализации с последующей реинтеграцией в общество средствами физической культуры и спорта. Как известно, систематические занятия физическими упражнениями способствует повышению адаптационных возможностей организма, и, следовательно, увеличению жизнеспособности и эффективной самореализации в качестве социально-значимых членов общества. В то же время, ряд ограничений в состоянии здоровья требует поиска и иных средств реабилитации и реадаптации. Необходимо найти такие виды и формы организации спортивной деятельности, которые соответствовали бы не только их физическому, но и психическому состоянию и позволяли бы максимально полно и эффективно реализовать высокий личностный потенциал спорта [6]. В данном

аспекте существует недооценка возможностей тех видов спорта, результат в которых определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника.

Необходимо более эффективно использовать в адаптивном обучении «интеллектуальные» виды спорта [9], основным содержанием которых является активная мыслительная деятельность в форме интеллектуального единоборства, а не двигательная активность, так как в ряде случаев это единственный путь для лиц с инвалидностью достижения не столько физического, сколько полного душевного и социального благополучия. Лишь 3 % лиц с инвалидностью включены в систему физкультурно-оздоровительной и спортивной работы [8].

Целостное осмысление сложившейся в области образования и физической культуры и спорта приводит к необходимости поиска более эффективных путей интеграции лиц с инвалидностью в общество. И в связи с этим возрастает значение современного направления физической культуры, объектом познания, воздействия и оздоровления которого являются лица с ограниченными возможностями здоровья – адаптивной физической культуры и спорта [1].

В настоящее время шахматы являются одним из пяти наиболее востребованных видов спорта среди лиц с ОВЗ. В 1948 году была создана «Международная ассоциация незрячих шахматистов» (IBCA), в которую в качестве страны-участника позднее вошла и Россия. IBCA регулярно проводит Всемирные шахматные Олимпиады IBCA и командные Кубки IBCA для инвалидов по зрению. IBCA выставляет международную команду незрячих шахматистов для участия во Всемирных шахматных Олимпиадах ФИДЕ. В 1949 году был организован «Международный шахматный комитет глухих» (The International Chess Committee of the Deaf – ICCD), стали проводиться международные шахматные соревнования для лиц с нарушениями слуха. Шахматы стали культивироваться в качестве «непаралимпийского » вида спорта среди лиц с нарушениями зрения и ПОДА. В 2001 году были разработаны разрядные требования и в Единую Всероссийскую спортивную классификацию введено спортивное звание «мастер спорта Российской Федерации среди глухих» [7].

Доказано, что шахматы развивают память, интуицию, аналитическое, логическое и пространственное мышление [2; 3; 4; 10]. В процессе обучения и спортивных выступлений формируется самостоятельность, ответственность, развиваются волевые качества, формируется уважение к соперникам и судьям. В качестве досуговой деятельности шахматы развивают воображение, творчество, коммуникативные и организационные навыки.

Как показано И. В. Михайловой (2015) применение в педагогической и социальной практике экспериментальной технологии адаптивного шахматного обучения, спорта и рекреации в системе комплексных мер реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья позволяет направленно развивать интеллектуальный потенциал личности. Комплекс специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых умений, навыков и компетенций, полученных в процессе адаптивного шахматного обучения, занятий шахматным спортом и досуговой деятельности, делает для индивида возможным аналитически относиться к своим интеллектуальным силам и способностям, и не формально, а реально, на практике, осуществить «принцип равных возможностей» [6].

Велико значение достижений «Шахматного факультатива», созданного сотрудниками РГСУ: в комплексной форме обучения основными шахматными компьютерными программами являются «CT-ART 5.0» и «Стратегия», разработанные отечественным производителем ООО «Дайв»; для развития стратегического мастерства высококвалифицированных шахматистов рекомендуется использовать ЭУ «Мышление схемами»; для игровой и дистанционной тренировки детей-инвалидов с нарушениями ОДА и слуха предлагаем использовать шахматный портал «Шахматная планета» [www.chessplanet.ru]; для детей и молодежи с нарушениями зрения рекомендуется шахматный портал «ICC» [www.chessclub.com]; для получения информации по использованию технологии полезно изучить материалы интернет-портала МЦШО РГСУ; педагогу, проводящему адаптивное обучение в дистанционной и комплексной формах, необходимо обладать высокой степенью информационной культуры [5].

Вышесказанное отражает актуальность дальнейших исследований, посвященных проблеме оценки возможностей использования интеллектуальных игр в социальной адаптации лиц с ОВЗ.

Цель работы: оценить влияние занятий шахматами и шашками на психоэмоциональное состояние лиц с ОВЗ.

Исследования проведены в научно-исследовательской лаборатории кафедры спортивной медицины и физической реабилитации УралГУФК и в МБУ «КЦСОН ПО Ленинскому району города Челябинска» (лица с ограничениями слуха и зрения, n=38, в том числе занимающиеся шахматами и шашками – 18 человек и 20 – не занимаются).

Методы исследования: оценка психоэмоционального состояния лиц с ОВЗ путем анкетирования (тест САН и SF-36), оценка особенностей нейровегетативной регуляции ритма сердца при пробе с интеллектуальной нагрузкой.

В данной работе представлены результаты оценки психоэмоционального состояния лиц с ОВЗ с помощью тестов САН и SF-36.Результаты исследования показали, что занятия интеллектуальными играми способствовали повышение уровня психоэмоционального состояния лиц с ОВЗ. Так, исследование психоэмоционального состояния с помощью теста САН показало, что у лиц, занимающихся интеллектуальными играми, более высокие показателей «самочувствие», «настроение» и «активность» по сравнению с группой контроля (таблица 1). В основной группе показатели, отражающие активность превышали 4 балла, а настроение – превышали 5 баллов и были достоверно выше, чем в группе контроля. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4–о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0–5,5 балла. Наиболее низкие баллы отмечались при ответах на вопросы по поводу самочувствия, что можно связать с наличием органической патологии у респондентов.

Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение. В этом отношении показатели лиц основной группы существенно выше.

Таблица 1 – Результаты теста САН (в баллах)

Показатель / группа	Самочувствие	Активность	Настроение
Основная	3,89±0,74	4,93±0,61	5,26±0,48
Контрольная	3,26±0,81	3,45±0,70	3,52±0,52
p	>0,05	>0,05	<0,05

Результаты оценки качества жизни (методика SF-36) представлены в таблице 2. При обработке результатов 36 пунктов опросника сгруппируются в восемь шкал: физическое функционирование, ролевая деятельность, телесная боль, общее здоровье, жизнеспособность, социальное функционирование, эмоциональное состояние и психическое здоровье. Показатели каждой шкалы варьируют между 0 и 100, где 100 представляет полное здоровье, все шкалы формируют два показателя: душевное и физическое благополучие.

Результаты представляются в виде оценок в баллах по 8 шкалам, составленных таким образом, что более высокая оценка указывает на более высокий уровень КЖ. Как видно из представленных результатов, психический компонент у лиц основной группы достоверно не отличается от контрольной, он выше на правах тенденции (в пределах 10-15 %), в то время как компоненты ролевого и социального функционирования, жизненная активность выше или существенно выше ($p<0,05$ – $p<0,01$).

Таблица 2 – Оценка качества жизни инвалидов-колясочников, занимающихся керлингом (в баллах)

Показатели	Основная группа	Контрольная группа	p
Физическое функционирование	35,89±1,12	34,71±1,13	p>0,05
Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием	54,24±0,60	56,06±0,62	p>0,05
Общее состояние здоровья	47,79±1,87	50,15±1,70	p>0,05
Жизненная активность	61,35±1,85	52,44±2,27	p<0,05
Социальное функционирование	64,41±2,20	48,73±2,14	p<0,01
Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием	68,62±1,96	49,37±2,85	p<0,01
Психическое здоровье	64,18±2,80	48,25±2,73	p<0,01
Общее физическое благополучие	47,24±1,59	41,19±1,90	p>0,05
Общее психологическое благополучие	51,05±1,61	46,30±2,06	p>0,05

Заключение. Таким образом, занятия интеллектуальными играми способствуют повышению уровню психоэмоционального состояния и адаптации к социальной среде, ролевого и социального функционирования, и, следовательно, можно рекомендовать более активное их использование в работе по социализации лиц с ОВЗ.

Список литературы

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учебное пособие / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2014. – 298 с.

2. Быков, Е. В. Мониторинг психофизиологического и физического развития учащихся-участников интеллектуально-игрового всеобуча / Е. В. Быков, С. В. Маценко, К. А. Кашицина, А. В. Чипышев, М. Е. Пугачева, А. В. Рязанцев // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета**. –** 2014. – № 1. **–** С. 19-32.

3. Быков, Е. В. Психофизиологические и физиологические аспекты адаптации к умственным нагрузкам учащихся младших классов : монография / Е. В. Быков, А. В. Рязанцев, А. В. Чипышев, Е. А. Мекешкин, О. В. Казакова. – Челябинск : Изд. Центр ЮУрГУ, 2010. – 159 с.

4. Михайлова, И. В. Современные методы подготовки шахматистов / И. В. Михайлова. – М. : Издательский центр «МАСКА», 2014. – 456 с.

5. Михайлова, И. В. Технология адаптивного шахматного обучения детей инвалидов / И. В. Михайлова, С. В. Шмелева, А. С. Махов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 38–41.

6. Михайлова, И. В. Шахматы в системе комплексных мер реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья / И. В. Михайлова // Адаптивная физическая культура. – 2015. – № 3 (63). – С. 16-21.

7. Михайлова, И. В. Этапы развития адаптивного шахматного спорта в России / И. В. Михайлова // Адаптивная физическая культура. – 2015. – № 2 (62). – С. 18-21.

8. Статистическая информация. [Электронный ресурс] // Министерство спорта Российской Федерации [Офиц. сайт]. – Режим доступа http:// www. miniport.go.run/sport/physical#culture/ statisticheskaya#inf/ (дата обращения: 15.03.2021).

9. Шахматы – самый интеллектуальный вид спорта. [Электронный ресурс] // Новости шахмат [Офиц. сайт]. – Режим доступа http://chessnews.ru/node/15652 (дата обращения: 14.03.2021).

10. Bykov E. V., Matsenko S. V., Kashitsina K. A., Chipyshev A. V., Pugacheva M. E.,Ryazantsev A. V. Monitoring of psychophysiological and physical development of participating students of the intellectual game-universal education. Novosibirsk State Pedagogical University Bulletin, 2014, no. 1, pp. 19–32. DOI: http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1401.02

Мизинов В. В., Макарова Н. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
vasek.makarov.2013@bk.ru

ОПЕРАТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ К ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКЕ АЭРОБНО-АНАЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЭЛИТНОГО СКОРОХОДА

Аннотация. В статье представлены результаты оперативного контроля индивидуальной адаптации при выполнении тренировочных нагрузок аэробно-анаэробной направленности элитного скорохода. Результаты позволили определить индивидуальные значения частоты сердечных сокращений во время выполнения высокоинтенсивной тренировочной нагрузки и в периоды относительного отдыха.

Ключевые слова: элитный атлет, спортивная ходьба, частота сердечных сокращений, адаптация

Mizinov V. V., Makarova N. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

OPERATIONAL CONTROL OF INDIVIDUAL ADAPTATION TO THE TRAINING LOAD OF THE AEROBIC-ANAEROBIC ORIENTATION OF THE ELITE WALKER

Annotation. The article presents the results of operational control of individual adaptation during the performance of aerobic-anaerobic training loads of an elite runner. The results allowed us to determine individual values of heart rate during high-intensity training load and during periods of relative rest.

Keywords: elite athlete, sports walking, heart rate, adaptation

Актуальность. Известно, что в соревновательный период подготовки квалифицированных атлетов направленность тренировочного процесса приобретает характер трансформации высокой функциональной подготовленности в высокий спортивный результат [1; 2]. Для качественного анализа показателей адаптации организма к высокоинтенсивным и длительным тренировочным нагрузкам очень важна срочная и наглядная информация о внутреннем состоянии деятельности сердечно-сосудистой системы и регуляторных механизмах, обеспечивающих эффективность этой тренировочной нагрузки, реализацию ее тренирующего потенциала в соревновательный результат.

Цель исследования – проведение оперативного контроля индивидуальной адаптации к тренировочной нагрузке аэробно-анаэробной направленности элитного скорохода.

Организация и методы исследования. Исследование было проведено в январе 2021 года на тренировочных сборах в ударном микроцикле специально-подготовительного мезоцикла соревновательного периода на элитном скороходе – участника и призера официальных международных турниров по легкой атлетике. Оперативный контроль индивидуальной адаптации к тренировочной нагрузке аэробно-анаэробной направленности осуществлялся посредством спортивных смарт-часов для бега со встроенным пульсометром Garmin Forerunner 235 непосредственно при выполнении тренировочных занятий.

Результаты исследования и их обсуждение. В ударном микроцикле, длительностью семь дней, включённого в структуру специально-подготовительного мезоцикла соревновательного периода было проведено три тренировочных занятия аэробно-анаэробной направленности, главной целью которых являлось повышение специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства, становление компонентов соревновательной деятельности. Во вторник и пятницу основное тренировочное задание выполнялось переменным непрерывным методом, тренирующим воздействием являлось чередование отрезков ускорений спортивной ходьбой (*V*= 3 мин 48 сек – 3 мин 55 сек/км) с отрезками относительного отдыха, выполняемых с базовой скоростью (*V*= 4 мин 45 сек – 4 мин 50 сек/км). Длина отрезков ускорений во вторник составляла 400 м в пятницу 2000 м, отрезков относительного отдыха – 400 м и 1000 м – соответственно. Количество серий во вторник – 15 раз, в пятницу – 5 раз.

Главная тренировка недельного микроцикла проводилась в воскресенье, когда скороход выполнял непрерывную темповую спортивную ходьбу с соревновательной скоростью, длительностью 8 км с соревновательной скоростью (V= 3 мин 55 сек – 4 мин 00 сек/км).

На рисунке 1 представлен график динамики ЧСС при выполнении тренировочного задания аэробно-анаэробной направленности во вторник.

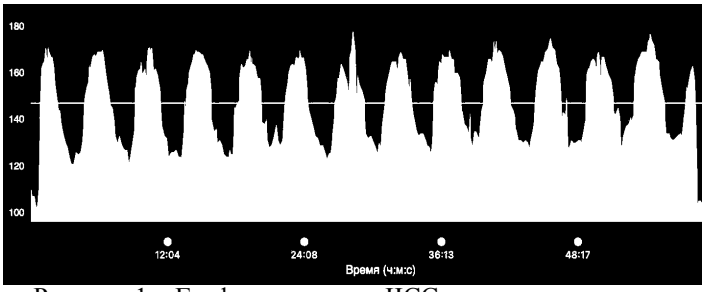


Рисунок 1 – График динамики ЧСС элитного скорохода при выполнении непрерывной переменной нагрузки 1 аэробно-анаэробной направленности во вторник

Согласно рисунку 1, при выполнении непрерывных 15 серий 400 метровых ускорений с 400 метровыми отрезками относительного отдыха, ЧСС варьировалась в диапазоне 168-172 уд/мин на ускорениях и снижалась до 120-128 уд/мин на отрезках, выполняемых с базовой скоростью. Длительность каждого отрезка, выполняемого с высокой интенсивностью, составляла 1 мин 30 сек – 1 мин 28 сек, отрезков отдыха от 1 мин 50 сек до 1 мин 55 сек.

На рисунке 2 представлен график динамики при выполнении тренировочного задания аэробно-анаэробной направленности в пятницу. Главным отличием от тренировочного задания в вторник являлось увеличение длины отрезков ускорений в 5 раз и отрезков относительного отдыха в 2,5 раза. Атлет выполнял тренировочное задание 5 серий*2000м/1000 м.

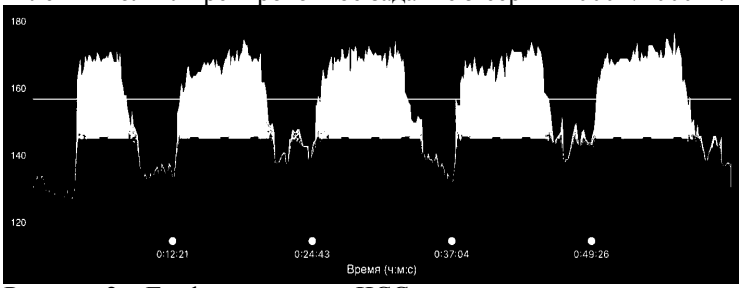


Рисунок 2 – График динамики ЧСС элитного скорохода при выполнении непрерывной переменной нагрузки 2 аэробно-анаэробной направленности в пятницу

Рисунок 2 наглядно демонстрирует как отвечает деятельность сердца на предлагаемую нагрузку. Так периоды ускорений теперь являются более продолжительными – до 8 мин, при сохранении ЧСС в диапазоне 168-172 уд/мин, и лишь на последнем ускорении отмечены максимальные значения ЧСС – 178 уд/мин, что связано с общей продолжительностью тренировочного задания и суммарными ответными реакциями организма на нагрузку аэробно-анаэробной направленности. В периоды относительного отдыха – дистанции 1000 м, выпол-

няемой с базовой скоростью (V= 4 мин 45 сек/км) ЧСС снижалась до 130-138 уд/мин, что свидетельствует о том, что этот отрезок выполняется в аэробном режиме энергообеспечения, и способствует восстановлению резервов и утилизации лактата, выделяемого во время ускорения.

На рисунке 3 проиллюстрирован график динамики ЧСС при выполнении главной тренировки ударного микроцикла аэробно-анаэробной направленности, выполняемой стандартно-непрерывным методом с около максимальной соревновательной скоростью.

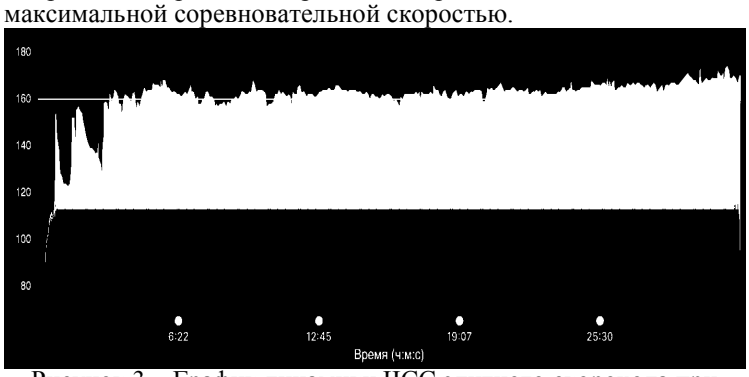


Рисунок 3 – График динамики ЧСС элитного скорохода при выполнении непрерывной стандартной нагрузки аэробно-анаэробной направленности в воскресенье

Как показано на рисунке 3, при выполнении непрерывной стандартной нагрузки аэробно-анаэробной направленности динамика ЧСС характеризуется увеличением значений к 4 минуте до значений 160-168 уд/мин и находится в этом диапазоне на протяжении всего тренировочного задания. К окончанию тренировки зафиксированы максимальные значения ЧСС до 172 уд/мин, что объясняется финишным ускорением скорохода к окончанию дистанции.

Выводы. По данным оперативного контроля стала очевидной адекватность тренирующих воздействий функциональным возможностям скорохода высокой квалификации. Вместе с этим, оперативный контроль в соревновательном периоде позволяет определить величины нагрузок, обладающими тренирующим потенциалом и способными реализоваться в высокий соревновательный результат, избежав при этом срывов адаптации, возникновении травм, заболеваемости и снижения уровня спортивной формы.

Список литературы

1. Абалян, А. Г. Комплексный педагогический контроль в сопровождении подготовки спортсменов-паралимпийцев : учебное пособие / А. Г. Абалян, С. А. Воробьев, А. А. Баряев, И. Н. Ворошин А. В. Иванов, И. В. Клешнев, Д. Ф. Мосунов, Я. В. Голуб. – Санкт-Петербург : ФГБУ СПбНИИФК, 2018. – 78 с.

2. Макарова, Н. В. Методика тренировки высококвалифицированных легкоатлеток в годичном цикле подготовки после рождения ребенка : монография / Н. В. Макарова, Т. М. Мелихова. – Челябинск, 2018. – 156 с.

Морозова А. С., Кокорева Е. Г.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
keg-28@mail.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИТБОЛ–ГИМНАСТИКИ У ЖЕНЩИН 35-40 ЛЕТ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Аннотация. Избыточная масса тела является одним из основных факторов, обусловленных нерациональным образом жизни и приводящих к неблагоприятным изменениям в уровне здоровья женщин 30-50 лет. Женщины именно этого возраста ставят избавление от изменений массы тела на одно из первых мест в ряду причин, побудивших их стать клиентами фитнес-центров. Авторами доказано, что применение фитбол-гимнастики у женщин с избыточной массой тела достоверно снижает массу тела, уменьшает обхват талии, улучшает уровень гибкости позвоночного столба, повышает настроение и снижает депрессивные состояния.

Ключевые слова: избыточный вес, фитбол-гимнастика, оценка функционального состояния, женщины репродуктивного возраста.

Morozova A. S., Kokoreva E. G.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
keg-28@mail.ru

EFFECTIVENESS OF PHYTBALL GYMNASTICS IN WOMEN 35-40 YEARS WITH EXCESS BODY WEIGHT

Annotation. Overweight is one of the main factors caused by an irrational lifestyle and leading to adverse changes in the health level of women 30-50 years old. Women of this particular age put getting rid of changes in body weight one of the first places in a number of reasons that prompted them to become clients of fitness centers. The authors have proven that the use of fitball gymnastics in overweight women significantly reduces body weight, reduces waist circumference, improves the level of flexibility of the spinal column, improves mood and reduces depressive conditions.

Keywords: overweight, fitball gymnastics, assessment of the functional state, women of reproductive age.

Актуальность исследования. Избыточный вес является одной из важных проблем современности. Его частота увеличивается и в развитых странах, ожирение приобретает масштабы социально значимой патологии.

По свидетельству экспертов ВОЗ, избыточный вес является самым распространенным обменным заболеванием и охватывает 1/5 часть населения земного шара [1].

Чаще всего, избыточный вес появляется в возрасте 30-35 лет, но бывают ситуации, когда это происходит и раньше, а иногда и врожденное. В среднем же возрасте, это совпадает с особыми возрастными пере-

стройками в организме, изменением двигательного и пищевого стереотипа [3]. Причем, мужчины страдают ожирением в 2 раза реже, чем женщины.

Избыточная масса тела является одним из основных факторов, обусловленных нерациональным образом жизни и приводящих к неблагоприятным изменениям в уровне здоровья женщин 30-50 лет. Женщины именно этого возраста ставят избавление от изменений массы тела на одно из первых мест в ряду причин, побудивших их стать клиентами фитнес-центров. Фитнес-тренировка является одним из вариантов восполнения недостатка мышечной деятельности в современных условиях [2]. Наибольшее распространение среди женщин получили фитнес-программы, основанные на использовании аэробной направленности двигательной активности.

Занятие фитнесом – важное условие успешной жизни. Это укрепление здоровья, прекрасная физическая форма, заряд бодрости, положительные эмоции, интересное хобби. Главная причина отказа от занятий фитнесом: нехватка времени. Большинство людей предпочитают после рабочего дня посидеть дома, посмотреть сериал или футбольный матч. Так они отдыхают. Но телу необходимы физические нагрузки, а душе эмоциональная разрядка.

Цель исследования – изучить эффективность фитбол-гимнастики у женщин 30-40 лет с избыточной массой тела.

Организация и методы исследования: Работа проводилась на базе фитнес-клуба «Колизей» г. Челябинска. В исследовании приняли участие 20 женщин, 30-40 лет. Для проведения исследования были сформированы две однородные группы: основная (n=10) и контрольная (n=10). Женщины, входящие в основную группу занимались 2 раза в неделю на фитболах и 1 раз в неделю на тренажерах (каждое занятие по 45 мин) в течение 8 месяцев. В контрольной группе женщины занимались 3 раза в неделю по 45 мин на тренажерах.

Методы исследования:

1 Для исследования физического развития женщин использовались антропометрические данные – измерение окружности талии и индекс Кетле, а так же проводилось измерение гибкости позвоночника.

2 Для оценки сердечно-сосудистой проводилась проба Мартине-Кушелевского, в которой использовались данные частоты сердечных сокращений и артериального давления.

3 Для исследования психо-эмоционального состояния женщин с избыточной массой тела были использованы данные теста на депрессивные состояния – Шкала депрессии Бека, а так же проводилась методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии) по В. В. Бойко. Сейчас фитбол используется для снижения массы тела, для коррекции фигуры, формирования правильной осанки. Его применяют даже для гимнастики новорожденных.

Преимущества фитбол-гимнастики заключается в выраженном жиросжигающем эффекте, за счет то, что при выполнении упражнений появляется дополнительная статическая нагрузка, что значительно усложняет процесс тренировки. Так же при выполнении упражнений происходит чередование комбинаций статических и динамических упражнений. Это способствует сжиганию подкожного жира, от которого очень сложно избавиться. Для того чтобы выполнять упражнения на фитболе необходимо постоянно удерживать равновесие и баланс. Для этого в процесс включаются различные мышцы, в результате прорабатываются проблемные зоны и снижается вес [4]. Благодаря занятиям с фитболом активизируется метаболизм, и жир продолжает сжигаться даже после тренировки. Мышцы становятся эластичными, улучшается координация, развивается гибкость. Вибрация при выполнении упражнений улучшает кровообращение и микродинамику в межпозвоночных дисках, что значительно разгружает позвоночный столб.

Фитбол является единственным снарядом, занятия с которым требуют одновременной работы двигательного, зрительного и вестибулярного аппарата [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты, полученные на начальном этапе исследования, свидетельствуют, что антропометрические показатели физического развития женщин с избыточной массой тела как основной, так и контрольной групп, выше нормы. Уровень гибкости позвоночника на начальном этапе исследования снижен по отношению к норме. Контроль показателей физического развития проводился на начальном этапе исследования, через 3 месяца коррекции и в конце эксперимента (таблица 1).

Таблица 1 – Влияние фитбол-гимнастики на показатель индекса массы тела у женщин с избыточной массой тела

Группы	До проведения эксперимента	Через 3 месяца	После проведения эксперимента	Достоверность
Основная группа (n=10)	26,62±0,81	25,88±0,75	24,43±1,02	$p<0,05$
Контрольная группа (n=10)	26,47±1,77	26,24±1,05	25,77±1,17	$p>0,05$
Примечание: достоверные различия между показателями до и после проведения эксперимента ($p<0,05$)				

Результаты исследования выявили, что через 3 месяца занятий в основной группе отмечается тенденция к снижению ИМТ. Достоверное же снижение наблюдается через 9 месяцев регулярных занятий. ИМТ снизился с 26,62 до 24,43.

У женщин в контрольной группе данный показатель снизился не достоверно. ИМТ снизился с 26,47 до 25,77.

Данные результаты свидетельствуют о том, что при выполнении комплекса фитбол-гимнастики происходит интенсивное сжигание жира и проработка многих групп мышц.

В рамках проводимого исследования была проведена диагностика основных показателей состояния сердечно-сосудистой системы женщин с избыточной массой тела. С помощью пробы Мартине-Кушелевского оценивались – ЧСС, систолическое АД (САД) и диастолическое АД (ДАД) до и после проведения эксперимента. Так, после проведенного исследования показатель САД у женщин основной группы соответствовал возрастным значениям, у большинства женщин контрольной группы данный показатель оставался нестабильным.

Для оценки психо-эмоционального состояния женщин с избыточной массой тела проводилось исследование с помощью теста на депрессию – Шкала депрессии Бека. Данный тест позволяет на ранней стадии выявить признаки депрессии (таблица 2).

Таблица 2 – Влияние фитбол-гимнастики на психо-эмоциональное состояние женщин с избыточной массой тела

Шкала Бека				
Группы	До проведения эксперимента	Через 3 месяца	После проведения эксперимента	P
Основная группа (n=10)	25,0 ± 2,16	18,2 ± 1,59	10,2 ± 1,50	p<0,05
Контрольная группа (n=10)	28,0 ± 1,26	22,1 ± 1,89	17,0 ± 2,16	p<0,05
Примечание: достоверность (P) оценивается в сравнении с данными до и после эксперимента				

Из таблицы 2 видно, что после проведения исследования показатели психо-эмоционального состояния женщин улучшились, но в различной степени. В основной группе показатель снизился с 25 баллов до 10, что говорит о достоверности полученных изменений. В контрольной группе так же произошли изменения с 28 баллов до 17, что так же свидетельствует о достоверности результата. Это говорит о том, что выполнение физических упражнений положительно влияет на психо-эмоциональное состояние женщин.

Комплекс с фитболом оказывает наибольшее положительное воздействие, за счет яркого цвета мяча, а так же музыкальное сопровождение и групповой темп тренировки значительно улучшают настроение и снижают депрессивный настрой.

Заключение. Применение фитбол-гимнастики у женщин с избыточной массой тела достоверно снижает массу тела, уменьшает обхват талии, улучшает уровень гибкости позвоночного столба, повышает настроение и снижает депрессивные состояния. Данные изменения объясняются тем, что при выполнении комплексов фитбол-гимнастики происходит чередование статических и динамических упражнений именно это способствует сжиганию подкожного жира, а, следовательно, и уменьшению обхвата талии. Упражнения с фитболом активизируют метаболизм, и жир продолжает сжигаться и после тренировки.

Преимуществом таких тренировок является минимальная нагрузка на нижние конечности, что важно для женщин, имеющих варикозное расширение вен. Групповые занятия под музыкальное сопровождение и с ярким мячом, несомненно, поднимают настроение и улучшают психо-эмоциональное состояние женщин.

Список литературы

1. Благосклонная, Я. В. Проблемы лишнего веса / Я. В. Благосклонная, А. Ю. Бабенко, Е. И. Красильникова. – СПб. : Нев. просп., 2018. – 118 с.

2. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений со спортивным инвентарем: учеб. пособие / Н. Н. Бумарскова. – М.: МГСУ, 2017. – 92 с.

3. Котешева, И. А. Гимнастика для женщин / И. А. Котешева. – М. : Литагент Владос, 2018. – 176 с.

4. Краснолык, В. Фитбол / В. Краснолык, Л. Михальченко. – М., 2017. – 238 с.

Мучкина А. А., Звягина Е. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
zv-aev@mail.ru

ПАРАМЕТРЫ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Проблема адаптации студентов к условиям работы вуза является одной из основных общетеоретических проблем, изучаемых на разных уровнях, и остается традиционной темой обсуждения. Процесс подготовки студентов в вузах – это более высокий и сложный уровень представленного материала, быстрое увеличение темпа обучения, использование новых учебных пособий и инновационных технологий в учебных материалах. Из-за ряда факторов, а также изменения обычного режима тренировок меняется психоэмоциональное состояние обучающегося, что может привести к снижению интеллектуальной работоспособности и, как следствие, к формированию синдрома «эмоционального выгорания».

Ключевые слова: уровень физической подготовленности, уровень работоспособности студентов.

Muchkina A. A., Zvyagina E.V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

STUDENT PERFORMANCE PARAMETERS

Abstract. The problem of students' adaptation to the conditions of work of a university is one of the main general theoretical problems studied at different levels, and remains a traditional topic of discussion. The process of preparing students in universities is a higher and more complex level of the presented material, a rapid increase in the pace of learning, the use of new teaching aids and innovative technologies in teaching materials. Due to a number of factors, as well as changes in the usual training regime, the psychoemotional state of the student changes, which can lead to a decrease in intellectual performance and, as a consequence, to the formation of the «emotional burnout» syndrome.

Key words: level of physical fitness, level of students' working capacity

Актуальность. Ряд социокультурных факторов, в том числе продолжительность занятия, оказывает влияние на психофизиологическое состояние обучающихся, повышая уровень академического стресса. Напряжение на экзаменах возникает не только из-за потока информации, но и из-за отсутствия систематической работы в течение семестра. В следствие чего, снижается удовлетворенность качеством жизни и общее состояние здоровья.

Цель исследования: изучить изменение параметров работоспособности у студентов в процессе обучения (теоретический обзор).

Материалы и методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы в Российских научных электронных библиотеках elibrary, Rukont, Cyberleninka и международных базах научных публикаций Pubmed, ResearchGate, создание библиографии, реферирование конспектирование, аннотирование, цитирование.

Результаты исследований и их обсуждение. Высокий темп, объем изучения учебного материала являются основными факторами академического стресса. В исследованиях особенностей влияния экзаменационного стресса на показатели умственной работоспособности и уровень тревожности студентов второго и третьего курсов медицинских и образовательных вузов (Грошевой Е.С. с соав.) определено, что у 63,24% опрошенных преобладает высокий и очень высокий уровень невротизма. Доказано, что увеличение объема и темпа учебной нагрузки и требований к студентам способствуют повышению уровня реактивной тревожности. Показатели умственной работоспособности в межсессионный период снижаются, и пропорционально снижается уровень внимания [2-8].

При изучении физиологических адаптивных реакций сердца на работу мышц в межсессионный период (А. Р. Хайруллина) было показано, что во время сеанса у всех испытуемых была повышена активность центральных, симпатических влияний. У 73,12% испытуемых отмечалась выраженная активность центральных, симпатических влияний, тенденция к повышению периферического сопротивления сосудов (63,17%), в следствие изменения параметров артериального давления и показателей статической выносливости руки. Это может служить индикатором функционального состояния работоспособности [4-9].

Изучение половых характеристик сенсомоторного реагирования студентов на протяжении учебного года (А. В. Гулин с соавторами) показало, что во время сессии и в постсессионный период применительно к обычным условиям выполнения заданий, девушки менее чувствительны к изменениям скорости и точности сенсомоторных реакций. В условиях нехватки времени и аудиовизуальных помех, нарастания психоэмоционального напряжения в молодежной группе отмечены усиление быстроты и точности реакции. Однако в этой же группе зафиксированы отсроченные негативные изменения сенсомоторных реакций в постсессионный период [1; 4].

Ряд исследований по изучению изменений параметров работоспособности посвящены функциональным системам, их изменениям, а также функциональному состоянию вегетативной нервной системы в условиях академического стресса (Д. А. Димитриев с соавт., Ю. Д. Карпенко, Н. В. Соколова с соавт., Л. Н. Смелышева с соавт.) [1; 3; 8; 13; 14]. Авторами были изучены параметры функционирования системы внешнего дыхания студентов, секреторные показатели гастродуоденального отдела желудочно-кишечного тракта у студентов в зависимости от вегетативного статуса, вегетативной статус при различных психоэмоциональных состояниях в зависимости от антропометрических показателей, по показателям математического анализа вариабельности сердечного ритма. Применены психофизиологические методики: определение частоты дыхания (ЧД), минутный объем дыхания (МОД), индекс Тиффно (ОФВ1/ЖЕЛ), индекс массы тела (ИМТ), определение артериального давления (АД), вегетативный индекс Кердо (ВИК), стресс-индекс (SI), метод фракционного гастрального и гастродуоденального зондирования. Были получены следующие результаты. Показатели внешнего дыхания достоверно зависели от оценки уровня ситуативной тревожности при стрессе; от различной степени напряжения адаптационных реакций в зависимости от индекса массы тела [1; 8; 13; 14] Также определено, что подвержены переменам ($p<0,05$) в условиях экзаменационного стресса, индекс напряжения (ИН) и доля стресса RR-интегралов, различающихся более чем на 50 мс. В случае если 1-й показатель повышался у обучающихся в ваго- и нормотонией ($p<0,05$), то 2 понижался во всех обследуемых группах ($p<0,05$) [1; 3].

Совместно с командой зарубежных ученых из Испании, Польши, Румынии, Словакии, Литвы, Ирана и Индонезии доктор педагогических наук, профессор Евгений Черепов провел исследование, показавшее, что успешность спортсменов равных по уровню спортивного мастерства, зависит от индивидуальных особенностей противостояния стрессу. В свете последних событий появился новый источник стресса, в частности пандемии COVID-19. Более высокий уровень эмоционального напряжения, внешнего стресса и интрапсихического стресса наблюдался у польских и румынских спортсменов, занимающихся боевыми искусствами, в предпандемический период. Уровень стресса был выше перед пандемией, чем во время ее пика, когда самый низкий уровень эмоционального напряжения и внешнего стресса отмечался у спортсменов в Румынии, а самый высокий – в Литве и Испании. С другой стороны, самый низкий уровень интрапсихического стресса у спортсменов в Польше, а самый высокий – в Литве. Ученые пришли к выводу, что последствия пандемии не связаны с усилением субъективно воспринимаемого психологического стресса у спортсменов из стран, в разной степени затронутых пандемией [14].

Выводы. Экзаменационная сессия, тренировочно-соревновательный период, а также стрессовые периоды для организма (пандемия) формируют выраженную психоэмоциональную реакцию у студентов-спортсменов, запуская определенные адаптивные механизмы [6; 11; 13]. Необходимо оптимизировать деятельность спортсмена, проводя оценку не только специальной, но и функциональной подготовленности организма [5]. Регистрация нарушений вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы, система кровообращения является информативным показателем стрессового состояния организма [3].

Список литературы

1. Грошева, Е. С. Изучение влияния экзаменационного стресса на показатели умственной работоспособности студентов вуза / Е. С. Грошева, Н. В. Соколова, О. И. Губина // Гигиена и санитария. – 2019. – №6 (98). – С. 527-533.

2. Димитриев, А. Д. Влияние экзаменационного эмоционального стресса на показатели системы внешнего дыхания студентов / А. Д. Димитриев, Е. В. Сапёрова, Ю. Д. Карпенко // Новые исследования. – 2018. – № 2(55). – С.22-29

3. Мужиченко, М. В. Исследование состояния сердечно-сосудистой системы у дошкольников различных районов г. Волгограда / М. В. Мужиченко // Успехи современного естествознания. – 2007. – № 9. – С. 95-96.

4. Петрушкина, Н. П. Эффективность применения фитопрепаратов системе восстановления спортсменок, занимающихся ациклическими видами спорта / Н. П. Петрушкина, О. И. Коломиец, Е. В. Жуковская, Е. П. Врублевский // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды :

материалы XII Междун. науч.-практич. конф. (Гомель, 5–6 октября 2017 года). В двух частях. Часть 2. – Гомель ГГУ им. Ф. Скорины. 2017 – С. 74–81.

5. Петрушкина, Н. П. Оптимизация тренировочного процесса хоккеистов пубертатного возраста на основе комплексной оценки специальной и функциональной подготовленности / Н. П. Петрушкина, Н. Симонова, Е. В. Быков, О. И. Коломиец, А. В. Дегтярев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11(165). – С. 261-266.

6. Плотников, В. В. Оценка психовегетативных показателей у студентов в условиях экзаменационного стресса / В. В. Плотников // Гигиена труда. – 1983. – № 5. – С. 48-50.

7. Ткачёва, В. И. Вегетативный ответ сердечно-сосудистой системы на эмоциональный стресс / В. И. Ткачёва, Е. Ю. Надежкина, О. С. Филимонова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 2-1.; URL : http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=12220 (дата обращения: 28.01.2021).

8. Турин, О. И. Организация работы по исследованию функционального состояния легких методами спирографии и пневмотахографии, и применение этих методов в клинической практике. – Минск, 2002. – 56 с.

9. Федоров, Б. М. Стресс и система кровообращения / Б. М. Федоров. – М. : Медицина, 1991. – 318 с.

10. Хабибуллина, И. З. Связи психоэмоционального состояния студентов с физической выносливостью и показателями деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем / И. З. Хабибуллина, А. Р. Шамратова, Л. З. Садыкова, В. Г. Шамратова, А. Ф. Каюмова // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 3. – С. 110–115.

11. Шептицкая, А. В. Изучение уровня работоспособности и функционального состояния студентов уральского государственного университета физической культуры / А. В. Шептицкая, А. О. Шептицкий, Е. В. Звягина // Проблемы и перспективы физиологического сопровождения тренировочного процесса. – 2020. – С. 123-124.

12. Шульц, Н. В Особенности тренировочного процесса у детей с синдромом дефицита внимания для формирования эмоциональной регуляции / Н. В. Шульц, И. Ф. Харина // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация : инновации и перспективы развития. – 2020. – С. 379-383.

13. Щербатых, Ю. В. Экзамен и здоровье студентов / Ю. В. Щербатых // Высшее образование в России. – 2000. – № 3. – С. 111-115.

14. URL : https://www.susu.ru/ru/news/2021/01/02/uchenye-vyyavili-vliyanie-urovnya-stressa-na-sportsmenov-vovremya-pandemii-covid-19 (дата обращения: 28.01.2021).

Мякишева А. И., Крестьянинова Т. Ю.
Беларусь, г. Витебск
Витебский государственный университет имени П. М. Машерова
auta@bk.ru

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА У ЛИЦ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ СПИНАЛЬНОЙ ТРАВМЫ

Аннотация. Лица с последствиями травмы позвоночника и позвоночно-спинальной травмы используют различные стратегии совладающего поведения, в большинстве (44,8%) стратегию «разрешения проблемы». 28,4% из этих лиц, уже используют для решения проблемы мобильности аппараты, выполненные по мобильной технологии, остальные хотели бы. Однако, применение средств мобильности зависит от сформированности мышечного корсета. Разработан комплекс физических упражнений с использованием опыт лиц со спинальной травмой. Для популяризации комплекса среди заинтересованных лиц издано иллюстрированное методическое пособие, на базе общественного объединения «Белорусское общество инвалидов» проводятся занятия для лиц с травмой позвоночника и спинальной травмой.
Ключевые слова: травма позвоночника, позвоночно-спинальная травма, мобильность, физическая реабилитация.

Miakisheva A. I. Krestsyaninava T. Yu.
Belarus, Vitebsk
Vitebsk State University named after P. M. Masherov
auta@bk.ru

A SET OF PHYSICAL EXERCISES FOR THE FORMATION OF A MUSCULAR CORSET IN PERSONS WITH THE CONSEQUENCES OF SPINAL TRAUMA

Annotation. Individuals with the consequences of spinal injury and spinal cord injury use various coping strategies, in the majority (44.8%) the strategy of «problem resolution». 28.4% of these people already use devices made using mobile technology to solve the problem of mobility, the rest would like to. However, the use of mobility aids depends on the formation of the muscular corset. A set of physical exercises using the experience of people with spinal injuries has been developed. To promote the complex among interested persons, an illustrated methodological guide has been published, and classes for people with spinal injuries and spinal injuries are held on the basis of the public association «Belarusian Society of Disabled People».
Keywords: spinal injury, spinal cord injury, mobility, physical rehabilitation.

Сегодня, в Республике Беларусь, лица с последствиями травмы позвоночника и спинальной травмой составляют весомую часть населения. Так, среди взрослого населения за год впервые признаются инвалидами около 260 таких пострадавших, чтосоставляет социально-значимую группу – от 7,3% до10,5% в структуре первичной инвалидности от травм опорно-двигательного аппарата [2]. Эти лица, резко, сталкиваются с проблемой ограничения активности, беспомощностью, нарушением жизненных планов, невозможностью удовлетворения амбиций [1].

Технологии физической реабилитации и адаптивной физической культуры предлагает инвалиду-спинальнику различные пути решения проблемы мобильности: от использования приспособлений, позволяющих осуществлять движения в пределах кровати, инвалидных колясок до аппаратов типа «Тройник», изготавливаемых по ортезной технологии, существенно расширяющих «жизненное» пространство и, что немаловажно, дающие психологическое ощущение преодоления трудностей.

Однако применение средств мобильности зависит, по меньшей мере, от двух факторов: избранной реабилитантом коппинг-стратегии и сформированности мышечного корсета. Дж. Амирхан выделяет три группы коппинг-стратегий: разрешения проблемы, поиска социальной поддержки и избегания [3]. Им показано, что индивид, избравший стратегию избегания, не настроен на активное решение проблемы, соответственно, вероятность овладе-

ния ими средствами мобильности ничтожно мала. Для лиц, избравших активные стратегии (разрешения проблемы и поиска социальной поддержки) необходимы регулярные занятия физическими упражнениями, формирующими мышечный корсет и подготавливающими к использованию средств мобильности.

Целью настоящего исследования является изучение, используемых лицами, признанными инвалидами с последствиями травмы позвоночника и спинальной травмой, коппинг-стратегий и разработка комплекса физических упражнений для формирования мышечного корсета.

В исследовании приняло участие 38 человек, 20 мужчин и 18 женщин, членов общественного объединение «Республиканская ассоциация инвалидов-колясочников» и общественного объединения «Белорусское общество инвалидов». Исследование проводилось с использованием интервьюирования по телефону с применением методики «Индикатор коппинг-стратегий» Дж. Амирхана в модификации Н. А. Сиротой, В. М. Ялтонского[1]. Возраст респондентов от 18 до 56 лет.

В таблице 1 представлены результаты исследования выбора стратегий совладающего поведения лицами с ограниченными физическими возможностями.

Таблица 1 – Коппинг-стратегии, избранные обследуемыми лицами (n=38)

Доминирующая коппинг-стратегия	Разрешения проблемы	Поиска социальной поддержки	Избегания
Женщины	9 (23,7%)	6 (15,8%)	3 (7,9%)
Мужчины	8 (21,1%)	7 (18,4%)	5 (13,1%)

В нашем исследовании, превалировала стратегия «разрешения проблемы» 44,8% обследованных. При выборе этой стратегии человек готов использовать все имеющиеся в его распоряжении ресурсы и возможности.

У 34,2% обследованных доминировала стратегия «поиска социальной поддержки», эти лица готовы к решению своей проблемы, опираясь на близких, социальную среду.

Для 21% обследованных было характерна избрание стратегии «избегания», т.е. роль «жертвы», отсутствии желания, ресурса и возможности предпринимать активные действия для изменения ситуации.

Далее, в процессе дальнейшего опроса, мы выяснили, что приверженцы коппинг-стратегии «разрешения проблемы» уже частично используют (28,4%), остальные хотел бы использовать технические средства мобильности типа «Тройник». Такие люди нуждаются в регулярных занятиях физическими упражнениями для формирования мышечного корсета и возможности использования средств мобильности такого типа. Для них нами был разработан комплекс физических упражнений. При разработке комплекса мы использовали опыт лиц со спинальной травмой. Для популяризации комплекса среди заинтересованных лиц издано иллюстрированное методическое пособие, на базе общественного объединения «Белорусское общество инвалидов» проводятся занятия для лиц с травмой позвоночника и спинальной травмой.

Список литературы

1. Богомаз, С. Л. Копинг-стратегии в психологической адаптации людей с травмой опорно-двигательного аппарата : монография / С. Л. Богомаз, С. Ф. Пашкович ; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова». – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. – 216 с.

2. Осипов, Ю. В. Мониторинг первичной инвалидности при травмах позвоночника и позвоночно-спинальной травме в Республике Беларусь / Ю. В. Осипов // Журнал Гродненского государственного медицинского университета – 2012. – № 4. – С. 61-65.

3. Сирота, Н. А. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 1994. – № 1. – С. 63–64.

4. Amirkhan, J. H. A Factor analytically derived measure of coping : the coping strategy indicator / J. H. Amirkhan // J. Pers. Soc. Psychol. – 1990. – Vol. 59. – N 5. – P. 1066–1074.

Насырова Л. И.
Научный руководитель Сабирьянова Е. С.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
lhasanova@bk.ru

ЭРГОТЕРАПИЯ У ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ

Аннотация. Эрготерапия – новое для нашей страны направление в реабилитации. Пациенты, перенесшие острое нарушение мозгового кровообращения нуждаются не только в лечении, но и своевременно начатой, грамотной и эффективной реабилитации. Данная проблема в настоящее время стоит достаточно остро, поскольку заболевание часто приводит к инвалидизации, увеличивается количество случаев в молодом возрасте. В статье рассмотрены возможности использования эрготерапии в работе с пациентами, перенесшими острое нарушение мозгового кровообращения. Приведены исследования отечественных и зарубежных ученых в области ее использования в комплексе реабилитации пациентов с данной патологией.

Ключевые слова: острое нарушение мозгового кровообращения, реабилитация, эрготерапия.

Nasyrova L. I.
Research supervisor Sabiryanova E. S.
Russia, Chelyabinsk
The Ural State University of Physical Culture

ERGOTHERAPY IN STROKE PATIENTS

Annotation. Ergotherapy is a new direction in rehabilitation for our country. Patients who have undergone acute cerebrovascular accident need not only treatment, but also timely, competent and effective rehabilitation. This problem is currently quite acute, since the disease often leads to disability, and the number of cases at a young age is increasing. The article discusses

the possibilities of using ergotherapy in work with patients who have suffered from acute cerebrovascular accident. The studies of domestic and foreign scientists in the field of its use in the complex of rehabilitation of patients with this pathology are presented.
Keywords: acute cerebrovascular accident, rehabilitation, ergotherapy.

Введение. Острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК) продолжает оставаться важнейшей медико-социальной проблемой, составляя высокую долю в структуре заболеваемости, инвалидности и смертности населения. В нашей стране данная патология встречается с частотой 2,5–3,5 случая на 1000 населения в год. Постинсультная инвалидность составляет 3,2 на 10000 населения и занимает первое место среди всех причин потери трудоспособности. После перенесенного инсульта, к трудовой деятельности возвращаются, по различным данным, от 3 до 15%. Постоянная медико-социальная поддержка требуется 85% больных, а у 20–30% пациентов наблюдается глубокая инвалидность до конца жизни [3].

Среди причин такой неутешительной статистики можно выделить внезапное начало, иногда без каких-либо предвестников, быстрое развитие, несвоевременность терапии и отсутствие грамотной, непрерывной реабилитации. Усугубляет проблему то, что ОНМК значительно помолодело – 20 % всех случаев цереброваскулярной патологии, зарегистрированных в Российской Федерации в последние десятилетия, наблюдаются у людей в возрасте – 20–59 лет. Частыми последствиями ОНМК являются двигательные расстройства (параличи и парезы), расстройства координации, нарушения когнитивных функций. Значительный вклад в картину заболевания вносят психологические проблемы, с которыми сталкиваются пациенты, перенесшие инсульт [4].

Своевременно начатые реабилитационные мероприятия позволят минимизировать потери со стороны как бытовой, так и трудовой деятельности, сохранить психологический комфорт пациента и его родственников [1, 5].

Эрготерапия, как междисциплинарная специальность, объединяет и использует знания медицины, специальной педагогики, психологии, психиатрии, социологии, биомеханики, эргономики и других областей [2].

Эрготерапевт – это специалист, восстанавливающий уровень повседневной деятельности пациента до максимально возможного и востребованного, улучшая именно качество его жизни. Сферой работы данного специалиста являются не только трудовые и гигиенические навыки, но и к досугу, увлечения, обучение и другие сферы деятельности, имеющие значение в жизни пациента. Эрготерапевт оценивает возможности и ограничения пациента, а также факторы прямо или опосредованно, влияющие на качество его деятельности, в первую очередь, факторы среды, личности, здоровья. Необходимо отметить, что работа ведется строго индивидуально, в контексте особенностей и потребностей данного пациента [7].

Основываясь на результатах диагностики, члены мультидисциплинарной реабилитационной команды (МРК), в состав которой входит эрготерапевт, разрабатывают план реабилитации, который может корректироваться на любом этапе, в зависимости от динамики состояния пациента. Необходимо отметить, что на всех этапах пациент и его родственники принимают активное участие как в обсуждении плана реабилитации, так и в его реализации [6].

Целесообразность включения эрготерапии в курс реабилитации пациентов, перенесших ОНМК доказана как зарубежными, так и отечественными специалистами. Так, использование переплетных тренажеров, комплексов с закручиванием, откручиванием гаек и болтов, стендов с закрепленными на них наборами бытовых приборов, водопроводных кранов, замков с ключами, выключателей, дверных ручек. Длительность занятий, составляющая на начальном этапе исследования 15–20 минут с перерывом 5–10 минут, постепенно увеличивалась до 40 минут с перерывом 15 минут.

После курса эрготерапии у пациентов улучшилась активность в повседневной жизни, на 16,8 %, пациенты стали более независимы и самостоятельны от окружающих [6].

Специалистами отделения неврологии Республиканской клинической больницы им. Н. А. Семашко был разработан и внедрён тренажёр «Эргофартук», имеющий дорожку из 8 пуговиц разного размера и фактуры, расположенных в произвольном порядке (вдоль, поперёк, по кругу, в виде треугольника или квадрата); застёжку «молния», расположенную вертикально по центру фартука; карман, закрывающийся на кнопки или пуговицу; три шнурка, закреплённых с одного конца и предназначенных для заплетания косички или завязывания узлов; отверстия для продёргивания шнурков.

Установлено, что использование «Эргофартука» в сочетании с базисными лечебными и реабилитационными мероприятиями ускоряет процесс восстановления мелкой моторики и владения кистью у больных с острыми нарушениями мозгового кровообращения [5].

Описан положительный опыт ведения пациентов с ОНМК до устройства на работу и полной адаптации к среде специалистами Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. акад. И. П. Павлова. Из 9 пациентов в возрасте 61-65 лет, 4 пациента с моторной афазией и парезом ноги в процессе реабилитации освоили новые профессиональные навыки, трудоустроились и отмечают удовлетворенность новой работой, жизнью, уровнем доходов и профессиональной реализации. 5 пациентов вернулись к прежней профессиональной деятельности (преподавание, деятельность переводчика и малый бизнес). Пациенты были адаптированы к устойчивым нарушениям путем подбора ортезов, трости и кресла-коляски. Их привычная среда (дом и рабочие места) были незначительно адаптированы к возможностям. Все пациенты, несмотря на устойчивые нарушения, отметили, что живут полноценной жизнью, а двое, что их настоящее положение более комфортно, чем до заболевания [3].

Вместе с тем, необходимо отметить, что специальности «эрготерапевт» в нашей стране на законодательном уровне до сих пор не существует, несмотря на это, эрготерапия активно продвигается и развивается – на базе лечебных учреждений создаются эргокомнаты, разрабатываются программы, направленные на поддержку и сопровождение людей, перенесших инсульт с использованием приемов эрготерапии [2; 7].

Таким образом, на сегодняшний день применение эрготерапии в комплексе реабилитации и адаптации к повседневной жизни пациентов после инсульта, актуально. Эффективность данного метода доказана многочисленными исследованиями. В России эрготерапия, как метод реабилитации, только начинает развиваться. Однако уже сегодня существует множество специалистов, заинтересованных в изучении и внедрении этого метода в практику.

Список литературы

1. Епифанов, В. А. Реабилитация в неврологии / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. – М. : ГЭОТАР–Медиа, 2015. – 416 с.
2. Мальцева, М. Н. Эрготерапия в социальной и медицинской реабилитации / М. Н. Мальцева, А. А. Шмонин // Академия профессионального образования. – 2016. – № 3. – С. 50–54.
3. О проведении областной информационно-образовательной акции в рамках Всемирного дня борьбы с инсультом 28 октября – 1 ноября 2020 года: письмо Министерства здравоохранения Челябинской области от 09 октября 2020 г. № 01/9197
4. Полякова, А. А. Применение эрготерапии в физической реабилитации пациентов после инсульта / А. А. Полякова // Научные исследования и разработки студентов : сб. материалов междунар. студ. науч.-практ. конф., 30 января 2018 г. / ФГАОУ ВО «ДФУ». – Владивосток, 2018. – С. 16–18.
5. Цынгеева, И. Б. Эффективный тренажер для проведения эрготерапии у пациентов с инсультом / И. Б. Цыегеева // Acta biomedical scientifica. – 2017. – № 3. – С. 55–57.
6. Эрготерапия как составная часть реабилитации пациентов после инсульта / Д. Б. Саттарова, А. А. Усманходжаева, О. Н. Высогорцева и др. // Academy. – 2020. – № 4. – С. 87–92.
7. Эрготерапия. Роль восстановления активности и участия в реабилитации пациентов / М. Н. Мальцева, А. А. Шмонин, Е. В. Мельникова, Г. Е. Иванова // Consilium Medicum. – № 19. – 2017. – С. 90–93.

Неверовская Ю. С., Ярославцев И. А., Тозик О. В.
Республика Беларусь, г. Гомель
Гомельский государственный университет им.Ф. Скорины
toz007@mail.ru

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА ЖЕНЩИН 20-32 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОДИБИЛДИНГОМ

Аннотация. В представленной статье определены особенности компонентного состава тела женщин 20-32 лет, занимающихся бодибилдингом и выявлена положительная динамика исследуемых показателей. Доказана эффективность влияния занятий бодибилдингом на компонентный состав тела женщин I периода зрелого возраста.
Ключевые слова: компонентный состав тела, женщины, I зрелый возраст, бодибилдинг, биоимпедансный анализ

Neverovskaya Yu., Yaroslavtsev I., Tozik O.
Republic of Belarus, Gomel
Gomel State University named after F. Skarina

DYNAMICS OF INDICATORS OF THE COMPONENT COMPOSITION OF THE BODY OF WOMEN 20-32 YEARS OLD ENGAGED IN BODYBUILDING

Annotation. In the present article, the features of the component composition of the body of women 20-32 years old engaged in bodybuilding are determined and the positive dynamics of the studied indicators is revealed. The effectiveness of the influence of bodybuilding on the component composition of the body of women of the first period of adulthood is proved.
Keywords: body component composition, women, I mature age, bodybuilding, bioimpedance analysis.

Актуальность. I зрелый возраст женщин охватывает период с 21 года до 35 лет. Этот возрастной период характеризуется активным включением женщины в сферу общественного производства, созданием семьи, проявлением своей личностной индивидуальности в воспитании детей, творчестве, взаимоотношениях с людьми в процессе трудовой деятельности [5]. Однако современных социально-экономических условиях для многих женщин данного возраста стремление сделать карьеру, создать семью и родить детей часто сопровождаются нежелательным изменением внешнего вида вследствие нарушения принципов здорового питания, режима сна и отдыха, нерегулярной физической нагрузки. Все это может служить причиной различных отклонений в состоянии здоровья и физического развития [1; 2].

Существует множество оздоровительных фитнес направлений, которые помогают обрести стройную подтянутую фигуру. И если еще в конце 20-го века наиболее популярным и оптимальным средством считалась аэробика и ее разновидности, то на сегодняшний день преимущество отдается тренировкам силовой направленности. Поэтому в последние годы у женщин среди различных видов физкультурно-оздоровительных занятий большой популярностью начали пользоваться занятия бодибилдингом, позволяющие уменьшать жировую массу и увеличивать гипертрофию мышц, способствуя тем самым коррекции фигуры [3; 4; 6].

В связи с вышеизложенным, целью нашего исследования явилось теоретическое обоснование и экспериментальное доказательство эффективности занятий бодибилдингом на компонентный состав тела женщин I периода зрелого возраста.

В соответствии с поставленной целью в ходе исследований предстояло решить следующие **задачи:**

1 Изучить анатомо-физиологические особенности женщин зрелого возраста и методы исследования компонентного состава тела;

2 Определить особенности компонентного состава тела женщин, занимающихся бодибилдингом;

3 Выявить динамику компонентного состава тела женщин I периода зрелого возраста, занимающихся бодибилдингом.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие **методы исследования**:

– анализ научно-методической литературы;
– педагогические наблюдения;
– педагогический эксперимент;
– биоимпедансный анализ компонентного состава тела;
– методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2019 года по июнь 2020 года на базе фитнесс-центра «Семерочка» (г. Гомель). Всего в исследовании приняло участие 12 женщин I периода зрелого возраста

Оздоровительно-тренировочные занятия по бодибилдингу проводились 3 раза в неделю по разработанному нами плану тренировок. В структуре занятия применялись как силовые упражнения, направленные на

тренировку и развитие отдельных мышечных групп, проводимые по принципу круговой тренировки, так и кардиотренировки, направленные на укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем и укрепление здоровья занимающихся, а также упражнения на развитие гибкости.

Динамика компонентного состава тела женщин, принимавших участие в нашем исследовании, осуществлялась помощи прибора «АБС-01 Медасс» (пр-ва Россия).

В ходе исследования нами регистрировались такие показатели, как масса тела, окружность талии и бедер, индекс массы тела, жировая масса тела в килограммах и процентах, активная клеточная масса в килограммах и процентах, скелетно-мышечная масса в килограммах и процентах, тощая масса в процентах, величина удельного основного обмена, показатели общей и внеклеточной жидкости, а также показатель фазового угла.

Результаты исследования. Исследование показателей компонентного состава тела проводилось в начале педагогического эксперимента, а также по его окончании. По окончании педагогического эксперимента практически по всем исследуемым показателям были зафиксированы положительные, статистически достоверные изменения.

Так, согласно полученных данных, масса тела снизилась с 66,50±3,64 кг до 62,67±3,21 кг, при этом разница между исходными и конечными значениями составила 3,83 кг (на 5,76%). Достоверность различий при этом $t=7,64$, $P<0,001$.

Изменение показателей массы тела способствовало и изменению ИМТ, который улучшился с 24,17±2,46 кг/м^2 до 22,42±2,31 кг/м^2. Разница исходного и конечного показателя составила 1,75 кг/м^2 (7,24%) при достоверности различий $t=5,31$, $P<0,001$.

Снижение массы тела сопровождалось и изменениями окружности талии и бедер. В первом случае исследуемый показатель снизился с 73,75±4,21 см до 67,08±4,06 см при разности показателей 6,67 см (изменение составило 9,05%). Окружность бедер также уменьшилась с 92,58±3,93 см до 88,92±3,57 см, при этом изменение составило 3,66 см (3,95%). В обоих случаях зафиксирована достоверность различий при $t=8,23$, $P<0,001$ и $t=7,76$, $P<0,001$ (для окружности талии и окружности бедер соответственно).

Наибольший интерес в ходе исследования у самих занимающихся вызывало изменение показателей ЖМТ и АКМ. Если в начале эксперимента у женщин, принимавших участие в нашем исследовании, средний показатель ЖМТ составлял 23,91±2,97 кг, то к концу нашего исследования он снизился до 20,75±2,71 кг, при этом разница составила 3,17 кг (13,22%). Показатель %ЖМТ, выраженный в процентах по отношению к массе тела, также улучшился, снизившись к концу исследования с 31,83±2,33% до 26,92±3,11%, при разности между исходными и конечными значениями 4,92% (улучшение составило 15,43%). Достоверность различий при этом составила $t=6,36$, $P<0,001$ и $t=7,28$, $P<0,001$ соответственно.

Занятия бодибилдингом способствовали также и приросту показателя АКМ у женщин I периода зрелого возраста. Если в начале эксперимента среднегрупповой показатель АКМ составлял 25,17±3,35 кг, то к концу исследования он увеличился до 27,25±2,78 кг (прирост составил 2,08 кг, или 8,26%). Показатель %АКМ, выраженный в процентах к массе тела, улучшился с 52,92±2,83% до 58,25±2,36% (прирост на 5,33 кг, что в общем соотношении составило улучшение на 10,07%. Достоверность при этом зафиксирована на уровне $t=6,64$, $P<0,001$ и $t=6,84$, $P<0,001$ соответственно.

Таким образом, как показали результаты проведенного нами исследования, у женщин I зрелого возраста, занимающихся бодибилдингом, отмечается положительная динамика практически по всем показателям компонентного состава тела, что подтверждает эффективность занятий данным видом физкультурно-оздоровительной тренировки, направленным не только на коррекцию и формирование фигуры и развитие силовых способностей, но и улучшение психоэмоционального состояния занимающихся, укрепление и повышение уровня здоровья. При этом следует учитывать, что занятия женщин I зрелого возраста с отягощениями должны осуществляться с учетом их морфологических, анатомо-физиологических, психологических особенностей и закономерных биологических процессов. Тренировочный процесс должен видоизменяться в зависимости от поставленных целей, возраста, уровня функциональной подготовленности, индивидуальных предпочтений самой женщины.

Список литературы

1. Венгерова, Н. Н. Двигательная активность женщин зрелого и пожилого возраста / Н. Н. Венгерова, Л. Т. Кудашова. – European Social Science Journal. – 2017. – № 9. – С. 183-188.

2. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. – М. : ФиС, 2010. – 133 с.

3. Купцов, А. С. Оздоровительная тренировка женщин зрелого возраста с использованием упражнений силовой направленности / А. С. Купцов, В. П. Шульпина // Здоровьесберегающее образование. – 2014. – № 1. – С. 60-65.

4. Пашкова, И. Г. Соматотип и компонентный состав тела взрослого человека / И. Г. Пашкова, И. В. Гайворонский, Д. Б. Никитюк. – С-Пб. : СпецЛит, 2019. – 159 с.

5. Уварова, Ю. Е. Физическое развитие женщин первого периода зрелого возраста / Ю. Е. Уварова. – Морфология. – 2018. – Т. 153. – № 3. – С. 280-281.

6. Шахлина, Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Г. Шахлина. – Киев : Наукова думка, 2001. – 326 с.

Никифоров Н. А., Кокорева Е. Г.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
keg-28@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК НА ГИПЕРТРОФИЮ МЫШЦ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Стремление к увеличению безжировой массы тела является целью многих силовых спортсменов. Высокоинтенсивные интервальные тренировки – эта тренировочная система является одним из наиболее эффективных способов для одновременного сжигания жира, укрепления мышц и развития выносливости. Это один из самых эффективных способов борьбы с лишними килограммами и пивным животом. Результаты исследований говорят сами за себя – при

ВИИТ-тренировках теряется в 6 раз больше жировой ткани, чем при обычных кардио. Да и времени на упражнения уходит меньше – всего 10 –15 минут.
Ключевые слова: спорт, тренировка, мышечная масса, жиросжигание, развитие силы.

Nikiforov N. A., Kokoreva E. G.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
keg-28@mail.ru

EFFECT OF HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING ON MUSCLE HYPERTROPHY IN ATHLETES

Annotation. The pursuit of increasing lean body mass is the goal of many strength athletes. High Intensity Interval Training – This training system is one of the most effective ways to burn fat, build muscle, and build endurance at the same time. This is one of the most effective ways to combat excess pounds and a beer belly. The research results speak for themselves – HIIT training loses 6 times more fat tissue than conventional cardio. And it takes less time to exercise – only 10-15 minutes.
Keywords: sports, training, muscle mass, fat burning, strength development.

Актуальность исследования. Многочисленные силовые виды спорта и фитнес-дисциплины, вышедшие когда-то из одного общего истока, разделились сейчас на множество потоков. Спортивно-методическая мысль не стоит на месте, постоянно выдавая всё новые направления и системы тренировок [1].

Стремление к увеличению безжировой массы тела является целью многих силовых спортсменов. Однако стоит отметить недостаточное количество исследований относительно наилучшего подхода к максимальному увеличению мышечного роста, вызванному физическими упражнениями. Бодибилдеры обычно тренируются с умеренными нагрузками и довольно короткими интервалами отдыха, которые вызывают высокий уровень метаболического стресса. С другой стороны, пауэрлифтеры обычно тренируются с высокоинтенсивными нагрузками и длительными периодами отдыха между подходами. Хотя известно, что обе группы демонстрируют впечатляющую мускулистость, неясно, какой метод лучше для увеличения гипертрофии.

Одной из довольно известных на сегодня является методика тренировок, которая стала популярной благодаря высокой эффективности и простому принципу выполнения – ВИИТ (или англ. HIIT). Эта тренировочная система является одним из наиболее эффективных способов для одновременного сжигания жира, укрепления мышц и развития выносливости [3]. Но количество исследований в этом направлении недостаточно, а результаты многих учёных показывают абстрактную картину, а не целостный обзор данных. В связи с этим тема работы является актуальной.

Цель исследования: теоретическое обоснование влияния высокоуровневых интервальных тренировок на гипертрофию мышц.

Материалы и методы исследования: абстрагирование, анализ и синтез, классификация и категоризация, обобщение, сравнение.

ВИИТ (HIIT) – это система тренировок, основная идея которой заключается в чередовании низкоинтенсивных нагрузок (аэробных) и высокоинтенсивных нагрузок (анаэробных).

На короткий промежуток времени организм превышает аэробный порог, входя в анаэробную зону; в этот период идёт интенсивный расход углеводов в качестве «топлива». Такая высокая интенсивность длится недолго (10-15 секунд) и сменяется интервалом в виде аэробной низкоинтенсивной нагрузки, которая, как правило, длится в несколько раз дольше, здесь уже расходуются жиры [2].

Кроме того, в таких тренировках обязательно присутствует разминка и почти всегда заминка.

Эти интенсивные тренировки обычно длятся менее 30 минут, причем время варьируется в зависимости от текущего уровня физической подготовки участника.

Сеансы упражнений HIIT, как правило, состоят из периода разминки, затем нескольких повторений упражнений высокой интенсивности, разделенных физическими упражнениями средней интенсивности для восстановления, а затем периода охлаждения. Упражнение высокой интенсивности следует делать почти на максимальной интенсивности. В среднем упражнении должно быть около 50 % интенсивности [4]. Количество повторов и длительность каждого зависит от упражнения, но это может быть только три повторения с 20 секундной интенсивностью упражнения.

Конкретные упражнения, выполняемые во время этапов высокой интенсивности, отличаются. Большинство исследований на HIIT проводились с использованием велосипедного эргометра, но другие тесты, такие как использование эргометра на плотинах, во время бега, восхождение по лестнице и пешая походка, также могут быть эффективными.

Стоит отметить, что при HIIT не стоит использовать кардио-тренировок, так как это может нанести вред сердечно-сосудистой системе в виду перенагрузки на неё.

Относительно тренировки по протоколу Табата – это фактически одна из разновидностей высокоинтенсивных интервальных тренировок. В Табате уже четко определены размеры интервалов: 20 секунд высокоинтенсивная фаза, 10 секунд отдыха. Всего предполагается 8 таких циклов, поэтому один табата-раунд длится 4 минуты. Таких 4-минутных раундов может быть несколько. Табата является одним из самых популярных тренингов для похудения.

Рядом учёных было определено, что HIIT являются эффективным нефармакологическим подходом в контексте общественного здравоохранения, поскольку он продемонстрировал удовлетворительные результаты в профилактике, лечении и контроле различных заболеваний. Результаты их исследования показали, что от восьми до 12 недель HIIT без вмешательства в питание были эффективны в значительном сокращении окружности талии и снижении процента жира в организме. Однако данные, относящиеся к эффективности этой комбинации в отношении риска развития сахарного диабета 2 типа и артериальной гипертензии, противоречивы [6]. Согласно результатам, полученным в ходе их исследования, было выяснено, что комбинация HIIT и RT (тренировки с утяжелителями) может снизить кардиометаболические факторы риска у подростков от 10 до 19 лет.

Корректно упомянуть об улучшенном VO2peak, показателе выносливости, который рассчитывает максимальный объем кислорода, который может использовать организм, т. е. тренировки HIIT помогают организму насыщаться кислородом [5].

Всё это подтверждает благотворное влияние высокоуровневых тренировок на организм человека.

Результаты исследований и их обсуждение. В исследовании А. Б. Мирошникова самой распространенной моделью, используемой в исследованиях HIIT с небольшим объемом признается тест Вингейта, который состоит из 30-секундного «полного» цикла тренировки против сверхмаксимальной нагрузки. Испытуемые обычно выполняют от четырех до шести рабочих подходов, разделенных ~ 4 минутами восстановления, в общей сложности 2–3 минуты интенсивных упражнений во время тренировки, которая длится ~ 20 минут. Всего шесть сессий этого типа тренировок, в сумме составляющие около 15 минут всех упражнений вне цикла в течение 2 недель. Согласно результатам эти тренировки увеличили окислительную способность скелетных мышц, что отражено максимальной активностью и/или содержанием белка в митохондриальных ферментах.

Во время анализа таких тренировок учёный обнаружил аналогичные реакции, вызванные тренировкой улучшения различных маркеров скелетных мышц и сердечно-сосудистой адаптации, несмотря на большие различия в еженедельных тренировочных объемах (на ~ 90 % меньше в группе HIIT) и временных обязательствах (на 67 % меньше в группе HIIT).

Представленное выше исследование показывает, что высокоинтенсивная аэробная работа в течение 120 дней сопровождалась ростом МПК, четырехглавой мышцы бедра, силовых показателей и снижением оксигенации в латеральной головке четырехглавой мышцы бедра. Разработанный нами тренировочный протокол аэробной работы, построенный с учетом метаболических переменных, позволит атлетам эффективно и безопасно влиять на окислительные способности рабочих мышц, не снижая при этом силовые показатели этих мышц.

К. Лоузи, Д. Траш, А. Малиновски, М. Пьячентини подтверждают, что интервальная тренировка высокой интенсивности (HIIT) во время бега может обеспечить более интенсивную силу сокращения мышц, чем типичная длительная тренировка, которая может быть ключевым стимулом для мышечного роста. Согласно полученным и подтверждённым результатам: наблюдается улучшение размера всей мускулатуры у молодых людей при тренировках аэробного типа. Снижение общей мышечной силы согласуется со снижением мощности отдельных мышечных волокон в ответ на беговую тренировку, ранее указанной в литературе. В совокупности эти результаты предполагают, что HIIT и AE может изменять размер и/или функцию скелетных мышц у нетренированных молодых людей в большей степени, чем считалось ранее.

Исследователи из Мельбурнского университета, уделяя внимание теме изменения интервала отдыха во время высокоинтенсивной интервальной тренировки, получили положительные результаты в повышении мышечной массы после тренировки.

Так, авторами в ходе исследования было высказано предположение, что вызванные упражнениями изменения метаболитов и ионов имеют решающее значение для адаптации сокращающихся мышц. Учёными была проверена эта гипотеза в ходе сравнения адаптации к двум различным протоколам интервальных тренировок (различающихся только продолжительностью отдыха между интервалами), которые вызывали различные нарушения метаболитов в мышцах и состояние кислотно-щелочного статуса.

До и сразу после тренировки двенадцать женщин выполнили следующие тесты:

1) тест с физической нагрузкой для определения VO2peak;

2) тренировка высокой интенсивности (HIE), за которой через 60 секунд следует тест на способность к многократному спринту (RSA); и

3) повторение только ГИЭ с биопсией мышц до и сразу после тренировки и после 60 с восстановления.

По итогу не было обнаружено значительных различий между двумя группами по увеличению МПК, производительности повторных спринтов или содержанию Na +, K + -АТФазы в мышцах.

После тренировки в обеих группах наблюдалось значительное снижение мышечной массы [H +] после тренировки.

Исследователи определили, что интенсивные интервальные тренировки приводят к заметным улучшениям в содержании Na +, K + -АТФазы в мышцах, ресинтезе PCR и VO2peak. Однако изменение периода отдыха во время интенсивных интервальных тренировок не повлияло на эти изменения.

Заключение. По результатам теоретического анализа выявлена значительная взаимосвязь между высокоуровневыми интервальными тренировками и гипертрофией мышц. Зарубежные исследователи подтвердили, что чем интенсивнее тренировка, тем сильнее эффект. Увеличение же интервалов передышек не имело связи с результатами высокоуровневых интервальных тренировок.

Список литературы

1. Воронин, С. М. Влияние организационной культуры вуза на формирование ценностной среды студенческой молодежи с исследовательской точки зрения / С. М. Воронин, Н. А. Воронов, С. В. Новожилова, В. В. Новиков, И. П. Афонин // Вестник Рыбинской государственной авиационной технологической академии им. П.А. Соловьева. – 2016. – № 4 (39). – С. 63-67.

2. Елизарова, Е. М. Физическая культура. Уроки двигательной активности / Е. М. Елизарова. – М. : Советский спорт, 2013. – 95 с.

3. Gibala, M. J. Physiological basis of brief vigorous exercise to improve health / M. J. Gibala, J. P. Little // J. Physiol. – 2019. – № 6. – P. 1–22.

4. Costa, E. C. Effects of High-Intensity Interval Training Versus Moderate- Intensity Continuous Training On Blood Pressure in Adults with Pre- to Established Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Trials / E. C. Costa, J. L. Hay, D. S. Kehler // Sports Med. – 2018. – №48 (9). – P. 2127–2142.

5. Murach, K. A. Skeletal Muscle Hypertrophy with Concurrent Exercise Training : Contrary Evidence for an Interference Effect / K. A. Murach, J. R. Bagley // Sports Med. – 2016. – № 46. – P. 1029-1039.

6. Faria, W. Hiit, resistance training, and risk factors in adolescents: a systematic review / W. Faria, F. Mendonca // Revista Brasileira de Medicina do Esporte. –2020. – № 26. – P. 558-564.

Орлова Л. В., Кондакова О. Н.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
L11p@mail.ru

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Аннотация. В статье представлены методы физической реабилитации при остеохондрозе позвоночника. В основе этого заболевания лежит дегенеративно-дистрофическое изменение межпозвонкового диска. Основными методами физической реабилитации являются лечебная физкультура, массаж и физиотерапия.
Ключевые слова: реабилитация, позвоночник, упражнения, метод физической реабилитации.

Orlova L. V., Kondakova O. N.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

METHODS OF PHYSICAL REHABILITATION FOR OSTEOCHONDROSIS OF THE SPINE

Annotation. The article presents methods of physical rehabilitation for osteochondrosis of the spine. At the heart of this disease degenerate - dystrophic change of an intervertebral disk lies. The main methods of physical rehabilitation are physical therapy, massage and physiotherapy.
Keywords: rehabilitation, spine, exercise, physical rehabilitation method.

Актуальность. Здоровье человека – величайшая драгоценность на Земле. В силу неблагоприятных факторов здоровье может быть нарушено обратимо или необратимо. В том и другом случае применима физическая реабилитация (ФР) с обширным арсеналом методов и средств восстановления здоровья или отдельных функций организма. ФР выполняет задачу повышения уровня жизни страждущего: лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ОВЗ) и инвалидов.

Восстановительный процесс характеризуется конкретной задачей: коррекции; компенсации; профилактики; обучения; воспитания; оздоровления. Каждая задача реализуется методами адаптивной физической культуры (АФК).

Арсенал применяемых методов АФК включает: лечебную, суставную и силовую гимнастики; массаж; коррекцию положениями тела; терренкур или дозированную ходьбу; гидрореабилитацию; механотерапию; физические методы лечения (водо-, тепло- и светолечение; магнито-, лазеро- и криотерапия; самомассаж, вибрационный массаж и др.); психосоматическую саморегуляцию и аутогенную тренировку, аудиовизуальную стимуляцию музыкой, цветом, образами и др. Социализация пациента с оптимизацией коммуникативной функции включает способы формирования языковой грамотности, толерантности к неоднозначности, ролевой дисциплины, познавательных способностей; методы заданий на выполнение заданных ролей и функций; игры с правилами (сюжетно-ролевые, игры драматизации), упражнения подражательно-исполнительного и творческого характера, этюды, импровизации, моделирование и анализ заданных ситуаций (для совершенствования мимики, жестов, выразительности движений, пантомимики, чувства собственного достоинства, самоконтроля); методы сказкотерапии и др. Обучение двигательным действиям включает организацию учебного процесса, методы стимулирования, контроля и самоконтроля [4].

Важен контроль адекватности нагрузок и эффективности реабилитации. В ходе мониторинга важно правильно оценить состояние больного, провести специальную диагностику: медицинскую; функциональную (электрокардиографии, фонокардиографии, спирографии, электромиографии, так и функциональных проб), мотодиагностику (определение двигательных возможностей больного, способность к бытовым и трудовым операциям – пробы «поз», двигательные тесты, мышечное тестирование и др.) и психодиагностику психологом, который определяет структуру и степень изменения психических функций, типы нарушения памяти, внимания, мышления, эмоционально-волевой сферы, исследует личностные особенности и влияние реабилитационных мероприятий [5].

В качестве примера рассмотрим методы ФР при остеохондрозе позвоночника.

Остеохондроз (ОХП) – распространенное дегенеративно-дистрофическое, генетически обусловленное, хронически рецидивирующее заболевание позвоночника, возникающее вследствие изменения упруго-эластических свойств межпозвоночного диска под воздействием внешних деструктивных факторов: повышенных нагрузок, дефицита движения, нарушений обменных процессов и проявляющееся в определенных условиях полиморфными: рефлекторными, компрессионными, компрессионно-рефлекторными и рефлекторно-компрессионными неврологическими синдромами [2; 3]. При рентгенологических обследованиях наблюдаются паталогии: нарушения структуры межпозвоночного диска, изменение пространственного расположения тел позвонков, замыкательных поверхностей тел позвонков и суставных отростков, сужение спинномозгового канала.

Известны только два направления восстановления нарушений позвоночника – консервативный и хирургический. Выбор способа определяется факторами, которыми вызван процесс ОХП: дегенеративными изменениями, протрузией или грыжей диска. Поскольку межпозвоночный диск (МД) не поддается непосредственному наблюдению и состояние МД приходится оценивать на основе анализа косвенных признаков, на которые влияет качество аппаратуры, снимков и профессионализм аналитика. Схожие симптомы наблюдаются не только при дегенеративно-дистрофическом поражении межпозвоночного диска, но и вызываются иными причинами [4]. Фактор, затрудняющий выбор способа реабилитациии ОХП – множественность возможных методов реабилитации и неоднозначность эффекта после процедур.

Хирургическое удаление грыж межпозвонкового диска влечёт за собой рецидивы, а также постхирургические осложнения. Повторные операции ещё больше нарушают биомеханику позвоночника и дестабили-

зируют компенсаторные механизмы, что в дальнейшем приводит к инвалидизации пациента. Это не решенная проблема в хирургии позвоночника, проблема, которая ещё ждёт научного и практического разрешения.

Очевидно, что реабилитацию следует начать с того, что остановит дегенерацию в межпозвонковом диске и восстановит биомеханику позвоночника. Но для того чтобы остановить дегенерацию в поражённом межпозвонковом диске (осложнена грыжей, да ещё, например, с секвестром), необходимо, в первую очередь, значительно снизить нагрузку на поражённый диск и при этом не только сохранить, но и улучшить его питание. Было установлено, что единственный активный стимулятор поступления питательных веществ в межпозвонковый диск – дозированная нагрузка, т.е. ходьба пешком. Питание диска начинается через 15–20 минут после начала непрерывной, спокойной ходьбы прогулочным шагом 1,5–2 часа – суточное питание дисков.

Болевой синдром снимается медикаментозной терапией. Приемлемый метод для организма, поскольку не привносит новых механических нарушений, дополнительно не дестабилизирует поражённые сегменты, не приводит к срыву их адаптивных механизмов в отличие от методов вытяжения или мануальной терапии [1]. На начальной стадии развития остеохондроза лекарства временно купируют боль, чем облегчают состояние пациента, на период, когда в организме происходят приспособительные реакции и он пытается самостоятельно бороться с этой болезнью.

Ортопедический режим: режим разгрузки позвоночника, контроль правильного положения тела. Режим необходим для коррекции асимметричности мышц и обеспечения равномерного давления на межпозвоночные диски.

В комплексе ФР всегда применяются средства физиотерапии, такие как магнито- и электротерапия, ультразвуковая терапия, лазеротерапия, бальнеотерапия.

Лечебный массаж, акупунктура в программе реабилитации используется с целью восстановления кровоснабжения тканей, снятия мышечных спазм, нормализации работы нервной системы. Вибротерапия – приводит к усилению локального кровотока и лимфооттока, активации трофики тканей, активации гипоталамо-гипофизарной системы и мобилизации адаптивных возможностей организма.

Мануальная терапия и тракционные методы. Вытяжение – ортопедический метод лечения, который применяется при повреждении и заболеваниях опорно-двигательного аппарата и их последствий. Метод мануальной терапии эффективен только тогда, когда есть основания к его применению, например, при травматическом подвывихе в дугоотростчатом суставе. Известен метод ручной коррекции позвоночника вертеброревитология – основной целью которого является оптимизация условий для активизации репаративного ответа, направленного на полную репарацию ткани дегенерирующего межпозвонкового диска, осложнённого экструзией секвестров пульпозного ядра, до полной реституции [1].

Применение метода вытяжения при реабилитации остеохондроза позвоночника – вопрос в научных кругах до сих пор спорный, много весьма существенных нареканий, поскольку, по данным МРТ после вытяжения, поражённые дегенеративно-дистрофическим процессом позвоночно-двигательные сегменты возвращаются в то же самое положение патологического состояния, в котором они были до вытяжения, но уже с травмированным фиброзным кольцом межпозвонкового диска [1].

Упражнения лечебной физической культуры (ЛФК) следует использовать с осторожностью. Разрабатывается специальный комплекс упражнений с учётом того, что активные движения в суставах позвоночника запрещены. Распространённые комплексы для ОХР рекомендованы для коррекции осанки, укрепления связочного аппарата и мышечного корсета, снижения компрессии нервных волокон. И.М. Данилов [1] предостерегает от использования упражнений, направленных на укрепление мышечного корсета. Укрепление «слабых мышц», их «накачка» только усугубляют дегенеративно-дистрофический процесс при остеохондрозе. Он пишет, что в человеческом теле нет мышц, которые бы приподнимали позвоночные сегменты вверх и таким образом уменьшали бы компрессионные нагрузки на поражённые дегенеративно-дистрофическим процессом межпозвонковые диски. При дополнительной нагрузке, в попытке укрепить мышечный корсет, на опорные структуры сегмента (межпозвонковый диск и два дугоотростчатых сустава) процесс разрушения в данных опорах ускоряется.

В ЛФК изометрические упражнения с удержанием напряжения до 5 с, используют для восстановления трофических изменений в чувствительных и двигательных волокнах конкретных групп мышц.

Для стимуляции спинального кровообращения и лимфодренажных процессов, способствующих снятию отёка тканей, используют дыхательную гимнастику с выполнением диафрагмального дыхания. Упражнения выполняются в медленном или умеренном темпе, с глубоким и акцентированным на выдохе дыханием.

Исследования способов восстановления поврежденного остеохондрозом позвоночника идут в направлении комплексного дифференцированного применения методов АФК, психолого-педагогической диагностики и коррекции. Комплексы услуг по ФР предлагают санатории и курорты. В последние десятилетия патентуются изобретения, относящиеся к реабилитации, к адаптивной физкультуре. Вот некоторые примеры. В комплексы реабилитации включают компьютерное тестирование, визуальную диагностику для выявления регионов с гипотоничными и нормотоничными мышцами, комплексы упражнений ЛФК патент № RU 2722936 МПК A61H1/00 Способ физической реабилитации для реабилитации больных дорсопатией шейного и поясничного отделов позвоночника с сопутствующими инсомническими, тревожными и депрессивными синдромами. В комплексы включается точечный массаж, сегментарно-точечное воздействие на места триггерных точек, фасциальных укорочений, спаечных процессов и нестабильностей мест крепления мышц и т.п., включаются занятия на тренажерах (патент RU 2542081 C2 «Способ лечения болевых синдромов при распространенном деформирующем остеохондрозе позвоночника на многофункциональном тренажере Бубновского (МТБ)». Как оборудование используется фитбол, резиновый ленточный амортизатор. Занятия сопровождаются релаксационной музыкой без вокального компонента, с последующим воздействием переменным магнитным полем – изобретение RU 25I0727 C1 «Способ лечения больных с вертеброгенным болевым синдромом после декомпрессионных операций на пояснично-крестцобом отделе позвоночника». В изобретениях встречаются упражнения дыхательной гимнастики Цигун в сочетании с элементами гимнастики Тайцзицюань – патент RU 2691847 МПК A61H39/00 «Способ улучшения физического и психологического состояния».

В **заключение** отметим, что нарушения в одном позвоночно-двигательном сегменте неизбежно приводят к нарушениям в других сегментах, к нарушению биомеханики позвоночника в целом. Невозможно восстановить биомеханику в одном сегменте, при наличии нарушений в других сегментах позвоночника, как невозможно восстановить биомеханику позвоночника при дегенеративно-дистрофические изменения хотя бы в одном межпозвонковом сегменте [1]. На момент написания статьи ни консервативный, ни хирургический способ восстановления позвоночника не гарантирует 100% положительный результат выздоровления. Не происходит восстановления повреждённых позвоночно-двигательных сегментов и биомеханики позвоночника в целом. Предупреждение последующих осложнений используемыми методами не достигается. Нужны серьёзные исследования и открытия в данной области.

Список литературы

1. Данилов, И. М. Остеохондроз для профессионального пациента / И. М. Данилов. – К. : Лотос, 2010. – 416 с.

2. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учеб. для студ. высш. учеб, заведений. – 2-е изд., стер. / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 608 с.

3. Луцик, А. А. Дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночника / А. А. Луцик, М. А. Садова, А. В. Крутько. – Новосибирск : Наука, 2012. – 264 с.

4. Масалитина, Н. Н. Математическая модель принятия решений при лечении остеохондроза поясничного отдела позвоночника / Н. Н. Масалитина, К. С. Курочка, Е. Л. Цитко // Информатика. – 2019. – Т. 16. – № 1. – С. 24–35.

5. Попов, С. Н. Физическая реабилитация. В 2 т. Т.1 : учеб. для студ. уч реждений высш. мед. проф. образования / С. Н. Попов, О. В. Козырева, М. М. Малашенко и др.; под ред. С. Н.Попова. – М. :Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.

Перетолчина В. В.
Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва
valeriap22@mail.ru

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. В этой статье рассматриваются разнообразные тенденции медицинского обслуживания спортсменов на тренировках и в период Олимпиады. Выделены острые проблемы современного медико-биологические сопровождения. Приводится проблема допинга.

Ключевые слова: врач, спортивная медицина, травма, допинг, здравоохранение, тренер.

Pentitun V. V.
Siberian State University of Science and Technology
named after academician M. F. Reshetnyova

Введение. Высказываясь касательно спорта и занятиях физической культурой, нужно отметить, то что все это обязано сопровождаться медициной помощью. В отсутствии медицинских работников занятия спортом делаются в несколько раз опаснее, так как спорт нередкого в целом имеет последствия в виде травмы. Но кроме того тренеру следует оценивать физиологические а также функциональные показатели спортсмена с целью корректировки его программы занятий, однако это невозможно в отсутствии врача. Собственно по этой причине врач считается таким же важным человеком в жизни спортсмена, равно как и тренер. В наше время с целью подготовки высококвалифицированных спортсменов нужен интегральный подход, который затрагивает все без исключения сферы человеческой деятельности. А его основным компонентом считается оптимальная организация научно-методического и медико-биологического обеспечения. Осуществить этот подход могут помочь врачи, таким образом можно отметить, то что практически все врачи сборных команд России являются сотрудниками центра «ЦСМ ФМБА Российской Федерации», непосредственно они выполняют обследования наших спортсменов , а также предоставляют определенные рекомендации по части здоровья и функционирования [2]. Однако, на сегодняшний день теме «Медико-биологическое сопровождение физической культуры и спорта» сопутствует ряд трудностей. Одной из них считается устарелое оборудование в медицинских учреждениях. В настоящее время не каждая больница способна предоставить возможность себе приобретение высококлассного оборудования для диагностики и лечения, так как это стоит больших средств. Иной проблемой считается то, что в больницах, где имеется современное оборудование, отсутствуют высококвалифицированные специалисты. В случае если найти решение этих двух проблем, в таком случае медицинское обеспечение сборных команд поднимется на более высокий уровень, и это станет помогать развитию спорта. Ведя беседу об обычных спортсменах не надо забывать и о параолимпийцах, которые также вносят свой вклад в развитие спорта. Из-за этого, то что они ограниченны в некоторых возможностях, спорт для них более травмоопасная деятельность. В связи с этим должна быть разработана и подготовлена специальная система здравоохранения, которая будет учитывать определенные возможности таких спортсменов. К примеру, в период Олимпиады для сборных были подготовлены мобильные медицинские модули, которые располагались вблизи со спортивными объектами. Мобильные медицинские модули были нескольких разновидностей: диагностические и лечебно-восстановительные; каждый из них был предназначен для определенной цели. В диагностическом модуле велись исследования, нацеленные на изучение параметров многофункционального состояния спортсмена. В нем ведутся исследование вплоть до начала соревнований, либо начала каких-либо физических нагрузок, вовремя, или уже после физических нагрузок, либо же в случае, если спортсмен получил травму. Лечебно-восстановительный модуль предусматривает осуществление быстрой помощи спортсменов в тренировочный и соревновательный периоды. Этот модуль оснащен современным оборудованием , а также инновационной техникой. Эта система дает возможность выяснить работоспособность спортсменов, их уровень переутомления, а также перетренированности, и осуществлять коррекцию восстановительного процесса. На сегодняшний день сопровождение физической культуры и спорта развивается, совершается ос-

нащение , также улучшение оборудования, к примеру, аппарат для усиленной наружной консультации (УНКП) VAMED, который специально изобретен с целью использования в спортивной медицине (повышает восстановительную работоспособность основных групп мышц, повышает концентрацию внимания, и работоспособность и т.д.). В лаборатории спортивной медицины и физиологии установлена телемедицинская система PACS (Picture Archiving and Communication System). Данная система связывает все диагностические оборудование лаборатории в единый цифровой архив, также дает возможность специалистам делиться медицинской информацией, будучи в разных частях земного шара [1]. Помимо всех этих положительных изобретений, аппаратов, систем здравоохранения и т.д., человек придумал допинг , также сейчас это считается основном вопросом. На сегодняшний день в спорте возникает проблема допинга. Буквально в прошлом году разразился скандал на данную тему, и к Олимпиаде не было допущено колоссальное число спортсменов. Врачи команд должны осуществлять политику против допинга, так как они проходят обучение по данным важным вопросам. В этом им должно оказать помощь оборудование, которое предназначено для этого, чтобы спортсмены были здоровы , а не находились в зависимости от данного нечестного метода получения высокого результата в спорте [3]. Мы можем говорить о огромном числе медико-биологических сопровождениях физической культуры и спорта, однако все равно значительную роль будет играть врач. В каждой команде необходим быть высококвалифицированный врач, который способен не только оказать первую медицинскую помощь при травме, но также провести анализ, и профилактику травм.

Список литературы

1. Мелихова, Т. М. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов. Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии и перспективы / Т. М. Мелихова. – М., 1998. – 295 с.

2. Министерство спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. Всемирный Антидопинговый Кодекс. Электронные текстовые данные. URL: http://minsport.gov.ru/sport/antidoping/dokumenty/30404/ (дата обращения 03.06.2018)

3. Томский НИИ Курортологии и физиотерапии [Электронный ресурс]. Медико-биологическое сопровождение спорта высших достижений. Электронные текстовые данные. URL: http://niikf.tomsk.ru/optimisation/mediko-biologicheskoesoprovozhdenie-sporta-vysshih/ (дата обращения:03.06.2018)

Пискаев А. А.
Научные руководители Сазонова Е. А., Сабирьянова Е. С.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
piskaev.98@mail.ru

ВЛИЯНИЕ МЕТОДОВ ПРИКЛАДНОЙ КИНЕЗИОЛОГИИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЦЕРЕБРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ ЛИЦ С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Аннотация. В статье представлена краткая информация о сути прикладной кинезиологии и о мануальном-мышечном тестировании, как об одном из способов диагностики. В работе приведены результаты исследований церебральной гемодинамики у пациентов с остеохондрозом шейного отдела позвоночника под влиянием прикладной кинезиологии. В процессе исследования было выявлено, что на фоне нарушения мышечного и связочного баланса у пациентов происходит нарушение кровотока головного мозга. После проведения процедуры у обследуемых наблюдалась положительная динамика.

Ключевые слова: прикладная кинезиология, остеохондроз шейного отдела позвоночника, мышечный и связочный дисбаланс.

Piskaev A. A.
Research supervisors Sazonova E. A., Sabiryanova E. S.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

INFLUENCE OF METHODS OF APPLIED KINESIOLOGY ON THE INDICATORS OF CEREBRAL HEMODYNAMICS OF INDIVIDUALS WITH DEGENERATIVE DISC DISEASE OF THE CERVICAL SPINE

Abstract. The article provides brief information on the essence of applied kinesiology and on manual-muscle testing, as one of the methods of diagnosis. The article presents the results of studies of cerebral hemodynamics in patients with osteochondrosis of the cervical spine under the influence of applied kinesiology. During the study it was found that on the background of violations of muscle and ligament balance in patients is a violation of blood flow in the brain. After the p rocedure, of the examined showed positive dynamics.

Keywords: applied kinesiology, cervical spine osteochondrosis, muscle and ligament imbalance.

Актуальность. Дегенеративные заболевания позвоночника на протяжении многих лет занимают одно из главных мест в структуре заболеваний нервной системы и входят в число актуальных проблем медицины в связи с высокой встречаемостью среди трудоспособных лиц. Проблему распространенности данной группы заболеваний связывают с малоподвижным образом жизни. Патология шейного отдела позвоночника является четвёртой по значимости причиной инвалидности с годовым показателем распространённости, превышающим 30%. Отмечается, что около 10% популяции беспокоили боли в области шейного отдела позвоночника 3-4 раза в течение прошлого года, а у 35% взрослого населения встречался хотя бы один эпизод боли в течение года [6].

Одним из проявлений остеохондроза шейного отдела позвоночника является нарушение кровотока в каротидном и вертебробазилярном бассейнах, что в свою очередь приводит к нарушению трофических процессов и, как следствие, к дисфункциям со стороны различных функциональных систем организма [6].

В качестве метода терапии и реабилитации пациентов с шейным остеохондрозом можно выделить прикладную кинезиологию (ПК) – это, основанная в 1964 году американцем Джорджем Гудхартом, методика применения тестирования мышечного тонуса в процессе диагностики и лечения с целью общего оздоровления пациентов немедикаментозными методами [1; 4; 7]. Первостепенная концепция ПК заключается в целостном подходе к человеку и составляющим его здоровья, а так же в первичности мышечной слабости и мышечной гипотонии, как универсальной реакции на любую патологию или дисбаланс в организме [2, 5]. Методика позволяет оценить структурные, химические и ментальные аспекты здоровья, а одним из способов диагностики выделяют мануально-мышечное тестирование (ММТ) [1; 4; 5].

Мануально-мышечное тестирование является физикальным методом функциональной диагностики. Тестирование можно описать как субъективную оценку мышечного напряжения пациента. Различия в мышечной реакции считаются симптомами, например, «слабый» мышечный ответ эквивалентен дисфункции, дисбалансу или ментальному стрессу и считается признаком неоптимального функционирования [2; 4; 5]. Без использования мануального мышечного тестирования всё внимание направлено на коррекцию спазмированной и укороченной мышцы без поиска причины данного нарушения, а именно гипотоничной и гиповозбудимой мышцы.

Цель исследования – изучить влияние методов кинезиологии на церебральную гемодинамику людей с остеохондрозом шейного отдела позвоночника.

Организация и методы исследования. Исследование изменений показателей церебральной гемодинамики под влиянием методов кинезиологии проводили у людей среднего возраста (36,30±3,16 лет) с остеохондрозом шейного отдела позвоночника на базе научно-исследовательской лаборатории кафедры спортивной медицины и физической реабилитации ФГБОУ ВО «УралГУФК» в течение января 2020 года. В исследовании приняли участие 10 человек. Методом исследования была выбрана реоэнцефалография (РЭГ).

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты РЭГ до и после применения методов кинезиологии представлены в таблицах и рисунках. Для расшифровки полученных данных следует отметить их значения в норме. Показатели периферического сопротивления сосудов (ППСС) в норме находятся в диапазоне от 70 до 80%, показатель индекса венозного оттока (ИВО) – до 25%. В норме дикротический индекс (ДКИ) обнаруживается в диапазоне от 40 до 70%; показатель меньше 40% свидетельствует о гипорезистивности сосудов микроциркуляторного русла, больше 70% – о гиперрезистивности. В норме допустимы границы значений диастолического индекса (ДСИ) составляют от 40 до 90%, значения больше допустимого диапазона свидетельствуют о затруднении венозного оттока, меньше – о венозном застое [3].

В начале нашего исследования у большинства (70%) обследуемых с шейным остеохондрозом был отмечен повышенный показатель периферического сопротивления сосудов, у 50% был повышен индекс венозного оттока, у 80% обследуемых отмечалась гиперрезистивность сосудов микроциркуляторного русла, у 30% было отмечено затруднение венозного оттока.

Таблица 1 – Изменения показателей церебральной гемодинамики, каротидный бассейн в процентах

Показатели	До	После	Уровень значимости
Sin			
ППСС	95,10±9,01	88,40±8,27	p>0,05
ИВО	25,90±3,28	26,10±1,89	p>0,05
ДКИ	79,30±10,33	76,70±9,11	p>0,05
ДСИ	78,40±10,02	81,10±8,34	p>0,05
Dx			
ППСС	91,40±8,69	84,90±9,73	p>0,05
ИВО	26,40±3,21	23,70±1,57	p>0,05
ДКИ	80,70±8,39	73,90±8,97	p>0,05
ДСИ	79,10±8,62	77,10±8,91	p>0,05

Таблица 2 – Изменения показателей церебральной гемодинамики, вертебро-базилярный бассейн в процентах

Показатели	До	После	Уровень значимости
Sin			
ППСС	86,60±6,25	84,30±2,42	p>0,05
ИВО	24,30±2,13	21,80±0,59	p>0,05
ДКИ	59,40±8,02	55±6,55	p>0,05
ДСИ	66,30±6,48	62,10±4,83	p>0,05
Dx			
ППСС	85,90±4,12	77±7,03	p>0,05
ИВО	24,30±2,03	22,10±0,75	p>0,05
ДКИ	60,70±6,39	53,40±7,80	p>0,05
ДСИ	65,30±4,53	62,30±6,10	p>0,05

Таблица 3 – Результаты изменения периферического сопротивления сосудов каротидного бассейна

Показатели	Sin n=10	Dx n=10
Положительный	5	7
Отрицательный	4	3
Без динамики	1	0
Достоверность	p>0,05	p>0,05



Рисунок 1 – Результаты изменения периферического сопротивления сосудов каротидного бассейна (Sin)



Рисунок 2 – Результаты изменения периферического сопротивления сосудов каротидного бассейна (Dx)

Таблица 4 – Результаты изменения периферического сопротивления сосудов вертебро-базилярного бассейна

Показатели	Sin n=10	Dx n=10
Положительный	4	5
Отрицательный	4	4
Без динамики	2	1
Достоверность	p>0,05	p>0,05

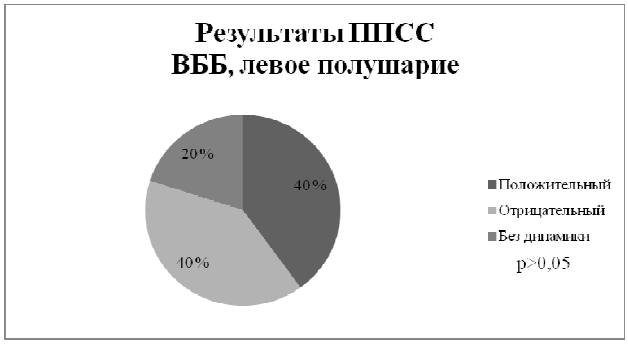


Рисунок 3 – Результаты изменения периферического сопротивления сосудов вертебро-базилярного бассейна (Sin)

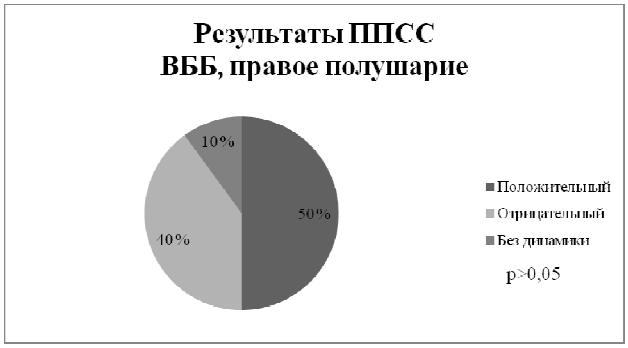


Рисунок 4 – Результаты изменения периферического сопротивления сосудов вертебро-базилярного бассейна (Dx)

Таблица 5 – Результаты изменения индекса венозного оттока, каротидный бассейн

Показатели	Sin n=10	Dx n=10
Положительный	1	3
Отрицательный	3	1
Без динамики	6	6
Достоверность	p>0,05	p>0,05

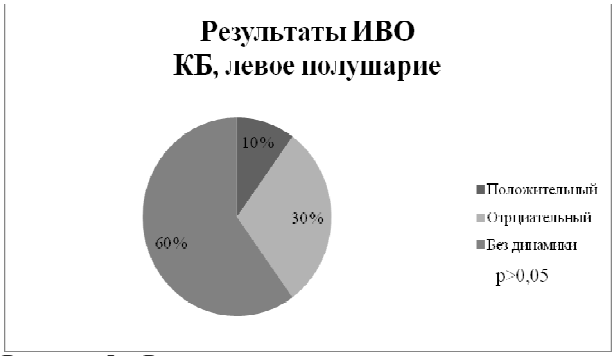


Рисунок 5 – Результаты изменения индекса венозного оттока, каротидный бассейн (Sin)



Рисунок 6 – Результаты изменения индекса венозного оттока, каротидный бассейн (Dx)

Таблица 6 – Результаты изменения индекса венозного оттока, вертебро-базилярный бассейн

Показатели	Sin n=10	Dx n=10
Положительный	5	2
Отрицательный	0	1
Без динамики	5	7
Достоверность	p>0,05	p>0,05

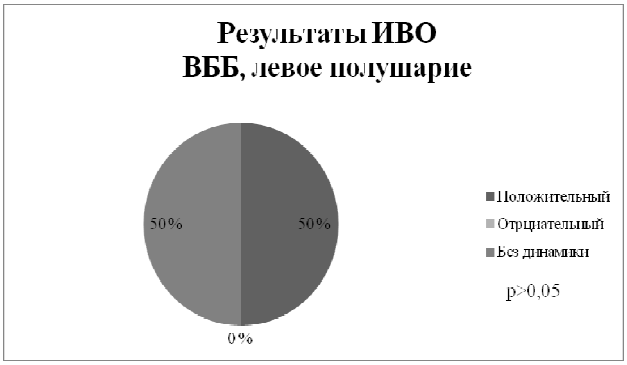


Рисунок 7 – Результаты изменения индекса венозного оттока, вертебро-базилярный бассейн (Sin)



Рисунок 8 – Результаты изменения индекса венозного оттока, вертебро-базилярный бассейн (Dx)

Из данных таблиц и рисунков следует, что средние значения ППСС в группе обследуемых сократились к концу исследования, но по-прежнему превышают норму. Показатель ИВО в группе пациентов в среднем соответствовал значению нормы до и после применения методов прикладной кинезиологии. Показатель ДКИ в каротидном бассейне к концу исследования сократился, но по-прежнему превышает норму. Показатели ДСИ в среднем входили в допустимые границы нормы до и после применения методов прикладной кинезиологии.

Улучшение церебральной гемодинамики мы связываем с восстановлением тонусно-силового баланса скелетной мускулатуры шейного отдела позвоночника с помощью методов прикладной кинезиологии. В то же время из данных таблиц следует, что полученные результаты не являются достоверно значимыми, мы склонны связать это с количественно небольшой группой обследуемых, а так же с непродолжительным сроком воздействия применяемых методов.

Наличие же отрицательной динамики некоторых показателей, на наш взгляд, можно объяснить низкой физической адаптацией обследуемых пациентов.

Проведенное исследование и анализ работы позволил нам показать, что мышечно-фасциальный дисбаланс оказывает влияние на церебральную гемодинамику. Визуальная диагностика и техники прикладной кинезиологии могут и должны использоваться реабилитологами в качестве методов диагностики при заболевании шейного отдела.

Список литературы:

1. Васильева, Л. Ф. Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса и функций скелетных мышц / Л. Ф. Васильева. – М. : Эксмо, 2018. – 304 с.

2. Васильева, Л. Ф. Прикладная кинезиология в спорте высших достижений : метод. рекомендации / Л. Ф. Васильева. – М. : Скайпринт, 2013. – 104 с.

3. Зенков, Л. Р. Клиническая электроэнцефалография с элементами эпилептологии / Л. Р. Зенков. – М. : Медпресс-информ, 2018. – 360 с.

4. Кинезиология снимающая стресс (Введение в психо-ориентированную кинезиологию) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://kineziolog.bodhy.ru/content/kineziologiya-snimayushchaya-stress.

5. Лиф, Д. Прикладная кинезиология: руководство в таблицах / Д. Лиф. – СПб. : Институт клинической прикладной кинезиологии, 2013. – В 2 т. – Т. 1 – 411 с.

6. Некоторые аспекты патогенеза и диагностики остеохондроза шейного отдела позвоночника (обзор литературы) / О. В. Скляренко, В. А. Сороковиков, З. В. Кошкарёва, А. П. Животенко, Б. Б. Дамдинов // Acta Biomedica Scientifica (East Siberian Biomedical Journal). – 2019. – № 6. – С. 47–53.

7. Сазонов, В. Ф. Особенности использования коррекционной кинезиологии для оздоровления путём психокоррекции психоэмоционального состояния / В. Ф. Сазонов // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». – 2012. – № 1. – С. 166–170.

Плотников А. Д., Гавриш Т. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
andreyplotnikov@mail.ru

ВОЗМОЖНОСТИ ГИПОКСИТРЕНИРОВКИ У ПАЦИЕНТОВ С ПРЕХОДЯЩЕЙ НЕЙРОВАСКУЛЯРНОЙ ДИСФУНКЦИЕЙ

Аннотация. Нейроваскулярная дисфункция преходящего характера, включая сосудистые энцефалопатии, является предиктором нарушений мозгового кровообращения, имеет атеротромботический, эмболический, лакунарный, гемореологический и др. генез. Физическая реабилитация пациентов основана на лечебной гимнастике на фоне приёма фармакологических нейро- и ангио-протекторов. Практикуется гипокситерапия – вдыхание обедненного кислородом воздуха в условиях лечебных палаток. Комплекс реабилитации у 25 пациентов в возрасте 53,14±3,21 год, имевших эпизоды нейроваскулярной дисфункции, расширен применением гипокситерапии в донозологическую стадию и естественных условиях двигательной рекреации уральского среднегорья (дозированная ходьба). Изучены параметры гемодинамики при дозированной ходьбе, ортопробе, устойчивость в позе Ромберга и качество жизни пациентов исходно и после курса реабилитации. Выявлена тенденция к стабилизации вегетосудистого статуса, статокинетической устойчивости, достоверное повышение практически всех компонентов качества жизни.

Ключевые слова: гипокситренировка, нейроваскулярная дисфункция, двигательная рекреация, среднегорье, физическая реабилитация, диагностическое функциональное тестирование.

Plotnikov A. D., Gavrish T. V.
Russia, Chelyabinsk.
Ural State University of Physical Culture
andreyplotnikov@mail.ru

THE POSSIBILITY OF HYPOXITHERAPY PATIENTS WITH TRANSIENT NEUROVASCULAR DYSFUNCTION

Abstract. Neurovascular dysfunction of a transient nature, including vascular encephalopathies, are predictors of cerebral circulatory disorders, have atherothrombotic, embolic, lacunar, hemorheological, and other origins. Physical rehabilitation of patients is based on therapeutic gymnastics against the background of taking pharmacological neuro - and angio-protectors. Hypoxytherapy is practiced – inhaling oxygen-depleted air in the conditions of medical tents. The complex of rehabilitation in 25 patients aged 53.14±3.21 years, who had episodes of neurovascular dysfunction, was expanded by the use of hypoxytherapy in the prenosological stage and natural conditions of motor recreation of the Ural srednegorye (dosed walking). The parameters of hemodynamics during dosed walking, orthoprobe, stability in the Romberg position, and the quality of life of patients at baseline and after the rehabilitation course were studied. The tendency to the stabilization of the vegetative-vascular status and statokinetic stability and a significant increase in almost all components of the quality of life were revealed.

Key words: hypoxic training, neurovascular dysfunction, motor recreation, mid-mountain region, physical rehabilitation, diagnostic functional testing.

Актуальность работы обусловлена проблемой ранней индивидуальной профилактики тяжелых нейроваскулярных осложнений (инсульт, инфаркт головного мозга, др.) у пациентов различного функционального профиля и возраста [1]. Проблема прогрессирующих сосудистых заболеваний мозга стала глобальной в современной неврологии. В большинстве индустриально развитых стран на сосудистые заболевания мозга 12,5-14% общей смертности, летальность от инсультов лидирует в статистике общей смертности, Трудоспособными остаются не более 20% работников.

Чувствительная иннервация головного мозга реагирует даже на незначительное снижение его кровоснабжения, поскольку нейроны не способны создавать и депонировать питательные вещества нуждаются в постоянной их доставке. Поэтому основные задачи ЛФК направлены на первичную профилактику и повышение функционального резерва органов и систем организма, стабильности нейротрофических связей, модификацию поведенческих факторов риска (прекращение курения, злоупотребление алкоголем, интенсификация физической активности (класс III, уровень В), нормализация массы тела (класс III, уровень В) [3]. Дозированная двигательная активность в условиях естественной природной среды среднегорья позволяет достичь выполнения этих задач.

Цель исследования: изучить эффективность разработанного реабилитационного комплекса у пациентов трудоспособного возраста с преходящей нейроваскулярной дисфункцией.

Организация и методы исследования. Исследование проведено на базе санатория-профилактория «Завода «Пластмсс» (г. Копейск). Обследовано 48 пациентов обоего пола в возрасте 53,14 ± 3,21 год (ОГ=25 человек, КГ=23 человека) с такими признаками преходящей нейроваскулярной дисфункции и сосудистой энцефалопатии [1; 3], как приступы головной боли, мигрени, головокружений, статокинетической нестабильности, неточности движений, когнитивные нарушения, шум в ушах, «мушки» в глазах, мн. др.(G45-G46 в соответствии с МКБ-10). Все пациенты обеих групп имели легкое и среднее течение с редкими обострениями, получали базовую фармакологическую терапию в зависимости от ведущего клинического синдрома: дислипидемии, артериальной гипертензии, нарушений сердечного ритма и/или проводимости, находились в стабильном состоянии.

Физический реабилитационный комплекс в течение 14 дней в ОГ включал естественный режим гипокситерапии в условиях двигательной рекреации уральского среднегорья: около 600 м над уровнем моря; в КГ – в условиях лечебной палатки с давлением O_2 150 мм рт. ст., соответствующим 19-18 объёмным процентам. Подобный режим позволяет поддерживать SpO_2 в крови пациента на физиологическом уровне не ≤94%.

Функциональное тестирование пациентов включало дозированную ходьбу (300 м со скоростью 70-80 шагов в минуту), ортопробу и пробу с гипервентиляцией. Компоненты качества жизни оценивались по анкете SF-36. Методы математической статистики: определение t-критерия Стьюдента при величине критерия достоверности $p<0.05$ с использованием программы Microsoft Excel 6.0.

Результаты исследования и их обсуждение. Как следует из проиллюстрированных на рисунке 1 данных, в ОГ исходно максимальных 7 клинико-функциональных признаков нейроваскулярной дисфункции имели 15 пациентов (60% от общей численности группы), 5 признаков – выявлены у 7 человек (28%), 3 признака – обнаружены у 3 пациентов (12%); в КГ 14 пациентов (60,8%), 6 (26%) и 3 человека (13%) соответственно.

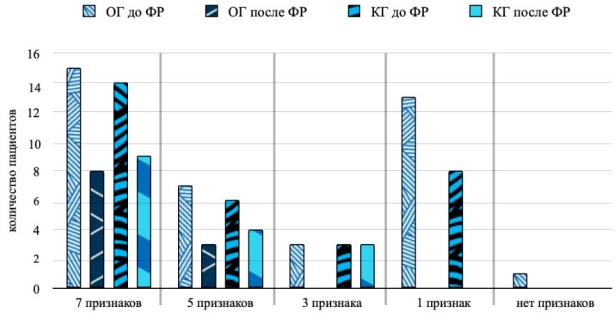


Рисунок 1 – Количество симптомов нейроваскулярной Дисфункции у пациентов ОГ и КГ исходно и после проведения гипокситерапии

После двухнедельного курса гипокситерапии в условиях двигательной рекреации уральского среднегорья в ОГ у 13 пациентов (52% от общей численности группы) выявлен лишь один признак сосудистых нарушений – преимущественно эпизодически шум в ушах и у 1 человека (4%) полностью исчезли все симптомы. Этот результат позволяет нам предполагать, что фактор гипоксии имеет патогенетическую значимость в развитии нейрофаскулярной патологии.

В КГ динамика изменения состояния здоровья 23 пациентов также

имела положительный тренд: максимальное число симптомов обнаружены у 9 человек (39%), 5 признаков – у 4 (17%), не более 3 признаков – у 9 пациентов (39%) и 1 симптом – у 1 больного (4%).

Таблица 1 – Частота сердечных сокращений в тесте дозированной ходьбы у пациентов ОГ и КГ исходно и после реабилитации

Параметры ЧСС, уд/мин	Дозированная ходьба, 70 м/мин.				Уровень значимости
	ОГ, n=25		КГ, n=23		
	исходно	после	исходно	после	
В покое	75,24±1,11	70,11±1,131	75,31±1,08	72,35±1,12	P1<0,05
Через 3 минуты восстановления	93,46±2,23	72,05±1,142	92,62±2,21	85,24±2,17	P2<0,05
Примечание: 1 – статистически значимое различие показателей в ОГ при p<0,05; 2 – статистически значимое различие показателей между ОГ и КГ при p<0,05.					

Как следует из представленных в таблице 1 данных, исходное функциональное тестирование пациентов при дозированной ходьбе на 300 м со скоростью 70 шагов в минуту выявило преимущественный симпатотонический тип реакции, характеризующий стадию срочной адаптации. После двухнедельного курса реабилитации у пациентов ОГ сформировался нормотонический тип вегетососудистой реакции на дозированную нагрузку, характеризующий аэробный режим физической нагрузки.

Пациенты КГ, получавшие сеансы гипокситерапии в лечебной палатке в пассивном сидящем положении [2], демонстрировали недостаточную по сравнению с ОГ функциональную готовность к выполнению дозированной нагрузки, замедленное и неполное восстановление после ходьбы в среднем темпе за счет сохранённой стресс-симпатикотонии и, как следствие, остаются в группе угрожаемых по рецидивам преходящих нейроваскулярных атак.

Выводы. В развитии нейроваскулярной патологии фактор гипоксии имеет патогенетическое значение. Гипоксические тренировки в условиях двигательной рекреации уральского среднегорья по методике ЛФК имеют широкий круг показаний как в сфере лечебно-восстановительных воздействий, так и физической культуры. Позитивный механизм действия связан с формированием долгосрочной адаптации к фактору гипоксии.

Список литературы

1. Клинические рекомендации по ведению больных с ишемическим инсультом и транзиторными ишемическими атаками: утверждены решением Президиума Всероссийского общества неврологов 17.02.18. – www.klinicheskie-rekomendaczii-po-vedeniyu-bolnyh-s-ishemicheskim-insultom-i-tranzitornymi-ishemicheskimi-atakami-1.pdf (дата обращения 04.03.2021).

2. Образовательный курс «Гипоксическая тренировка» // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – М. : Российский научный центр медицинской реабилитации и курортологии, 2017. – № 16 (5). – С. 274-280.

3. ASA scientific statement//Guidelines for the management of patients with ischemic stroke//Stroke.-2005-Vol. 36.-P.916-923.

Попова А. В., Радченко Д. Г.
Россия, г. Красноярск
Сибирский Государственный Университет им. М. Ф. Решетнева
anastasiya368@yandex.ru

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Аннотация. Адаптивная физическая культура применяется для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, и, при необходимости, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. В данной статье раскрываются этапы медицинского сопровождения занятий по адаптивной физической культуре со студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями по здоровью. Адаптивная физическая культура – это, в первую очередь, упражнения, направленные на адаптацию и максимальное приведение человека с ограниченными возможностями в нормальную среду. В учебных заведениях эти занятия проводятся в виде факультативов, малыми группами, так как необходимо внимание не только преподавателя, но и важны такие моменты, как медицинское сопровождение занятий и работа психолога со студентами. Одним из определяющих факторов здоровья является культура движения. Очень важно, чтобы занятия по адаптивной физической культуре способствовали сохранению и укреплению здоровья студентов, улучшению качества жизни, формированию мотивации заниматься лечебной физической культурой.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, лица с ограниченными возможностями, движение, упражнения, здоровье.

Popova A. V., Radchenko D. G.
Russia, Krasnoyarsk
Siberian State University M. F. Reshetnev

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract. Adaptive physical culture is used for training disabled people and persons with disabilities, taking into account their psychophysical development, individual capabilities and health status, and, if necessary, providing correction of developmental disorders and social adaptation of these persons. This article describes the stages of medical support for classes in adaptive physical culture with students with disabilities and students with disabilities. Adaptive physical culture is, first of all, exercises aimed at adapting and bringing a person with disabilities to a normal environment as much as possible. In educational institutions, these classes are held as electives, in small groups, since not only the teacher's attention is needed, but also such moments as medical support of classes and the work of a psychologist with students are important. One of the defining factors of health is the culture of movement. It is very important that classes in adaptive physical culture contribute to the preservation and strengthening of student's health, improving the quality of life, and creating motivation to engage in therapeutic physical culture.

Keywords: adaptive physical culture, persons with disabilities, movement, exercises, health.

Введение. В нашей огромной стране проживают немногим более миллиона человек с ограниченными возможностями по здоровью. Кто-то родился с этим, кто-то приобрел это в течение жизни. В данной статье я рассмотрю проблему адаптивной физической культуры, этапы и способы возвращения людей с ограниченными возможностями к нормальной жизни.

Адаптивная физическая культура – комплекс оздоровительных мер, который ориентирован на реабилитацию и адаптацию к обычной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических преград, осознание потребностей своего личностного вклада в социальное развитие общества.

В учебных заведениях стандарты обучения предусматривают наличие дисциплин, мотивирующих и приобщающих к здоровому образу жизни. К таким дисциплинам относится, прежде всего, физическая культура. К сожалению, инвалиды и студенты с ограниченными возможностями не всегда могут посещать занятия вместе со всеми студентами. Им требуется значительно больше внимания преподавателя, поэтому занятия должны проводиться индивидуально. Кроме того, обязательно медицинское сопровождение занятий по адаптивной физической культуре [1]. Оно включает несколько этапов.

Начальный этап – диагностико-аналитический. Его цель – определение группы адаптивной физической культуры и спорта. При выборе учитываются желание и возможности человека с ограниченными возможностями. Это могут быть адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, улучшение адаптивных реакций, продолжение физической реабилитации и др. Для этого необходимо изучить медицинские документы, провести оценку физического развития. Далее непосредственно формируются группы из нескольких человек.

Второй этап – коррекционный. Цель – максимально скорректировать основной дефект, сопутствующие заболевания и возможные повторные нарушения. В качестве технологий применяются оздоровительно-развивающие коррекционные средства и методы адаптивной физической культуры [2; 3]. Медицинское сопровождение занятий предусматривает оценку эффективности рекомендованных упражнений, а также дополнение или отмену некоторых из них.

Третий этап – компенсаторный. Цель – восполнить потерянные функции организма. Здесь используются оздоровительно-развивающие компенсаторные средства и методы адаптивной физической культуры. Для достижения хорошего результата необходимо проводить регулярные занятия.

Четвертый этап – профилактический. Цель – предупреждение дальнейшего развития основного дефекта, сопутствующих заболеваний и повторных нарушений. На данном этапе повышается уровень физической подготовленности, общий жизненный тонус организма, минимизируются осложнения основного заболевания.

Последний этап – индивидуальный. Цель – сформировать готовность к регулярным занятиям по адаптивной физической культуре и спорту, обучить студентов самостоятельно планировать и корректировать физическую нагрузку в рамках профессиональной деятельности. Индивидуальная работа со студентами будет способствовать повышению уровня их физической подготовленности, а разработка параметров физических нагрузок, в зависимости от группы и вида адаптивной физической культуры, поможет развитию навыков дозированного контроля объема физической нагрузки при адаптивной физической культуре с целью сохранения и укрепления здоровья [4].

Повышение эффективности занятий АФК позволит поднять на новый уровень физическую культуру, образование, всю систему комплексной реабилитации студентов с ограниченными возможностями, улучшит уровень жизни и коммуникаций в общественной среде.

Список литературы

1. Субботкина, Л. А. Организация занятий адаптивной физической культурой студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в вузе : учеб. пособие / Л. А. Субботкина, В. А. Старостина, Н. А. Каменцева и др. – Саранск : Издательство Мордов. ун-та. 2019. – 100 с.

2. Шамрова, Е. А. Физическое воспитание детей с церебральным параличом / Е. А. Шамрова, Н. А. Авдеева // Сб. науч. трудов III Всерос. науч.-практич. конф. с Междунар. участием молодых ученых, аспирантов, студентов. – Саранск : Издательство Мордов. ун-та. 2014. – С. 194–197.

3. Шамрова, Е. А. Лечебная физкультура и массаж в комплексной реабилитации детей с церебральным параличом / Е. А. Шамрова, Н. А. Авдеева // Сб. науч. трудов II Всерос. студенческого научного форума с участием молодых исследователей «Актуальные проблемы медицинских наук». – Саранск : Издательство Мордов. ун-та. 2013. С. – 123-125.

4. Шамрова, Е. А. Некоторые методики текущего контроля состояния здоровья спортсменов / Е. А. Шамрова, Н. А. Авдеева // Сб. науч. трудов II Всерос. студенческого научного форума с участием молодых исследователей «Актуальные проблемы медицинских наук». – Саранск : Издательство Мордов. ун-та, 2013. – С. 126-130.

Постоев Н. Д., Авилова И. А.
Россия, г. Курск
Курский Государственный Медицинский Университет
Министерства Здравоохранения Российской Федерации
postoev.02@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТХЭКВОНДО НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Аннотация. На данный момент в мире наблюдается неблагоприятная ситуация по многим параметрам – ухудшение экологической ситуации на планете; увеличение заболеваемости, часто связанное с нарушением здорового образа жизни; ухудшение качества продуктов питания; повышение количества стрессовых факторов. Поэтому среди населения с целью оздоровления все чаще и активнее набирают популярность занятия спортом – гимнастикой, пилатесом, йогой, тяжелой и легкой атлетикой и многие другие, но особое значение имеют занятия восточным единоборством – тхэквондо. Тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняемых голыми руками и ногами против одного или нескольких соперников.

Ключевые слова: спорт, восточные единоборства, координация, суставы, здоровье, физические упражнения, духовное развитие.

Poshobov N. D., Avilova I. A.
Russia, Kursk
Kursk State Medical University
Ministry of Health of the Russian Federation

THE EFFECT OF TAEKWONDO CLASSES ON THE BODY OF STUDENTS

Annotation. At the moment, the world is experiencing an unfavorable situation in many ways – the deterioration of the environmental situation on the planet; an increase in morbidity, often associated with a violation of a healthy lifestyle; deterioration in the quality of food; an increase in the number of stressful factors. Therefore, sports – gymnastics, Pilates, yoga, weightlifting, track and field athletics, and many others – are becoming more and more popular among the population in order to improve their health, but martial arts-taekwondo-are of particular importance. Taekwondo means a system of spiritual training and self-defense techniques without weapons, as well as skilled execution of punches, blocks and jumps performed with bare hands and feet against one or more opponents.

Keywords: sports, martial arts, coordination, joints, health, physical exercises, spiritual development.

Актуальность проблемы. Влияние занятий спортом на организм человека исследуется уже длительное время. Однако восточные единоборства занимают отдельное положение в мире спорта. Тхэквондо – древнее национальное боевое искусство, которое развивается в Корее более 5 тысяч лет и на сегодня является международным видом спорта. Технические приемы в этом виде единоборств на 70% выполняются ногами, что делает тхэквондо особенным и красивым видом спорта. Тхэквондо переводится так: Тхэ-владение ногой, Квон-владение рукой, До-духовный путь человека. Занятия этим видом спорта на начальных этапах тренируют дух, а только затем тело. Суть заключена в следующем: «Все во Вселенной взаимосвязано». У каждого человека есть собственные задачи и этапы самосовершенствования, в зависимости от целей, работая над собой, человек совершенствует Вселенную. В этом одна из основных мыслей и направлений философии данного вида спорта. Характерной чертой восточных единоборств является наличие этики и морали. В каждой стране они разные, но основная идея – совершенствуя тело, в котором заключена душа, человек совершенствует душу. Тхэквондо позволяет человеку изменить мир, изменив себя. Учение требует соблюдения основных принципов морали и этики, так как тхэквондо-это оружие в руках человека, человек должен преодолеть себя, свои недостатки и пороки, быть настойчивым и гибким, быть мужественным, спокойным и уравновешенным, искренним, дружелюбным и терпимым. Тхэквондо- путь к гармонии во многом. Этот вид спорта был создан с целью получить максимум эффективности для здоровья и минимум вреда.

Организация и методы исследования. Для организации исследования применяли следующие методы: анализ и обобщение литературных данных, эксперимент и обобщение практического опыта. В исследовании принимали участие 12 студентов различных специальностей, занимающихся в секции тхэквондо. Для определения влияния занятий тхэквондо использовали тесты, по результатам которых можно судить о физическом уровне занимающихся. Занятия проводились 3 раза в неделю по полтора часа в течении шесть месяцев.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами был проведен эксперимент, в котором исследовали влияние занятий тхэквондо на развитие физических качеств. До и после окончания эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности занимающихся. Каждая тренировка начиналась предварительным систематическим разогревом мышц и связок. Это ускоряет местное кровообращение, повышает эластичность связок и сухожилий, развивает подвижность суставов, что помогает избежать травмирования на занятиях [1].

Во время тренировки включаются в работу самые различные системы всего организма, что проявляется учащенным сердцебиением, повышением интенсивности кислородного обмена в сердце и легких. Аэробный эффект повышающейся вентиляции создает серию полезных эффектов для организма человека – ускоряется обмен веществ, улучшается работа сердца и его способность переносить нагрузки, увеличивается количество красных кровяных телец и гемоглобина, улучшается система кровотока, становятся эластичнее сосуды, снижается повышенное давление [2].

При режиме занятий 2-3 тренировки в неделю, что составляет 6-7 часов в неделю, человек может потерять около 3500 калорий, то есть около 0.5 кг лишнего веса. Таким образом, аэробные нагрузки помогают нормализовать вес тела людям с избыточным весом, превращая жировые отложения в мышечную ткань. Людям с малым весом – набрать больше мышечной массы, в результате чего формируется рельеф мышц тела. Занятия тхэквондо способствуют развитию многих физических качеств – гибкости, силы, ловкость, быстроты, координации.

Гибкость тренировали с помощью упражнений на растяжку, ведь немаловажно для спортсменов в этом виде спорта эластичность связок и мышц. Для достижения соответствующего уровня растяжки характерными являлись упражнения – «бабочка», шпагат продольный и поперечный, наклоны корпуса вниз и боковые выпады.

Силовые качества тренировали с помощью упражнений с весами – упражнения с гантелями, утяжелителями, отработка ударов в утяжеляющем жилете весом 10 кг, жим штанги, отжимания на брусьях, подтягивание на турнике [4].

Для развития быстроты применяли упражнения со скакалкой, имитацию и отработку ударов по мнимым соперникам руками и ногами, движения на скорость с применением утяжелителей; упражнения бёрпи.

Для развития ловкости выполняли акробатические упражнения и кувырки, например: кувырок вперед через голову с прыжком на согнутые в локтях руки; кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку; кувырки в стороны; гимнастическое колесо; стойка и ходьба на руках; прыжки с разворотом на 180 и 360 градусов (лучше выполнять на батуте); ловля мячей в прыжке с пасом напарнику.

Благодаря этим упражнениям тхэквондо улучшает так же и координацию движений, развивает концентрацию внимания.

Тренировочные упражнения выполняются с криком «Ят!», который играет психологическую роль и напрягает мышцы нижнего отдела брюшного пресса. Это предупреждает травмы в случае неожиданной контратаки. Кроме того, полный выдох способствует вхождению в легкие дополнительных объемов кислорода.

Тренировку всегда заканчивали заминкой – упражнениями, нормализующими объем крови и снимающими напряжения в мышцах. Это предотвращает возможный дискомфорт и скованность [3].

По истечении шести месяцев тренировок были получены следующие результаты. Среднее значение количества прыжков на опору в начале эксперимента составил 10,4 ± 0,99 раз и 13,2 ± 1,3 раз по окончании 6 месяцев тренировок. Средний прирост результатов 26,9%. В упражнении приседания с утяжелением (мяч 7 кг) среднее значение составило 12,7 ± 0,85 раз, по окончании эксперимента – 16,3 ± 0,9 раз. Прирост составил 22, 4 %. Количество подтягиваний на перекладине по результатам возросло на 26,7% (12± 0,94 в начале и 16,2±0,9 в конце эксперимента). Количество отжиманий на брусьях увеличилось на 18,4 %, по сравнению с начальными данными.

Вывод. Таким образом, проанализировав все положительные действия на организм занимающегося можно сказать, что тхэквондо помогает развивать и совершенствовать многие физические качества – гибкость, скоростные и силовые качества, ловкость и координацию, а занятия тхэквондо можно рекомендовать людям любого возраста и физического развития для укрепления здоровья.

Список литературы

1. Авилова, И. А. Физическая активность и травмы при занятии спортом / И. А. Авилова // Региональный вестник. – 2020. – № 15 (54). – С.18-19

2. Авилова, И. А. Некоторые особенности научно-методического подхода для совершенствования физических возможностей спортсменов / И. А. Авилова // Региональный вестник. – 2020. – № 2(41). – С. 40-41.

3. Матвеев, Л. П. К теории построения спортивной тренировки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 12. – С. 11-21.

4. Павлов, П. В., Козлов О.И. Условия повышения эффективности специальной силовой подготовки в смешанных единоборствах методом круговой тренировки / П. В. Павлов, О. И. Козлов //Региональный вестник. – 2020. – № 7 (46). – С. 43-45.

[2]Приходько А. Ю., [2]Кравченко А. А., [1]Айзман Р. И.
Россия, г. Новосибирск
[1]Новосибирский государственный педагогический университет
[2]Новосибирский государственный технический университет
toni.prikhodko.10@mail.ru

ЗНАЧЕНИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНОШЕЙ

Цель исследования: Определить значение морфофункциональных, биохимических и личностных характеристик в обеспечении работоспособности юношей студентов при выполнении ступенчатого теста на тредбане до отказа. **Объект и методы.** 30 практически здоровых юношей студентов в возрасте (20 ± 2) лет выполнили ступенчатый тест до отказа на тредбане. Начальная скорость ступенчатого теста составляла от 6 до 8 км/ч, в зависимости от индивидуальных величин пульса, установленных во время разминки. Длительность бега на каждой ступени – 3 минуты. Скорость движения каждой последующей ступени повышалась на 1 км/ч. Забор крови из пальца для определения концентрации глюкозы и лактата производили в период 10-секундной паузы между ступенями и сразу при отказе.

Результаты. Определены показатели, имеющие значимые связи с выполненной мышечной работой для построения модели взаимосвязей на основе уравнения множественной регрессии. Выявлены достоверные положительные корреляционные связи между индексом Кетле, силой рук, окружностью плеча в напряжении, концентрацией лактата в капиллярной крови, с одной стороны, и отрицательные корреляционные связи между индексом Пинье, уровнем стрессоустойчивости, шкалой негативизма, с другой, и суммарной мышечной работой обследуемых студентов.

Заключение. Полученные результаты позволяют прогнозировать объем мышечной работы, выполняемой юношами, в зависимости от их индивидуальных психологических и морфофункциональных характеристик.

Ключевые слова: индексы Кетле и Пинье, лактат, глюкоза, негативизм, суммарная мышечная работа, ступенчатый тест

[1,2]Prikhodko A.Yu., [2]Kravchenko A.A., [1]Aizman R.I.
Russia, Novosibirsk
[1]Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia
[2]Novosibirsk State Technical University, Novosibirsk, Russia

THE IMPORTANCE OF MORPHOFUNCTIONAL AND PERSONAL PROPERTIES IN PROVIDING THE PHYSICAL PERFORMANCE OF YOUTH

Purpose of the research: To determine the value of morphofunctional, biochemical and personal characteristics in ensuring the performance of young men students when performing a step test on a treadmill to failure. **Object and methods**. 30 apparently healthy young male students aged (20 ± 2) years completed a step test to failure on a treadmill. The initial speed of the step test ranged from 6 to 8 km / h, depending on the individual values of the pulse set during the warm-up. The duration of the run on each step was 3 minutes. The speed of movement of each subsequent stage increased by 1 km/h. To determine the concentration of glucose and lactate, capillary blood was taken from a finger, during a 30-second pause between stages and immediately upon refusal to test.

Results. Indicators have been identified that have significant connections with muscle work to build a multiple regression model. Significant positive correlations were revealed between the *Ketle* index, arm strength, shoulder circumference in tension, lactate concentration in capillary blood, on the one hand, and negative correlations between the *Pin'e* index, the level of stress resistance, the scale of negativism, on the other hand, and the total muscular work of the examined students. **Conclusion**. The results obtained make it possible to predict the amount of muscle work that young men can performe, depending on their individual personal and morphofunctional characteristics.

Key words: ketle and Pin'e indices, lactate, glucose, negativism, total muscular work, stepwise test.

Введение. Для проведения спортивного отбора очень важно на начальном этапе выявить кандидатов, обладающих соответствующими потенциальными возможностями. И хотя критериев для отбора существует достаточно много [1; 3; 4], представляет значимость, как для тренеров, так и для занимающихся выявление и обоснование наиболее информативных маркеров успешности занятий. Цель работы – определить значение морфофункциональных, биохимических и личностных свойств юношей в обеспечении их мышечной работы по результатам нагрузочного теста на тредбане с повышающейся физической нагрузкой до отказа.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие практически здоровые юноши студенты вуза в возрасте (20 ± 2) лет в количестве 30 человек. Каждый участник исследования подписал добровольное согласие на участие в эксперименте, состоящем из двух частей, проводившихся в разные дни. За день, предшествовавший тестированию, участники воздержались от интенсивных физических нагрузок, приема алкогольных напитков, а также употребления табака в течение 2 часов после легкого завтрака. До начала тестирования каждому испытуемому давали установку на достижение максимальной скорости бега, а критерием отказа от продолжения нагрузки являлось утомление и невозможность продолжать бег. Перед началом тестирования была выполнена низкоинтенсивная беговая разминка на тредбане (Spirit Fitness XT 685 AC, Hasttings, США) длительностью 5 минут, которая вызывала учащение пульса не выше 130 уд/мин. Начальная скорость ступенчатого теста составила от 6 до 8 км/ч, в зависимости от индивидуальных величин пульса, установленных во время разминки. Длительность бега на каждой ступени составляла 3 минуты. Скорость движения каждой последующей ступени повышалась на 1 км/ч. Забор крови из пальца производили в период 30-секундной паузы между ступенями (и сразу после отказа, когда испытуемый вставал на неподвижную часть тредбана после завершения очередной ступени). Для определения массы тела использовали «посегментный анализатор состава тела (Tanita BC-545N», Япония). Силу кистей рук определяли с помощью ручного динамометра ДМЭР (Россия). Анализ капиллярной крови производили для оценки концентрации лактата и глюкозы на приборе Super GL Ambulance компании Dr. Muller, Германия. Диапазон измерения: глюкоза -0,6-50,0 ммоль/л; лактат - 0,5-30,0 ммоль/л. Уровень стрессоустойчивости и диагностику состояния агрессии определяли с помощью компьютерной программы: «Мониторинг здоровья спортсменов» [2]. Для обработки и анализа данных была использована программа «STATISTICA» 10 for Windows.

Результаты исследования. На первом этапе была построена корреляционная плеяда показателей морфофункционального и психологического тестирования в зависимости от суммарной мышечной работы обследуемых юношей на тредбане (рисунок 1)



Рисунок 1 – Коэффициенты ранговой корреляции Спирмена (r) между морфофункциональными, биохимическими и психологическими показателями и суммарной мышечной работой на тредбане

Примечание: Представлены только достоверные связи между показателями и суммарной мышечной работой мышечной работы; В – свободный член.

Как видно, выявлены достоверные положительные корреляционные связи между, с одной стороны, индексом Кетле, силой рук, окружностью плеча в напряжении, концентрацией лактата в капиллярной крови и достоверные отрицательные корреляционные связи между индексом Пинье, уровнем стрессоустойчивости и степенью негативизма, и с другой стороны, суммарной мышечной работой юношей. Полученные результаты позволяют прогнозировать объем мышечной работы, который могут выполнить юноши в зависимости от их индивидуальных психологических и морфо-функциональных качеств.

На втором этапе проведен анализ полученных данных по результатам множественного линейного регрессионного анализа (Табл. 1). Для построения модели множественной регрессии в качестве факторов X_i вошли морфофункциональные и психологические показатели. В результате уравнение регрессии приобрело вид: $Y = -173{,}02B+0{,}44X_1-19{,}31X_2+2{,}47X_3+23{,}40X_4-0{,}36X_5+10{,}25X_6+4{,}27X_7-7{,}38X_8$, где Y – объем

Таблица 1 – Уравнение множественной регрессии

Показатели (предикторы)	Б ± m	R ± m	P
Стрессоустойчивость (X_1)	0,03±0,13	0,44±1,80	-
* **Негативизм** (X_2)	-0,33±0,14	-19,31±8,53	0,03
Лактат, отказ (X_3)	0,11±0,15	2,47±3,46	-
Глюкоза, отказ (X_4)	0,257±0,15	23,40±13,83	-
Индекс Пинье (X_5)	-0,06±0,70	-0,36±4,13	-
Окружность плеча в напряжении (X_6)	0,36±0,24	10,25±6,98	-
* **Кистевая сила правой + левой руки/2** (X_7)	0,36±0,13	4,27±1,57	0,01
Индекс Кетле (X_8)	-0,24±0,73	-7,38±22,24	-
Примечание: * – Значимые факторы в уравнении множественной регрессии; Б – стандартизированный БЕТА коэффициент (позволяет оценить роль каждого фактора в поведении Y); R – коэффициент регрессии; P – уровень достоверности			

По стандартизированному бета коэффициенту (Б) можно оценить влияние каждого из показателей на общий результат. Показатели негативизм и кистевая сила рук играют практически одинаковую по силе, но противоположную по значению роль. С помощью коэффициента регрессии можно предсказать на сколько понизится или повысится результат в зависимости от величины показателя. С повышением на 1 балл по шка-

ле негативизма суммарная мышечная работа будет снижаться в среднем на 19 кг/км. Однако с повышением кистевой силы рук на 1 единицу (кг) общий результат будет возрастать в среднем на 4 кг/км. Коэффициент множественной корреляции показывает совокупность изучаемых показателей, которые объясняют 89,7% изменчивости суммарной мышечной работы. Обнаруженные предикторы оказывают существенное влияние на работоспособность во время выполнения ступенчатого теста.

Заключение. По результатам анализа обнаружены прогнозные показатели, которые влияют на проявление суммарной мышечной работы при ступенчатом тесте до отказа. Негативизм оказывает негативное влияние на объём суммарной работы, вместе с тем сила кисти предопределяет более высокий потенциал работоспособности у юношей студентов. Внедрение простых и в то же время информативных критериев при отборе кандидатов в циклические виды спорта сделает процесс подготовки спортсменов более эффективным.

Список литературы

1. Кузнецова, В. В. Методика отбора квалифицированных спортсменов 17-20 лет в беговые виды спортивного ориентирования / В. В. Кузнецова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 2. – С. 223-228.

2. Мониторинг здоровья спортсменов и эффективности работы ДЮСШ [Электронный ресурс] / Р. И Айзман, А. В. Лебедев, В. Б. Рубанович, Н. И. Айзман / Каф. анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности НГПУ. – Новосибирск : НГПУ, 2009. – 1 электрон. опт. диск (CD-R) : зв. цв.; 12 см.

3. Попичев, М. И. Отбор и развитие перспективных спортсменов с учетом индивидуальных морфологических особенностей / М. И. Попичев // Науки о здоровье. – 2011. – № 2. С. – 105–107.

4. Шварц, В. Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В. Б. Шварц. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 151 с.

Радаева К. А., Борисова Т. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
nikita.radaev110@mail.ru

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ 18-23 ЛЕТ В РАЗЛИЧНЫХ МИКРОЦИКЛАХ

Аннотация. В данной работе рассматриваются функциональные особенности сердечно-сосудистой системы у легкоатлетов на короткие дистанции в различные микроциклы. Выбранная технология исследования активности сердца, научно-производственной фирмы «Динамика» г. Санкт-Петербург, позволяет отслеживать уровень адаптации к тренировочным нагрузкам, а также своевременно корректировать объем и интенсивность нагрузок.

Ключевые слова: тренировочный процесс, легкоатлеты-спринтеры, сердечно-сосудистая система.

Radaeva K. A., Borisova T. B.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of physical culture
nikita.radaev110@mail.ru

FUNCTIONAL CAPABILITIES OF CARDIOVASCULAR SYSTEM IN SPRINTER ATHLETES 18-23 YEARS OLD IN VARIOUS MICROCYCLES

Abstract. In this work examines the functional features of the cardiovascular system in short-distance athletes in various microcycles. The selected technology of heart activity research, the scientific and production company «Dynamics», St. Petersburg, allows you to track the level of adaptation to training loads, as well as to timely correct the volume and intensity of loads.

Keywords: training process, sprinter athletes, cardiovascular system

Актуальность. Вопрос изучения функциональных особенностей сердечно-сосудистой системы организма человека к физическим нагрузкам циклического характера актуален и составляет одну из важнейших методических основ теории и практики спорта [2]. Под влиянием спортивной тренировки происходит формирование специфической функциональной системы, направленной на обеспечение организма кислородом и, как следствие, высокого уровня физической работоспособности.

Таким составным элементом, оперативно реагирующей даже на незначительные изменения в характере мышечной работы, является сердечно-сосудистая система. Оценка функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы бегунов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, имеет первоочередное значение в связи с важнейшей ролью данной системы в адаптации к скоростному объему и интенсивности нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов [3].

В отдельном тренировочном цикле спортсмену необходимо время для становления комплекса адаптационных реакций, обеспечивающих состояние готовности к соревнованиям [1].

Цель работы: изучить функциональные возможности сердечно-сосудистой системы у легкоатлетов-спринтеров 18-23 лет в различных микроциклах.

Материалы и методы исследования. Базой данного исследования является кафедра анатомии и кафедра теории и методики легкой атлетики ФГБОУ ВО «УралГУФК», г.Челябинск. Методом исследования была выбрана технология исследования активности сердца, научно-производственная фирма «Динамика» Санкт-Петербург. Основным направлением деятельности данной компании является разработка и производство программно-аппаратных комплексов для диагностики состояния здоровья человека. Принцип действия состоит в измерении электрокардиограммы и анализе вариабельности сердечного ритма. Принцип работы состоит в регистрации и передачи ЭКГ спортсмена на компьютер, на котором производится обработка данных и расчет показателей. АПК «Омега» применяется для контроля уровня адаптации спортсменов к физическим нагрузкам во время тренировочного процесса, а так же для оценки психоэмоционального состояния во время соревнований.

Результаты исследования и обсуждение. В данном исследовании приняло участие 19 человек. Исследование проводилось с 16.11.2020 по 16.01.2021. Количество ЭКГ: 12.

Данный период охватывает такие микроциклы: развивающие, ударные, стабилизирующие, восстановительные (разгрузочные), соревновательный, подготовительный, подводящий, собственно-соревновательные.

В этих микроциклах, благодаря нашему исследованию, мы можем отследить две фазы стимуляционную фазу (кумулятивную) и восстановительную фазу (разгрузка и отдых).

Контрольные измерения проводились каждую неделю в понедельник и пятницу (начало и окончание тренировочного микроцикла).

Единицами измерения педагогического тестирования были приняты следующие упражнения:

1 Прыжок в длину с места.

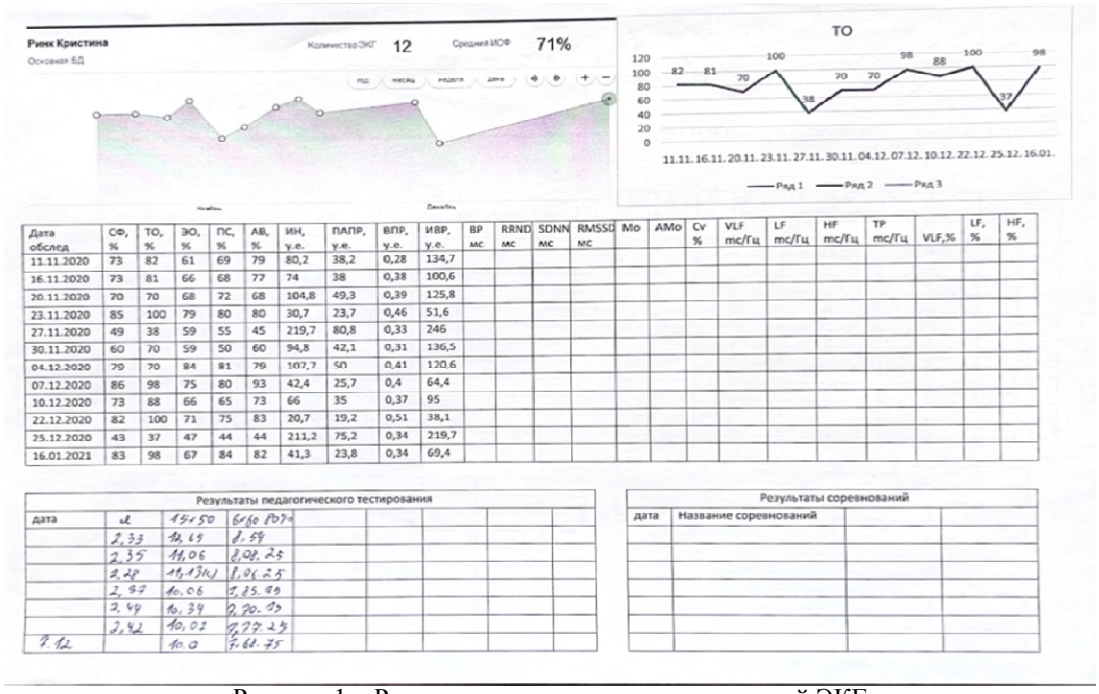
2 Разноименные прыжки на тумбу высотой 50 см. – 15 раз.

3 Гладкий спринтерский бег. 6х60 метров на 80% от максимума.

Период исследования охватил 3 старта в самом начале зимнего сезона.

Самой важной шкалой измерения в данном исследовании на основании вариабельности сердечного ритма считается показатель тренированности организма. Благодаря полученным результатам, мы смогли проследить и проанализировать зависимость результатов показателей в соревновательной деятельности и результатов педагогического тестирования от предшествующих микроциклов.

Мы разделили испытуемых на группы по принципу тех, кто смог показать качественный результат в контрольных тестированиях и тех, кто не реализовал свои возможности.



Дата обслед	СФ, %	ТО, %	ЭО, %	ПС, %	АВ, %	ИН, у.е.	ПАПР, у.е.	ВПР, у.е.	ИВР, у.е.	ВР мс	RRND мс	SDNN мс	RMSSD мс	Mo	AMo	Cv %	VLF mc/Гц	LF mc/Гц	HF mc/Гц	TP mc/Гц	VLF,%	LF, %	HF, %
11.11.2020	73	82	61	69	79	80,2	38,2	0,28	134,7														
16.11.2020	73	81	66	68	77	74	38	0,38	100,6														
20.11.2020	70	70	68	72	68	104,8	49,3	0,39	125,8														
23.11.2020	85	100	79	80	80	30,7	23,7	0,46	51,6														
27.11.2020	49	38	59	55	45	219,7	80,8	0,33	246														
30.11.2020	60	70	59	50	60	94,8	42,1	0,31	136,5														
04.12.2020	70	70	84	81	70	107,7	50	0,41	120,6														
07.12.2020	86	98	75	80	93	42,4	25,7	0,4	64,4														
10.12.2020	73	88	66	65	73	66	35	0,37	95														
22.12.2020	82	100	71	75	83	20,7	19,2	0,51	38,1														
25.12.2020	43	37	47	44	44	211,2	75,2	0,34	219,7														
16.01.2021	83	98	67	84	82	41,3	23,8	0,34	69,4														

Рисунок 1 – Результаты исследования показателей ЭКГ

На данном рисунке, мы можем наблюдать показатели исследования одного конкретного спортсмена. На каждого из испытуемых был выведен и упорядочен подобный отчет. Здесь присутствуют результаты каждого из проведенных исследований с датами, результаты педагогического тестирования, а так же основные параметры, на которые мы обращаем внимание в своем исследовании, представлены в виде графиков – это индекс спортивной формы и тренированность организма. Два этих показателя напрямую отражают адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы легкоатлетов.

В группе испытуемых показатели тренированности организма, в начале рабочей недели были равны 96-100%, а в конце рабочей недели варьировались от 3 до 50%. Это доказывает, что тренировочная нагрузка в микроциклах была подобранна оптимально, адаптационные показатели организма, в частности, сердечно-сосудистая система получают достаточно «стресса» нагрузки и восстановления для достижения эффекта суперкомпенсации в тренировочном процессе. Эти данные были использованы для дальнейшей подготовки и выступлениях на контрольных и основных стартах.

Экспериментальным путем было выявлено, что чем больше у спортсмена разность в показателях тренированности организма, тем выше адаптационные изменения в сердечно-сосудистой системе. Следовательно, выше показатели педагогического исследования, а так же результаты соревнований.

Выводы. Данная методика позволяет отслеживать уровень адаптации к тренировочным нагрузкам, позволяя своевременно корректировать объем и интенсивность нагрузок, предупреждая дизадаптацию организма, перетренированность.

На данном этапе нами проводится подробный анализ показателей всех участников исследования. Все данные собраны. Проводится сравнение и описание динамики адаптационных показателей сердечно-сосудистой системы у легкоатлетов-спринтеров в группе испытуемых спортсменов.

Список литературы

1. Коротько, С. В. Основные аспекты организации и управления учебно-тренировочным процессом студентов-легкоатлетов / С. В. Коротько, А. В. Лыткин, А. А. Левченко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. – № 3(24). – С. 127-130.

2. Савельева, В. В. Адаптация сердечно-сосудистой системы и общая работоспособность спортсменов циклических видов спорта в различные периоды тренировочного процесса / В. В. Савельева, О. С. Коган // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 4. – С. 36-39.

3. Сугробова, Г. А. Оценка функционального состояния сердечнососудистой системы у спортсменов-легкоатлетов / Г. А. Сугробова, И. Н. Сахарова, Л. Н. Савина // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2008. № 10 (14). – С. 112-113.

Реди Е. В., Огородова Ю. Е.
Россия, Красноярск
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
russlen90@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЖИЗНЕННОЙ ЁМКОСТИ ЛЕГКИХ У СПОРТСМЕНОВ–ПОДВОДНИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. Подводное плавание – динамично развивающийся вид спорта. Специфической особенностью, которого является плавание в моноласте с дыхательной трубкой, в отдельных видах программы с аквалангом, что требует от спортсменов не только физической, но и технической подготовленности. Основной задачей спортсменов - подводников является плавание, ныряние и спуски под воду с применением специального снаряжения и оборудования. На сегодняшний день высокий уровень достижений спортсменов на российской и мировой арене предъявляет повышенные требования к уровню тренированности за счет применения новых методик и инновационных технологий. Одним из инновационных подходов в тренировочном процессе является учет адаптивных возможностей к физическим нагрузкам и индивидуальные особенности организма – морфотип. Спортивными специалистами и учеными доказано, что учет морфофункциональных характеристик способствуют достижению высоких результатов.

Ключевые слова: пловцы-подводники, тренировочный процесс, морфофункциональные характеристики, спортивная специализация, жизненная ёмкость легких.

Redi E. V., Ogorodova G. E.
Russia, Krasnoyarsk
Siberian State University of Science and Technology named after Academician M. F. Reshetnev
russlen90@mail.ru

STUDY OF VITAL CAPACITY INDICATORS IN HIGHLY QUALIFIED SUBMARINERS

Annotation. Scuba diving is a dynamically developing sport. A specific feature of which is swimming in a monolast with a breathing tube, in certain types of scuba diving programs, which requires athletes not only physical, but also technical readiness. The main task of athletes – submariners is swimming, diving and diving with the use of special equipment and equipment. To date, the high level of achievements of athletes on the Russian and world stage places increased demands on the level of training due to the use of new techniques and innovative technologies. One of the innovative approaches in the training process is to take into account the adaptive capabilities to physical exertion and the individual characteristics of the body-the morphotype. Sports specialists and scientists have proven that taking into account morphofunctional characteristics contributes to achieving high results.

Key words: submariners, training process, morphofunctional characteristics, sports specialization, vital capacity of the lungs.

Введение. Авторы научных работ [2; 3], проводившие исследование в различных видах спорта, указывают на необходимость учитывать морфофункциональные особенности организма при планировании физической нагрузки и выборе спортивной специализации. В подводном плавании, по мнению В.С.Анищенко одной из важных функций, определяющих работоспособность, является функция дыхания. Исследование предельных дыхательных возможностей спортсмена способствует выявлению показателей его работоспособности [4]. В связи с этим, у пловцов–подводников, по сравнению с представителями других видов спорта отмечаются высокие показатели спирометрии [1].

Цель. Исследовать показатели жизненной ёмкости легких (ЖЁЛ) спортсменов – подводников, специализирующихся в плавании на стайерских, спринтерских и подводных дисциплинах в 2000, 2010, 2020 годах.

Материалы и методы. В исследовании принимали участие спортсмены - подводники в возрасте от 20 до 25 лет (10 женщин и 10 мужчин), в каждом временном периоде. Каждая группа спортсменов имеет свое обозначение. Спортсмены 2000 г. – группа А, спортсмены 2010 г. – группа Б, спортсмены 2020 г. – группа В. Каждый спортсмен группы входит в состав сборной команды Красноярского края и имеет спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта. В работе использованы следующие методы: метод оценки морфофункциональных показателей. Измерение жизненной емкости легких проводили с помощью специального прибора – спирометра. Испытуемый делал максимальный выдох после глубокого вдоха. Выдыхал воздух в спирометр, плотно прижав мундштук губами.

Результаты исследования. Спортивная тренировка, способствует повышению функциональных возможностей организма, а они в значительной степени обеспечивают достижение высоких спортивных результатов. При грамотном построении тренировочного процесса с учетом индивидуальных антропометрических показателей, увеличиваются резервные возможности организма, повышая его биологическую устойчивость и надежность системы. Изучение функционального состояния аппарата внешнего дыхания является важным показателем в подготовке спортсмена.

Учитывая, что показатели жизненной ёмкости легких пловцов-подводников не исследованы в полной мере, мы решили провести их сравнительный анализ, обобщая данные на членов сборной команды красноярского края в зависимости от временного периода и специализации.

Средние показатели ЖЕЛ среди спринтеров в группе В колеблются от 5000 до 6800 мл^3, в группе Б – от 4900 до 6000 мл^3, в группе А – от 4900 до 5400 мл^3.

Среди стайеров в группе В показатели ЖЕЛ колеблются от 5200 до 7200 мл^3., в группе Б – от 5000 до 6700 мл^3., в группе А – от 5300 до 6000 мл^3.

Среди подводников в группе В показатели ЖЕЛ колеблются от 6000 до 7830 мл^3., в группе Б от – 5400 до 6700 мл^3., в группе А от 5200 до 6000 мл^3.

Анализируя показатели ЖЕЛ во временном периоде можно отметить тот факт, что в 2020 году показатели выше по сравнению с предыдущими годами, что указывает высокие функциональные возможности дыхательного аппарата. По данным О.Ю. Степановой интенсивные тренировочные режимы высококвалифицированных спортсменов, в циклических видах спорта, предъявляют повышенные требования к аппарату внешнего дыхания, а подводное плавание как раз тот вид спорта, где кардиореспираторная система играет значительную роль.

Средние показатели ЖЕЛ среди спринтеров в группе В колеблются от 3700 до 4100 мл^3, в группе Б от 3600 до 4000 мл^3, в группе А от 3300 до 4000 мл^3. Среди стайеров в группе В показатели ЖЕЛ колеблются в группе В от 4000 до 4600 мл^3, в группе Б от 3700 до 4500 мл^3, в группе А от 3600 до 4500 мл^3.

Среди подводников в группе В показатели ЖЕЛ колеблются от 4200 до 5000 мл^3, в группе Б от 4000 до 5000 мл^3, в группе А от 4300 до 4660 мл^3.

У женщин сохраняется та же тенденция, что и у мужчин, наибольшие показатели ЖЕЛ в 2020 году.

Выводы. Высокий уровень спортивных достижений, конкуренция в борьбе за право быть первым требуют постоянного повышения качества, эффективности и индивидуализации тренировочного процесса. Рост достижений в подводном спорте в большой мере определяется постоянным совершенствованием методов подготовки квалифицированных спортсменов.

Используя данные о морфофункциональных характеристиках, тренер может правильно определить спортивную специализацию для спортсмена, что в дальнейшем, на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства позволит индивидуализировать методы тренировки, на основании чего добиться наивысших спортивных результатов.

Проведенное исследование позволяет резюмировать то, что женщины, занимающиеся подводным спортом в 2020 году, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, что в свою очередь характеризует более высокие морфофункциональные возможности организма, чем спортсменки 2000 и 2010 годов. У мужчин, сохраняется та же тенденция.

Так же спортсмены, специализирующиеся на подводных упражнениях имеют больший объем легких, чем спортсмены стайеры и спринтеры. Это можно объяснить спецификой плавания с аквалангом, где предъявляются особенные требования к работе подводника в анаэробных условиях (способность задерживать дыхание при нырянии в длину 50м и работать с аквалангом в гипоксических условиях).

Список литературы

1. Жукова, Е. С. Совершенствование соревновательной деятельности
в скоростном плавании в ластах у спортсменов 13-14 лет / Е. С. Жукова, В. Е. Аслаева // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2017. – № 1. – С. 35-40.

2. Кононова, Е. В. Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий / Е. В. Кононова // Морфофункциональные типы физического развития лиц с разным двигательным режимом, Абакан, 2015 – 148-150с.

3. Московченко, О. Н. Анализ закономерности прироста мировых рекордов в подводном спорте (плавание в ластах) / О. Н. Московченко, И. А. Толстопятов, Е. В. Реди, В. В. Иваницкий, Л. В. Захарова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №969. – С. 70-73.

4. Московченко, О. Н. Подводный спорт и дайвинг: учебное пособие : словарь-справочник / сост. О. Н. Московченко, И. А. Толстопятов, А. В. Александров. – Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, СибГАУ им. М.Ф. Решетнева, 2014. – 316 с.

Реди Е. В.
Россия, Красноярск
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф.Решетнева
russlen90@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ-ПОДВОДНИКОВ РАЗНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация. Развитие подводного спорта происходит очень стремительно. Ежегодно спортсмены устанавливают новые национальные, европейские и мировые рекорды. Чтобы удержать высокие позиции, завоеванные сборной командой страны на мировом уровне необходим новый подход к тренировочному процессу.

Результаты исследования морфофункциональных характеристик пловцов-подводников, позволяют тренерам определить специализацию для спортсмена, что в дальнейшем на этапе совершенствования высшего спортивного мастерства позволит добиться наивысших спортивных результатов.

Спортивная тренировка, способствует повышению функциональных возможностей организма, а они в значительной степени обеспечивают достижение высоких спортивных результатов. При грамотном построении тренировочного процесса с учетом индивидуальных антропометрических показателей, увеличиваются резервные возможности организма, повышая его биологическую устойчивость и надежность системы.

Ключевые слова: подводный спорт, частота сердечных сокращений, пульс, тренировочный процесс, пульсометрия.

Redi E. V.
Russia, Krasnoyarsk
Siberian State University of Science and Technology
named after Academician M. F. Reshetnev
russlen90@mail.ru

STUDY OF HEART RATE INDICATORS IN UNDERWATER ATHLETES OF DIFFERENT SPECIALIZATION

Annotation. The development of underwater sports is very rapid. Every year, athletes set new national, European and world records. To maintain the high positions won by the national team of the country at the world level, a new approach to the training process is needed.

The results of the study of the morphofunctional characteristics of submariners allow coaches to determine the specialization for the athlete, which in the future, at the stage of improving the highest sports skills, will allow achieving the highest sports results.

Sports training helps to increase the functional capabilities of the body, and they largely ensure the achievement of high sports results. With a competent construction of the training process, taking into account individual anthropometric indicators, the reserve capabilities of the body increase, increasing its biological stability and reliability of the system.

Key words: underwater sports, heart rate, pulse, training process, heart rate monitoring.

Введение. Авторы научных работ [1; 2], проводившие исследование в различных видах спорта, указывают на необходимость учитывать морфофункциональные особенности организма при планировании физической нагрузки и выборе спортивной специализации. В подводном плавании, по мнению В. С. Анищенко одной из важных функций, определяющих работоспособность, является функция дыхания и работа сердечной мышцы. Исследование предельных возможностей спортсмена способствует выявлению показателей его работоспособности [3].

Цель. Исследовать показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) у пловцов – подводников разной специализации в 2000, 2010, 2020 годах.

Материалы и методы. В исследовании принимали участие пловцы – подводники трех поколений (условно разделенных на группы): группа А – 2000 год, группа Б – 2010 год, группа В – 2020 год. Каждая группа состояла из 10 юношей и 10 женщин в возрасте от 17 до 25 лет.

При большом разнообразии методов исследования сердечной деятельности пальпация отличается скоростью и простотой, так как не требуется длительной специальной подготовки перед процедурой. Пальпаторный метод позволяет оценить частоту сердечных сокращений по частоте пульса, при прощупывании лучевой артерии в области запястья.

Испытуемый нащупывал тремя пальцами область лучевой артерии на руке, когда почувствовал пульс, начинал считать количество ударов в течение 60 секунд. Измерения проводились утром.

Результаты. Нами было исследовано участие показателей сердечно-сосудистой системы в адаптации организма к физическим нагрузкам в зависимости от специализации.

Показатель ЧСС в группе спринтеров колеблется от 59 до 62 уд/мин., в группе Б от 56 до 57 уд/мин., в группе А от 52 до 54 уд/мин.

Показатель ЧСС среди стайеров в группе В колеблется от 60 до 63 уд/мин., в группе Б от 59 до 60 уд/мин., в группе А от 54 до 60 уд/мин.

Показатель ЧСС среди подводников в группе В колеблется от 61 до 62 уд/мин., в группе Б от 59 до 61 уд/мин., в группе А от 61 до 64 уд/мин.

Показатели ЧСС у спринтеров в группе В колеблются от 62 до 63 уд/мин., в группе Б от 55 до 57 уд/мин., в группе А от 54 до 56 уд/мин.

Показатели ЧСС у стайеров колеблются в группе В от 62 до 63 уд/мин., в группе Б от 57 до 59 уд/мин., в группе А от 55 до 60 уд/мин.

Показатели ЧСС у подводников в группе В колеблются от 60 до 64 уд/мин., в группе Б от 59 до 61 уд/мин., в группе А от 61 до 64 уд/мин.

Вывод. Сердечно-сосудистая система чутко реагирует на различные воздействия, в том числе и на напряженные физические нагрузки, но компенсаторные возможности сердца не беспредельны и если это не учитывать, то можно получить перенапряжение. В нашем случае выявлено, что ЧСС независимо от специализации отражает функциональный уровень состояния сердечно - сосудистой системы в соответствии с разным соматотипом.

У женщин, специализирующихся в спринте и подводном плавании

отмечается умеренная брадикардия, что указывает на хорошие приспособительные функции к физической нагрузке, на что влияет положение тела пловца-подводника. Известно, что при положении лежа ЧСС может снижаться на 10 ударов.

Для пловцов-подводников мужчин и женщин группы В характерны более высокие показатели роста частоты сердечных сокращений в покое (ЧСС), по сравнению со спортсменами группы А и Б.

Список литературы

1. Кононова, Е. В. Морфофункциональные типы физического развития лиц с разным двигательным режимом / Е. В. Кононова // Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий. – Абакан : Издательство ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н. Ф. Катанова», 2015 – С. 148-150.

2. Московченко, О. Н. Анализ закономерности прироста мировых рекордов в подводном спорте (плавание в ластах) / О. Н. Московченко, И. А. Толстопятов, Е. В. Реди, В. В. Иваницкий, Л. В. Захарова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 969. – С. 70-73.

3. Московченко, О. Н. Подводный спорт и дайвинг : учеб. пособие: Словарь-справочник /сост. О. Н. Московченко, И. А. Толстопятов, А. В. Александров. – Красноярск : Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева, 2014. – 316 с.

Сипайло О. И., Калюжин В. Г.
Беларусь, Минск
Белорусский государственный университет физкультуры
olgasipailo@tut.by; kvg-med@tut.by

АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ РАЗВИТИИ РАВНОВЕСИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ДИЗАРТРИЕЙ

Аннотация. Работа посвящена выявлению средств и методов коррекции развития равновесия у детей с дизартрией. В статье приводятся результаты тестирования уровня развития статического и динамического равновесия у детей с нарушениями речи, дается анализ полученных результатов по сравнению со здоровыми сверстниками. Установлено, что у детей с дизартрией показатели статического и динамического равновесия значительно хуже, чем у здоровых детей и нуждаются в дополнительном целенаправленном развитии на организованных занятиях по АФК.
Ключевые слова: статическое и динамическое равновесие; дети дошкольного возраста; дизартрия; тестирование.

Sipailo O. I., Kalyuzhin V. G.
Belarus, Minsk
Belarusian State University of Physical Culture

ASPECTS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN DEVELOPMENT OF BALANCE IN PRESCHOOL CHILDREN WITH DYSARTHRIA

Annotation. The work is devoted to the identification of means and methods for correcting the development of balance in children with dysarthria. The article presents the results of testing the level of development of static and dynamic balance in children with speech disorders, and analyzes the results obtained in comparison with healthy peers. It was found that in children with dysarthria, the indicators of static and dynamic balance are significantly worse than in healthy children and need additional targeted development in organized ROS classes.
Keywords: static and dynamic balance; preschool children; dysarthria; testing.

Актуальность. В настоящее время отмечается резкое увеличение детей с отклонениями в психомоторном и речевом развитии. Заметно возросло количество коррекционных групп и классов, всевозможных реабилитационных центров и консультаций.

Вопрос коррекции речевых нарушений у дошкольников встает с каждым годом все острее. Это связано и с ухудшением экологического состояния природы, качества продуктов питания, и другими причинами. Наибольший процент детей, составляющий логопедические группы, имеет общее недоразвитие речи с дизартрии, или, иначе говоря, нарушение иннервации речевых органов.

С точки зрения физиологии многие нарушения речи представляют собой и нарушение двигательная активность. Оно может быть вызвано подражанием неправильному двигательному образу, поражением двигательных центров или проводящих путей, функциональной недостаточностью нервной системы или психическим торможением [1].

Неспособность к нормальной речевой деятельности является функциональным нарушением тонкой моторики. Кроме того, наблюдаются и нарушения грубой моторики. Задержка общего развития и нарушения грубой моторики проявляются как в речевом, так и в моторном развитии [2].

Попытки внедрять различные модели оздоровительных, коррекционно-развивающих программ, новые формы занятий, предлагаемых различными авторами без учета возможностей дошкольного образовательного учреждения и знания контингента занимающихся, не приводят к желаемым результатам. Адаптивная физическая культура является доступной и универсальной формой эффективного физического воспитания и направленной коррекции моторной функции детей.

В этой связи разработка рациональных двигательных режимов для направленной коррекции моторной функции средствами упражнений для развития равновесия дошкольников с нарушением речи является актуальной научной задачей, требующей своего решения [3]. Коррекция биологического состояния возможна преимущественно только за счет оптимизации двигательного режима как основного компонента жизнедеятельности ребенка. Причем, основным фактором оптимизации физического состояния ребенка является не количество движений (объем нагрузки), а качество двигательных действий и их последовательное и одновременное взаимодействие. Эффективность от такого взаимодействия обусловлена разнообразием сенсорной организации движений, их формы и содержания.

Цель работы – определение особенностей развития равновесия у детей с дизартрией и обоснование коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие равновесия у дошкольников с дизартрией.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 10 человек: экспериментальная группа детей с дизартрией и контрольная группа здоровых детей.

Оценку состояния развития равновесия мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов:

Проба Ромберга (простая). Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперёд, пальцы несколько разведены. Оценка: определяется время устойчивости в данной позе.

Проба Ромберга (усложненная). Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит с закрытыми глазами, стопы ног стоят на одной линии так, чтобы пятка одной ноги касалась носка другой ноги, руки вытянуты вперед. Оценка: фиксируется время устойчивости в позе.

Тест «Ласточка». Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит, ноги вместе, колени выпрямлены. Поднять руки в стороны до уровня плеч. Опираясь на опорную ногу при наклоне туловища вперед, поднимает вторую ногу вверх до уровня таза, спина прямая – параллельно линии пола, руки

разведены в стороны – помогают сохранять равновесие. Оценка: определяется время устойчивости в данной позе.

Тест «Стойка на носках». Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый становится прямо, приподнимается на носки, глаза закрыты руки на поясе. Оценка: определяется время устойчивости в данной позе.

Тест «Попадание мячом в корзину». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: резиновый мяч (диаметр 15 см), корзина для метания в цель (высота 50 см, диаметр 70 см). Методика: испытуемый стоит, ноги на ширине плеч, осуществляет бросок мяча в корзинку двумя руками с расстояния 1,5 м. Корзина стоит на стуле, расстояние от пола до корзины 30 см. Оценка: фиксируется количество попаданий из 10 попыток.

Тест «Прыжки через барьер». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: на ковровом покрытии 4 массажных валика (длина 33 см, диаметр 13 мм), гимнастическая палка (длина 75 см, диаметр 21 мм). Методика: испытуемый на двух ногах боком перепрыгивает через гимнастическую палку на высоте 15 см 10 раз. Оценка: определяется время (в секундах) перепрыгивания через веревку по количеству прыжков из 10 попыток.

Тест «Прыжки на двух ногах». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: на ковровое покрытие фиксируется лента длинной 5 метров, шириной 7 см. Методика: испытуемый осуществляет прыжки на двух ногах по прямой линии с продвижением вперед, руки на поясе. Оценка: фиксируется время прыжков.

Тест «Прыжки в длину с места». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: рулетка 20 м. На ковровое покрытие фиксируется лента длинной 5 метров, шириной 7 см. Методика: испытуемый стоит, ноги расположены на уровне плеч, поднимает руки и одновременно приподнимается на носки, прогибая поясницу, затем руки опускаются вниз и слегка отводятся назад, локтевые суставы необходимо согнуть, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперед. Выполняются прыжки в толчком двумя ногами. Оценка: замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

Тест «Ходьба по гимнастической скамье». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: гимнастическая скамья длинной 4 м, шириной 24 см. Методика: испытуемый идет по гимнастической скамье обычным шагом, руки на поясе, спина прямая. Методист идет рядом страхуя от падения. Оценка: учитывается время (в секундах) через сколько сойдет со скамьи.

Тест «Ходьба по линии с поворотами». Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: на ковровое покрытие фиксируется лента длинной 5 метров, шириной 7 см. Методика: 5 метров испытуемый идет по ленте обычным шагом вперед, руки на поясе, спина прямая, затем идет обратно спиной 5 метров назад. Оценка: фиксируется время (в секундах) прохождения 10 м.

Результаты и их обсуждение. В таблице 1 представлены данные сравнительного анализа параметров развития статического и динамического равновесия у исследуемых с нарушениями речи и здоровых лиц.

Таблица 1 – Сравнение уровней развития равновесия у детей с нарушениями речи и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Дизартрия	Здоровые	$t_{факт.}$	P
Проба Ромберга (простая), с	5,4±0,27	11,8±0,26	16,9	<0,001
Проба Ромберга (усложненная), с	1,7±0,18	3,0±0,09	6,3	<0,001
Тест «Ласточка», с	5,0±0,27	11,6±0,25	17,8	<0,001
Стойка на носках, с	2,9±0,29	4,1±0,16	3,2	<0,01
Попадание мячом в корзину, раз	1,6±0,22	3,3±0,21	5,7	<0,001
Прыжки через барьер, с	10,9±0,33	5,8±0,27	12,1	<0,001
Прыжки на двух ногах, с	3,4±0,20	2,3±0,10	4,9	<0,001
Прыжки в длину с места, см	98±1,19	112±0,95	8,6	<0,001
Ходьба по гимнаст.скамье, с	8,4±0,14	4,1±0,15	21,1	<0,001
Ходьба по линии с поворотами, с	16,8±0,16	14,0±0,19	11,0	<0,001

После проведения исследования было выявлено, что у лиц с дизартрией наблюдаются значительные нарушения в развитии равновесия, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Результаты контрольных тестов показали, что у здоровых детей уровень развития способности к равновесию и координационные способности статистически лучше, чем у их сверстников с общим недоразвитием речи. Это позволяет сделать вывод, что координационные способности детей с дизартрией требуют коррекции и дополнительного развития.

Выводы. 1. В результате изучения было установлено, что у детей с дизартрией развитие равновесия значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии

2. Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию равновесия у детей с дизартрией.

Список литературы

1. Потапенко, Д. М. Методические проблемы адаптивной физической культуры у детей с дизартрией / Д. М. Потапенко, В. Г. Калюжин // Молодежь-науке – Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса : материалы молодежной науч.-практ. конф. / отв. ред. к.т.н. доцент Л. Н. Приходько. – Сочи : РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2018. – С. 837–842.

2. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. – М. : Советский спорт, 2009. – 224 с.

3. Частные методики адаптивной физической культуры. Учебник. / Под общ. ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2007. – 608 с.

Суханов С. В., Зинурова Н. Г.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
svyatogor.74@mail.ru

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ КАК МЕТОД ОЗДОРОВЛЕНИЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ

Аннотация. Рассматривается актуальность применения элементов функционального многоборья как нового метода оздоровления и профилактики различных заболеваний. Приводятся данные современных исследований о механизмах адаптации и включении функционального многоборья (кроссфита) в образовательный процесс как новой функционально-оздоровительной технологии. Отмечается важность применения физических нагрузок в процессе формирования здорового образа жизни у населения. Рассмотрена функциональная эффективность кроссфита, как средства оздоровления и усовершенствования физических качеств, повышения работоспособности и адаптации к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: функциональное многоборье, функциональная подготовленность, оздоровление, гиподинамия, избыточная масса тела.

Sukhanov S. V., Zinurova N. G.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

FUNCTIONAL MULTIPLAYER AS A NEW WELLNESS METHOD IN REHABILITATION

Annotation. The article considers the relevance of using the elements of the functional all-around as a new method of improving health and preventing various diseases. The article presents the data of modern research on the mechanisms of adaptation and the inclusion of functional all-around (crossfit) in the educational process as a new functional and recreational technology. The importance of the use of physical activity in the process of forming a healthy lifestyle in the population is noted. The functional effectiveness of crossfit as a means of improving and improving physical qualities, improving performance and adapting to physical exertion is considered.

Keywords: functional all-around (crossfit), functional fitness, recovery, physical inactivity, overweight.

Актуальность проблемы. В настоящее время наблюдается большой интерес к развитию физической подготовленности, фитнесу, силовым видам спорта, а также желание находиться в отличной физической форме. Наряду с этим снижение уровня здоровья и физических возможностей остается основной социально значимой проблемой современного общества [6]. У 70 % молодого населения страны отмечается недостаточная двигательная активность (гиподинамия), что в свою очередь является главной причиной развития ряда заболеваний. Одним из серьезных нарушений, которое затрагивает все возрастные группы, является избыточная масса тела и ожирение [4]. Так по данным биоимпедансных измерений в России за 2010-2012 гг. стандартизованная частота встречаемости ожирения у детей и подростков 5-17 лет составила 6,8% для лиц мужского и 5,3% – женского пола, а у взрослых людей – 21,9 и 29,7% соответственно. Распространенность избыточной массы тела среди детей и подростков (5-17 лет) составила 21,9% для лиц мужского пола и 19,3% – женского пола, у взрослых – 60,0 и 59,2% соответственно [4; 7].

Кроме уменьшения избыточной массы тела (и независимо от ее динамики), физические нагрузки имеют и другие неоспоримые положительные эффекты: общее оздоровление организма, увеличение функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам, улучшение психоэмоционального состояния. Физические нагрузки являются эффективной профилактикой заболеваний, связанных с гипокинезией и ожирением; снижают общую заболеваемость и смертность вне зависимости от динамики массы тела [5].

В настоящее время активно ведется поиск новых методов оздоровления, которые смогут эффективно и в короткие сроки решать задачи по коррекции различных нарушений в состоянии здоровья и повышению продолжительности жизни. Включение элементов функционального многоборья в процесс реабилитации может стать эффективной альтернативой к уже имеющимся методам, снизив финансовые затраты на реабилитацию.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно клиническим рекомендациям для профилактики ожирения и гиподинамии, а также с целью снижения риска сердечно-сосудистых осложнений взрослым необходимо 150 мин в неделю аэробной физической активности умеренной интенсивности или 75 мин в неделю аэробной физической активности высокой интенсивности. Пациентам с ожирением и избыточной массой тела рекомендуется 225-300 мин в неделю физической активности умеренной интенсивности или 150 мин в неделю аэробной физической активности высокой интенсивности [10]. Вышеуказанным параметрам физической активности может отвечать функциональное многоборье или кроссфит, как новый вид спорта, ставший широко распространенным в современном обществе [1].

Многофункциональность и комплексный характер кроссфита заключается в особенности его методики: занятия по типу круговой тренировки, с чередованием разнонаправленных упражнений, например, ускорение, приседание, прыжки на возвышенность и мах гирей [2]. Занятия кроссфитом содержит большое количество силовых и локально силовых упражнений. Тренировки проходят в аэробном, аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Функциональная значимость кроссфита − это повышение уровня развития всех физических качеств и охват максимального количества мышечных групп в процессе одной тренировки [1].

В то же время доказана эффективность применения кроссфита в физическую подготовку студентов. Проводилась оценка ряда аспектов: адаптация к физическим нагрузкам, сравнение кроссфита с традиционными видами спорта, соотношение пользы и вреда при занятиях кроссфитом и научное обоснование кроссфита [3].

Н. В. Казанцева в соавт. (2019), согласно результатам исследования, установили, что функциональное многоборье, по сравнению с общей физической подготовкой, оказывает комплексное воздействие на организм занимающихся, позволяя в короткие сроки достичь качественной физической формы в условиях определенного лимита времени. В тоже время эффективность тренировок по системе кроссфит направлена не

только на повышение уровня физической подготовленности, но решает ряд целей по оптимизации физических способностей по десяти аспектам: выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, общая выносливость, сила, гибкость, мощность, быстрота, координация, ловкость, баланс и точность [1].

Важно отметить, что уровень травматизма кроссфита, исходя из данных научных исследований компании CrossFit, Inc., составляет 2,4-3,1 случаев на 1000 часов тренировок, соответствуя уровню травматизма на занятиях по общей физической подготовке [8]. Безопасность на занятиях по функциональному многоборью достигается при выполнении ряда факторов: соблюдение принципов дозирования физической нагрузки, качественное построение и постоянный контроль за техникой выполнения упражнений, исключение применения больших отягощений и прыжков на возвышение выше 30-40 см; исключение в одном сете силовых упражнений, которые связаны с натуживанием, и упражнений типа «бёрпи» [9].

Выводы. Согласно сложившимся условиям, а именно тенденции к ухудшению состояния здоровья населения, начиная с детского возраста, нарастает необходимость разработки образовательных технологий, призваных создать и укрепить привычку к здоровому образу жизни, сберегающих здоровье. По данным литературы можно заключить, что тренировки по функциональному многоборью вызывают большой интерес у молодого населения и являются мотивирующим фактором к занятиям физической культурой и спортом, а также могут быть средством оздоровления и укрепления здоровья, что является актуальным при поиске новых средств реабилитации для лиц с избыточной массой тела и ожирением.

Список литературы

1. Галимова, А. Г. Кроссфит как функционально-оздоровительная технология в высшей школе / А. Г. Галимова, М. Д. Иванова, А. А. Якоб, Я. Н. Намсараева // Образование и право. − 2020. − № 9. − С. 366-371.

2. Казанцева, Н. В. Внедрение кроссфита в образовательный процесс вузов / Н. В. Казанцева, В. С. Казанцев, Е. В. Глазова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. − 2019. − № 6. − С. 105-108.

3. Кокорев, Д. А. Механизмы адаптации функционального многоборья (кроссфита) для физического воспитания студентов / Д. А. Кокорев, Д. В. Выприков, И. М. Бодров, А. Р. Буров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. − 2018. –№ 1. − С. 81-88.

4. Неповинных, Л. А. Проблема избыточной массы тела среди молодежи / Л. А. Неповинных, Е. М. Солодовник // Научный формат. − 2019. − № 5. − С. 77-83.

5. Разина, А.О. Роль физической реабилитации в комплексном лечении ожирения и коррекции избыточной массы тела / А. О. Разина, С. Д. Руненко, Е. Е. Ачкасов // Медико-социальная экспертиза и реабилитация– 2016. − № 19(1) − С. 46-53.

6. Рыбакова, Е. О. Индивидуальная программа по атлетической гимнастике для юношей 20-23 лет / Е. О. Рыбакова, М. А. Возисова // Известия Тульского государственного университета. − 2020. − № 4. – С. 25-31.

7. Соболева, Н. П. Биоимпедансный скрининг населения России в центрах здоровья: распространенность избыточной массы тела и ожирения / Н. П. Соболева, С. Г. Руднев, Д. В. Николаев // Рос. мед. журн. . − 2014. − № 4. – С. 4-13.

8. Injury Rate and Patterns Among CrossFit Athletes / B. M. Weisenthal, C. A. Beck, M. D. Maloney, K. E. DeHaven // Orthopedic Journal of Sports Medicine. − 2014. − № 2. − P. 77-86.

9. McGill, S. M. Ultimate back fitness and performance / S. M. McGill // Backfitpro Inc., Waterloo, Canada. − 2017. − № 7. − P. 110-116.

10. https://rehabrus.ru/klinicheskie-rekomendaczii.html

Хужабеков М. А.
Жиззах, Узбекистан
Самаркандский Государственный Университет

ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ НА СПОСОБНОСТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ АДАПТИРОВАТЬСЯ К УПРАЖНЕНИЯМ И СПОРТУ

Аннотация. В статье приведены данные адаптационной возможности сердечно-сосудистой системы спортсменов к выполнению физических нагрузок в условиях высокой температуры внешней среды в условиях жаркого климата. В последнее время широко проводятся спортивные мероприятия в условиях Центральной Азии, где одним из факторов внешней среды является высокая температура воздуха и солнечная инсоляция, которые могут отрицательно влиять на функциональное состояние организма в летнее время.

Ключевые слова: адаптация, физическая нагрузка, инсоляция, климат, ЧСС, терморегуляция.

Khuzhabekov M. A.
Zhizzakh, Uzbekistan
Samarkand State University

Abstract. The article presents data on the adaptive capacity of the cardiovascular system of athletes to perform physical activity in a high temperature environment in a hot climate. Recently, sports events have been widely held in Central Asia, where one of the environmental factors is high air temperature and solar insolation, which can negatively affect the functional state of the body in summer.

Key words: adaptation, physical activity, insolation, climate, heart rate, thermoregulation.

Актуальность. Изучение адаптационной возможности сердечно-сосудистой системы спортсменов к выполнению физических нагрузок в условиях высокой температуры внешней среды представляет интерес для управления тренировочными процессами в условиях жаркого климата. Необходимость этих исследований вызвана тем, что в последнее время широко проводятся спортивные мероприятия в условиях Центральной Азии где одним из факторов внешней среды является высокая температура воздуха и солнечная инсоляция, которые отрицательно влияют на функциональное состояние организма в летнее время [2].

Известно, что климатические условия Центральной Азии характеризуются рядом особенностей, присущих только этому региону и определяющих ход и развитие процесса акклиматизации. К таким особенностям относятся высокая температура и сухость воздуха, резкий переход от оптимальных условий к экстремально высоким температурам, значительные суточные перепады температуры. В этих условиях проводятся

не только соревнования, но круглогодичные процессы подготовки. В условиях действия высокой температуры воздуха и солнечной изоляции возникают существенные сдвиги в общем функциональном состоянии организма, и первую очередь в его нервно-гуморальной регуляции, обмена веществ, окислительной-восстановительных процессах и терморегуляции, что отражается на функции органов пищеварения, дыхания, сердечно-сосудистой системы и др. Известно, что высокая температура вызывает напряженность терморегуляторных механизмов, а именно процессов физической терморегуляции, которые тесно связаны с водно-солевым обменом. Наблюдающиеся при этом перераспределение крови в организме сопровождается изменением содержания воды и солей в крови [1].

На животных было установлено, что при длительном пребывании животных в условиях высокой температуры снижается газообмен, наблюдается угнетение дыхательной активности внутренних органов-печени, почек, сердца, мозга и скелетных мышц, следовательно, происходят глубокие метаболические сдвиги в отдельных органах. Многочисленные экспериментальные исследования посвящены [3] изучению влияния высокой температуры воздуха и инсоляции на водно-солевой и электролитный обмен, их перераспределение между вне-и внутриклеточным. В условиях воздействия высокой температуры окружающей среды наблюдается существенное изменение со стороны кислотно-щелочного равновесия. Нарушение терморегуляции, электролитного баланса, кислотно-щелочного равновесия в условиях действия высокой температуры внешней среды ведет к существенному изменению липидного, белкового и др. видов обмена веществ в организме.

Известно, что активным аппаратом в процессе обмена веществ является желудочно-кишечный тракт, который принимает активное участие в течение многих химических процессов в организме. Высокая температура внешней среды, воздействуя на организм человека и животных, вызывает угнетение основных функций желудочно-кишечного тракта и, следовательно, нарушение указанных видов обмена веществ, что ведет к нарушению функционального состояния организма в целом. Под действием высокой температуры внешней среды происходят значительные нарушения функций желудочно-кишечного тракта. Однако, характер и глубина этих нарушений зависит от продолжительности воздействия высокой температуры и других дополнительных факторов внешней среды [2].

Необходимо отметить, что нарушение функционального состояния организма вследствие отрицательного воздействия высокой температуры воздуха длительное время не восстанавливается даже после прекращения данного. Таким образом, высокая температура воздуха вызывает существенные сдвиги в функциональном состоянии организма, а на этом фоне воздействие этих двух факторов, в частности физическая нагрузка, усугубляет напряженность физиологических регулирующих механизмов. В условиях действия высокой температуры внешней среды защитные силы организма и работоспособность резко снижаются. При этом в условиях выполнения физической работы переносимость высокой температуры воздуха ухудшается. В связи с этим изучение влияния на организм спортсменов высоких температур внешней среды во время выполнения интенсивных физических нагрузок даст возможность не только углубленному изучению особенностей физиологических процессов и механизмов регуляции при одновременном воздействии двух факторов – температуры и физической нагрузки но и поможет научно-обоснованной разработке наиболее эффективной подготовки и управления тренировочными процессами в экстремальных условиях, и меры профилактики неблагоприятного влияния этих факторов на организм спортсменов. Общепринято, что тепловое равновесие организма поддерживается за счет процессов терморегуляции и теплоотдачи во внешнюю среду. Регуляция этих процессов происходит за счет химической и физической терморегуляции [3].

Одной из ранних физиологических реакций организма на воздействие тепла, ЧСС частота сердечных сокращений, и состояния системы кровообращения является теплопродукции и влага потери. Конечно, при этом изменения в функциональном состоянии организма зависит от температуры внешней среды и от степени устойчивости организма к данному фактору внешней среды.

Известно, что спортивная работоспособность во многом зависит от эффективности работы кардиореспираторной системы и от ее степени адаптации, как к интенсивным физическим нагрузкам, так и к высоким температурным факторам внешней среды. В летнее время у здоровых людей поглощение кислорода, минутный объем крови, систолический объем и частота сердечных сокращений резко возрастает. В этих условиях требования к работе сердца повышаются, что затрудняет сохранять величину биологических показателей внутренней среды организма на уровне комфортных условий. Например, при повышении температуры внешнего воздуха с 24,7 до 35 градусов тепла ЧСС в покое увеличивается на 11 уд. /мин, температура тела увеличивается с 33,4 до 35,6 градусов [1]. Изучая функции сердечно-сосудистой системы в регулировании теплообмена выделено две основные функции; перенос тепла от «ядра» к «оболочке» и транспорт воды к потовым железам. В условиях высокой температуры наблюдается расширение сосудов кожи и значительное увеличение кровотока в коже. При этом отмечается резкое снижение кровотока в сосудах внутренних органах и скелетных мышцах. При значительной гипертрофии, когда температура тела повышается на 2,2- 2,2° С, артериальное давление снижается на 10-15 мл. рт. ст. Конечно, действие высокой температуры на организм человека зависит от влажности воздуха. Так, существенное изменение в сторону повышения систолического давления и снижения диастолического давления при действии высокой температуры наблюдается при высокой влажности воздуха. С повышением температуры происходит снижение функциональных возможностей и у тренированных лиц, выполнение интенсивной физической нагрузки в этих условиях ведет к непрерывному повышению температуры тела, систолический объем крови на 21 %, ЧСС доходит до 205 уд /мин. В условиях высокой температуры окружающей среды (30-35°С) у спортсменов отмечается не только нарушение функции сердечно-сосудистой системы, но и выделительной системы каким является почка [4].

В условиях затрудненной теплоотдачи под воздействием высокой температуры воздуха работоспособность снижается. Уровень работоспособности организма зависит от высоты температуры окружающей среды, т.е. чем интенсивнее и значительнее термическое воздействие, тем выраженное снижение работоспособности. В условиях высокой температуры внешней среды существенно изменяется спортивная работоспособность. Тренировка в условиях высокой температуры вызывает резкое увеличение теплопродукции, причем увеличение теплопродукции прямо пропорциональна мощности выполняемой работы. В этих условиях затрудняется передача тепла на организм спортсменов в окружающую среду, что постепенно может привести к накоплению тепла в теле и нарушению теплового баланса, что вызывает перегревание организма и снижение физиче-

ской работоспособности вследствие чего снижается и спортивные результаты. В условиях тренировки на выносливость, повышение температуры тела является негативным фактором, при повышении ректальной температуры тела до 39°С даже тренированные люди теряют возможность выполнить какую-либо работу и испытывают состояние тяжелой гипертермии. При выполнении интенсивной тренировки в условиях высокой температуры окружающей среды, количество крови, притекающей к сосудам кожи для отдачи тепла увеличивается более, чем в 15 раз – свыше 20 % всей крови, т.е. почти 1/4 часть [2].

Отдача температуры тела в окружающую среду путем конвекции происходит при температуре воздуха до 30^0С. С повышением температуры воздуха выше 30^0С, основной путь передачи тепла – это испарение с поверхности кожи и легких и с потом. В процессе физических упражнений наибольшее значение имеет отдача тепла путем испарения потом с поверхности кожи. По интенсивности потоотделения в процессе тренировки можно судить о степени перегревания тела во время мышечной работы. Однако, следует отметить, что усиленное потоотделение часто может привести к обезвоживанию организма с серьезными последствиями для него, особенно для юных спортсменов. В условиях дегидратации нарушается не только терморегуляция организма, но и функционирование кардио-респираторной системы [3].

В связи с этим изучение функционального состояния и работоспособности организма при тепловых нагрузках имеет важное практическое значение, поскольку ее рациональное решение во многом определяет сохранение здоровья и повышение работоспособности людей. Поскольку длительность физической нагрузки проходит в условиях жаркого климата, поэтому очень важно и в отношении спортсменов, тренировки которых проходят в условиях высокой температуры и солнечной инсоляции. В этих условиях организм спортсмена, особенно тренирующихся на выносливость подвергается двойному воздействию. Интенсивность физическая нагрузка, которая требует эффективной работы сердечно-сосудистой системы для обеспечения транспорта кислорода с одной стороны, а с другой – высокая температура и солнечная инсоляция вызывает существенное усиление функции кардиореспираторной системы. При этом сердечно-сосудистая система должна адаптироваться как к интенсивным мышечным работам, так и к действию высокого теплового фактора внешней среды [2].

Список литературы

1. Стаценко, Е. А. Профилактика и коррекция нарушений функционального состояния у высококвалифицированных спортсменов в условиях тренировочного процесса : автореферат дис. ... док-ра мед. наук / Е. А. Стаценко. – М. : Федеральный научный центр физической культуры и спорта, 2013. – 47 с.

2. Медведев, В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов / В. И. Медведев. – Л. : Наука, 1982. – 201 с.

3. Ибадуллаева, С. Ж. Функциональное состояние организма людей при адаптации к условиям жаркого климата / С. Ж. Ибадуллаева, О. А. Омирзакова // Областной медицинский центр. – Кызылода, 2019. – http://www.rusnauka.com/

4. Седова, М. В. Спортивная тренировка в условиях жаркого климата : метод. рекомендации / М. В. Седова. – Сочи, 2013. – 7 с.

Хужабеков С. А.
Жиззах, Узбекистан
Самаркандский государственный университет
mirza_ahmad@mail.ru

ИЗМЕНЕНИЕ ЛАКТАТА И МОЧИ В КРОВИ ЮНОШЕЙ-ГРЕБЦОВ 15-17 ЛЕТ В РАЗНЫХ ТЕМПЕРАТУРНЫХ УСЛОВИЯХ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

Аннотация. В работе в зависимости от температуры окружающей среды в течение двух недель тренировок изучалась динамика изменения количества лактата и мочевины в крови гребцов байдарочных и каноэ команд Узбекистана. Определен состав крови 18 мальчиков-гребцов в возрасте 15-17 лет. Исследования проводились перед тренировкой (начальные занятия) во время тренировки (7 и 15 ночей – в течение дня) и через день после каждой тренировки (в 16 дней) при температуре 18–20° С и 35–36° С.

Ключевые слова: лактат, мочевина, гребцы-байдарочники и каноэ, команды Узбекистана.

Khuzhabekov S. A.
Zhizzakh, Uzbekistan
Samarkand State University

CHANGE OF LACTATE AND URINE IN BLOOD OF JUNIOR-RIBS 15-17 YEARS OLD AT DIFFERENT TEMPERATURE ENVIRONMENTAL CONDITIONS

Annotation. In the work, depending on the ambient temperature for two weeks of training, the dynamics of changes in the amount of lactate and urea in the blood of rowers of kayak and canoe teams of Uzbekistan was studied. The blood composition of 18 rowing boys aged 15-17 years was determined. Studies were conducted before training (initial training) during training (7 and 15 nights during the day) and one day after each training session (at 16 days) at a temperature of 18–20° C and 35–36° C.

Key words: lactate, urea, rowers-kayakers and canoes, teams of Uzbekistan.

Актуальность. Известно, что при интенсивной мышечной деятельности количество лактата и мочевины в крови резко меняется [1; 2; 3]. В этом случае активируется белковый обмен и аэробные катаболические процессы. Катаболизм белков и его восстановление зависят от степени адаптации к этим неожиданным условиям.

Поэтому в своей работе мы изучали количество лактата и мочевины в крови гребцов при тренировках. В зависимости от температуры окружающей среды в течение двух недель тренировок мы изучали динамику изменения количества лактата и мочевины в крови гребцов байдарочных и каноэ команд Узбекистана. Изучен состав крови 18 юношей-гребцов в возрасте 15-17 лет. Исследования проводились перед тренировкой (начальные занятия) во время тренировки (7 и 15 ночей – в течение дня) и через день после каждой тренировки (в 16 дней) при температуре 18–20° С и 35–36° С.

Анализ полученных результатов показывает, что две недели интенсивных физических нагрузок при температуре 18-20º С сказываются на состоянии обмена веществ, в частности, приводят к нарушению катаболических процессов. Об этом свидетельствует резкое увеличение количества мочевины в крови спортсменов на ранних этапах адаптации к интенсивным тренировкам. Таким образом, количество мочевины ($P < 0,05$) в крови молодых гребцов увеличивалось на 7-е сутки по сравнению с исходными данными (исходные 3,5 ± 0,6 ммоль / л, 7-е сутки, 8 ± 0,8 ммоль / л, достигли 15-дневных значений). максимальная (8,2 ± 0,7 ммоль / л). Количество лактата в крови также изменяется во время специальных физических нагрузок. Например, на 7-й день ежедневных интенсивных тренировок количество лактата увеличилось с 2,2 ± 0,3 ммоль / л до 8,8 ± 1,1 ммоль / л, а на 15-й день резкое повышение лактата увеличило аэробно-анаэробную энергию. Причина заключалась в том, что физическая нагрузка выполнялась в аэробно-анаэробном режиме. В конце 15-го дня ежедневных упражнений в особых условиях нагрузки количество лактата постепенно уменьшается и возвращается к исходному уровню. Анализ данных интенсивных тренировок юных гребцов при температуре 18-200° С показал, что повышение уровня лактата и мочевины в крови нормализовалось через 1 день после окончания двухнедельной тренировки. Это даст вам представление об эффективности тренировки в комфортной обстановке. Известно, что интенсивные физические нагрузки напрямую связаны с увеличением количества лактата и мочевины в крови. Таким образом, количество в крови практически не изменяется при низких и обычных нагрузках, которые требуют 50% максимального потребления кислорода, а количество лактата увеличивается при активности, требующей 50-80% максимального потребления кислорода (МКІ).

Данные, полученные от нас и других ученых, показали, что это верхний предел физической активности, для которой требуется 50-60% МКИ, а его превышение усиливает процесс выработки лактата в организме.

По мнению Д. Ульмора и Д. Костина (1992), чем больше нагрузка на мышцы рук, чем на мышцы ног, тем выше количество лактата в крови. У гребцов основной вес приходится на мышцы рук, что увеличивает количество лактата в крови.

Из этих результатов можно сделать вывод, что активация связана с усилением функции симпатоадреналовой и ацетилхолиновой систем во время интенсивных физических нагрузок. Усиление гипоксии рабочей мышечной ткани во время интенсивных упражнений может привести к увеличению количества лактата в крови. Даже в состоянии покоя можно предсказать наличие гипоксии в скелетных мышцах.

Следует отметить, что количество мочевины и лактата зависит от подготовки и квалификации спортсменов. При одинаковой интенсивности и объеме физических нагрузок количество лактата в крови спортсменов варьируется в зависимости от уровня их участия в этом виде спорта. Это связано с тем, что МКІ хорошо подготовленных спортсменов всегда выше, чем у менее подготовленных спортсменов.

Выявлена прямая корреляционная связь между динамикой изменения уровня мочевины и лактата и объемом нагрузки у спортсменов, являющихся кандидатами в мастера и мастера гребли. В нем после ежедневной тренировки по утрам полностью восстанавливается количество мочевины и лактата, что свидетельствует об адаптации организма к физическим нагрузкам и альтернативе функциональным возможностям организма спортсменов.

У 15-20% спортсменов первого класса отмечалось снижение количества мочевины и лактата в крови после первых суток по исходному количеству. Это связано с тем, что организм не полностью восстанавливается и активно использует аминокислоты для восполнения белка скелетных мышц. Через сутки после тренировки у 8% молодых гребцов уровень мочевины в крови оставался ниже исходного. Такая реакция характерна для молодых гребцов на интенсивные и продолжительные нагрузки «стрессового характера», то есть функциональные возможности организма не соответствуют тренировочной нагрузке. Следует отметить, что в нормальных климатических условиях при увеличении емкости системы энергообеспечения скелетных мышц не происходит увеличения мочевины и лактата в мышечной ткани в крови лиц, занимающихся высокоинтенсивными упражнениями и тренировками. Однако во время упражнений биохимические параметры организма меняются. На наш взгляд, не только деятельность организма, но и влияние факторов окружающей среды, особенно высоких температур и солнечного света. Наконец, изменения в организме, даже в состоянии покоя, характеризуются контролем функциональных систем, отвечающих за адаптацию организма к высоким температурам.

Анализ результатов, полученных таким образом, в зависимости от уровня лактата и мочевины на начальном этапе тренировок, контроля тренировочного процесса, пригодности прикладываемой физической нагрузки, физиологических возможностей юных гребцов, а также тренировка при комфортных и высоких температурах.

Выводы. Анализ данных показал, что количество мочевины и лактата в крови гребцов под воздействием высоких температур было в 1,5-2,0 раза выше данных, полученных при благоприятных условиях. Во время упражнений при высоких температурах произошло резкое повышение уровня мочевины и лактата в крови и постепенное восстановление. Увеличение количества мочевины и лактата в крови под воздействием высоких температур приводит к снижению общего периферического сопротивления сосудов, что может привести к расширению кровеносных сосудов в коже. В свою очередь, общее периферическое сопротивление сосудов приводит к кровотечению и уменьшению общего объема циркулирующей крови. Выполнение субмаксимальных и максимальных аэробных упражнений при высоких температурах может привести к нарушению кровоснабжения рабочих органов, особенно мышц. Глубокая гипоксия развивается в результате снижения кровоснабжения мышц под влиянием двойных факторов, что приводит к увеличению анаэробной части энергообмена мышц. За счет этого, в отличие от благоприятных условий для выполнения разовой нагрузки при высоких температурах, наблюдается увеличение количества мочевины и лактата в крови и постепенное восстановление. Медленное восстановление мочевины и лактата после упражнений приводит к увеличению активности функциональных систем и снижению работоспособности под воздействием высоких температур и физических нагрузок того же размера и интенсивности.

Список литературы
1. Нуритдинов, Е. Н., Физиология человека / Е. Н. Нуритдинов. – Ташкент. Алокачи 2005.
2. Нуритдинов, Э. Н. Физиология физической культуры и спорта / Э. Н. Нуритдинов, Б. Т. Хайдаров. – Самарканд : СамГУ, 2015. – 120 с.
3. Нуритдинов, Е. Н. Спортивная физиология / Е. Н. Нуритдинов, М. Б. Бахтиёрова. – Самарканд : СамГУ, 2017. – 86 с.

Хужабеков С. А.
Жиззах, Узбекистан
Самаркандский государственный университет
mirza_ahmad@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОМОТОРНЫХ И СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Цель работы – ознакомление студентов с методиками оценки простых и сложных психомоторных реакций.
Ключевые слова: студенты, психомоторные и сенсомоторные реакции.

Khuzhabekov S. A.
Zhizzakh, Uzbekistan
Samarkand State University

RESEARCH OF PSYCHOMOTOR AND SENSOMOTOR REACTIONS OF STUDENTS

Цель работы – ознакомление студентов с методиками оценки простых и сложных психомоторных реакций.

Простые реакции на свет, звук, тактильный раздражитель оцениваются с помощью различных источников раздражения и электромеханических или электронных миллисекундомеров. С передачей сигнала одновременно включается секундомер. Обследуемый ответным действием его выключает. Интервал между сигналом и началом ответа – *время реакции.* Может оцениваться отдельно сенсорный и моторный компоненты реакции.

Сложные реакции включают в себя различные выборы из нескольких сигналов. Например, нажимать кнопку (выключающую электросекундомер) можно только на красный свет или на сочетание красного и зеленого (загорание двух лампочек). Могут быть воспрещающие сигналы (например, не нажимать кнопку, если одновременно с сигнальной лампочкой загорится красная). Одним из более сложных вариантов реакции выбора может быть условие, требующее рассуждения (например, нажимать кнопку в том случае, если загораются 3 лампочки, из которых две одинакового цвета, а третья – другого цвета).

Могут применяться сигналы, высвечиваемые словами (например: «Вторая»), цифрами («2», что означает номер кнопки), или простые вычисления (сумма или разность двух высвечиваемых чисел, что означает номер соответствующей кнопки) и т. д.

Студенты обсуждают результаты измерения психомоторных реакций друг у друга. Преподаватель дает общий обзор рассмотренных на занятии со студентами аппаратурных методик, рекомендованных для изучения психомоторики спортсменов.

Измерение быстроты движений осуществляется оценкой более сложных моторных ответов, включающих в себя, например, координированные движения двумя руками или руками и ногами. Сигналы подаются также в более сложных комбинациях, требующих переработки их по определенным алгоритмам. Таковы исследования на аппаратах типа «Абдив», «ДКН», «УПО-2» и др.

Методика группового опыта. Учебный класс-лаборатория оборудован специальными столами с помещенными на них аппаратами «Абдив» для измерения психомоторных реакций. Управление с центрального пульта на столе преподавателя. Методика удобна для группового обучения студентов.

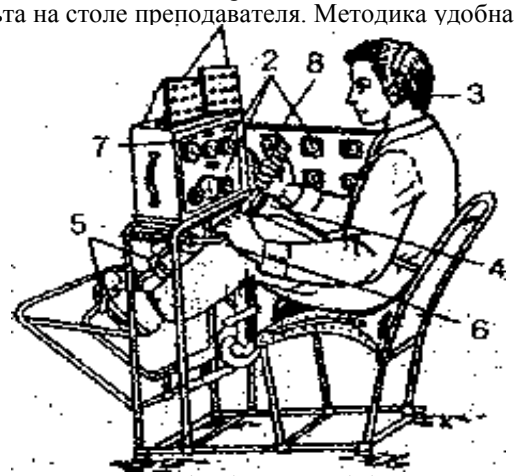


Рисунок 1 – Аппарат «Абдив».
1 – табло с сигнальными лампочками; 2 – приборы; 3 – наушники для подачи звуковых сигналов; 4 – ручка управления; 5 – педали с датчиками для измерения прилагаемых усилий; 6 – рычаг для ответных действий; 7-8 – кнопки для ответных действий



Рисунок 2 – Групповое обследование с помощью аппарата «АГИП»

Осуществляется с помощью устройства типа телеграфного ключа с электросчетчиком или рисованием точек на листе бумаги, который разграфлен на несколько частей. Обычно дается задание в максимальном темпе замыкать и размыкать ключ. Через каждые 30 с снимаются показания счетчика по ходу работы. В другом варианте через каждые 30 с обследуемый начинает наносить точки в следующей части бумаги. Оценивается общее количество движений за 2 мин и их динамика от первого отрезка в 30 с к последующему отрезку времени.

Реакция на движущийся объект. Исследуется с помощью устройства, включающего в себя электросекундомер и ключи для замыкания и размыкания электроцепи. Целесообразно давать задания в диапазоне 10-15 с, указывая, на какой цифре через это время следует остановить стрелку секундомера. Экспериментатор называет соответствующую цифру и включает секундомер, обследуемый выключает его на указанной цифре. Сначала нужно дать 10 пробных заданий, которые не учитываются, а затем зарегистрировать результаты 20 контрольных реакций, записывая преждевременные (например: -2, -3, -1) запаздывающие (+2,+1, +3 и т. д., имея в виду 0,2; 0,3; 0,1 с и т. д.). Учитывается общее абсолютное среднее время, характеризующее ошибку реакции (в нашем случае это 0,2 с), а также количество преждевременных и запаздывающих реакций.

Завершение работы. Студенты обсуждают результаты измерения психомоторных и сенсомоторных реакций друг у друга. Преподаватель дает общий обзор методик, рекомендованных для исследования психомоторики спортсменов.

Список литературы

1. Ильин, Е. П. Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики) / Е. П. Ильин. – Ленинград : ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1981. – 86 с.

2. Практические занятия по психологии : учеб. пособие для ИФК / под ред. Д. Я. Богдановой, И. П. Волковой. – М. : ФИС, 1989. – 159 с.

3. Сеченов, И. М. Избранные произведения / И. М. Сеченов. – М. : Изу-во АНИСР, 1952. – 60 с.

4. Сурков, Е. Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков. – М. : Физическая культура и спорт,1984. – 126 с.

Хужин Д. Н.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
keg-28@mail.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Авторами статьи была апробирована методика развития работоспособности с применением игрового метода на уроках физической культуры у детей начальной школы, которая, как показали результаты исследования, улучшила показатели работоспособности.

Ключевые слова: игровой метод, работоспособность, дети младшего школьного возраста.

Khuzhin D. N.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of physical culture
keg-28@mail.ru

EFFICIENCY OF THE GAME METHOD FOR THE DEVELOPMENT OF WORK ABILITY IN THE LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION IN CHILDREN OF YOUNG SCHOOL AGE

Annotation. The authors of the article tested the methodology of working capacity development using the game method at physical education lessons for primary school children, which, as the results of the study showed, improved the working capacity indicators.

Keywords: play method, working capacity, children of primary school age.

Актуальность исследования. Известно, что младший школьный возраст – лучший период для развития многих физических и психических качеств.

Анализ литературных источников и новых концептуальных подходов к физическому воспитанию, позволяет сделать вывод, что традиционно сложившаяся система физического воспитания младших школьников, ее структура, содержание и методы в основном направлены на развитие определенного количества двигательных навыков, которые можно значительно улучшить за это время, такие как:

– координационные навыки (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных временных и силовых параметров движений, баланс, ритма, скорость и точность реакции на сигналы, координации движений, ориентации в пространстве);

– кондиционные способности (скорость, выносливость) [3; 5].

Необходимо использовать новые альтернативные методы для формирования физической стороны личности младшего школьника и, прежде всего – работоспособности [2].

Современная начальная школа должна не только обеспечивать детей интеллектуальными и творческими навыками, но и создавать благоприятные условия для развития физической, умственной работоспособности, поддержания и укрепления здоровья. Содержание, степень, скорость прохождения и освоения учебного материала, а также методы обучения детей знаниям и навыкам не должны вызывать переутомления и расстройств здоровья.

В научно-методической литературе имеется ряд работ, посвященных исследованию физической и умственной работоспособности детей дошкольного и школьного возраста [1; 2; 4].

Однако, в исследованиях этих ученых-педагогов, психологов и врачей-гигиенистов недостаточно освещены педагогические условия и средства развития работоспособности младших школьников на уроках физической культуры. Недостаточно изучены возможности физических упражнений на уроках физической культуры в развитии физической и умственной работоспособности детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: апробировать методику развития работоспособности с применением игрового метода на уроках физической культуры у детей младшего школьного возраста.

Организация исследования. Исследовательская работа проводилась на базе МОУ СОШ № 112 г. Челябинска с учениками 3 класса. В ходе её проведения взяты 2 группы детей (экспериментальная и контрольная) в возрасте 9-10 лет – по 20 человек в каждой.

Метод исследования: Гарвардский степ-тест. О физической работоспособности судят по индексу гарвадского степ-теста (ИГСТ), который рассчитывается, исходя из времени восхождения на ступеньку и ЧСС после окончания теста. Определение максимального потребления кислорода.

В констатирующей части исследования для определения уровня развития работоспособности были проведены тестовые задания.

В формирующей части эксперимента с детьми экспериментальной группы проводились уроки физической культуры с использованием игрового метода, способствующие развитию работоспособности.

Во время проведения подвижных игр детям приходилось изменять темп или направление бега, следить за положением головы и туловища, чередовать бег с другими движениями, сочетать бег с ловлей, увертыванием, что оказывало влияние на развитие ловкости, скорости, легкости бега.

Для воспитания работоспособности в подвижных играх были использованы разные, равномерно усложняемые сочетания простых движений рук и ног: более трудные акробатические упражнения; танцевальные движения – ритмическая ходьба, чередование ходьбы и бега в разных сочетаниях; прыжки через различные препятствия; усложненные прыжки со скакалкой, с разными дополнительными движениями рук; упражнения с большими мячами – передача, перебрасывания с ловлей и др.

Подготовительную часть на каждом уроке для активизации внимания и для выработки согласованных действий включили: подвижные игры на сочетание разновидностей ходьбы и бега, выполняемые в арифметической и геометрической прогрессии; задания с использованием звуковых и визуальных сигналов, подвижные игры, имеющие несколько вариантов сложности, проведение игр с различными предметами, игры с использованием базовых шагов аэробики.

Также для развития работоспособности в основную часть включали метод круговой тренировки, полосу препятствий и подвижные игры.

В заключительную часть урока включали малоподвижные игры («Шишки, желуди, орехи», «Класс, смирно!»).

Исходя из всего вышесказанного, нами было разработано несколько комплексов подвижных игр, направленных на совершенствование отдельного компонента координации движений.

Результаты исследования и их обсуждение. После завершения практического этапа экспериментальной работы была осуществлена итоговая диагностика успешности развития работоспособности детей младшего школьного возраста средствами игрового метода на уроках физической культуры.

Определение максимального потребления кислорода показало, что в экспериментальной группе среднее значение составляет у мальчиков 1,77, у девочек – 1,32 (рисунок 1).

В контрольной группе у мальчиков среднее значение составило – 1,59, у девочек – 1,20.

В экспериментальной группе показатель МПК практически соответствует возрастным показателям развития работоспособности. У одних детей он несколько выше, у других немного отстает от нормативного значения.

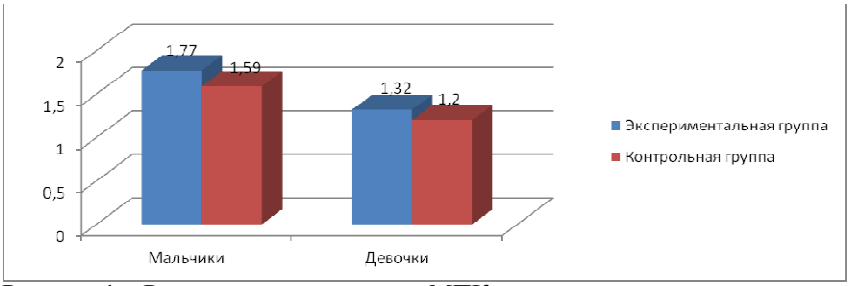


Рисунок 1 – Результаты диагностики МПК при повторном исследовании

По методике гарвардский степ-тест в экспериментальной группе оценку отлично получили двое учащихся (10 %). Оценку хорошо имеют семь школьников (35 %). Средний уровень показали также семь учеников (35 %). Уровень слабо показали четыре ученика (20 %) (рисунок 2).

В контрольной группе результаты не изменились. Уровень хорошо показали четыре ученика (20 %). Уровень средне имеют пять детей (25 %). Уровень слабо показали восемь детей (40 %). Уровень плохо показали трое детей (15 %).

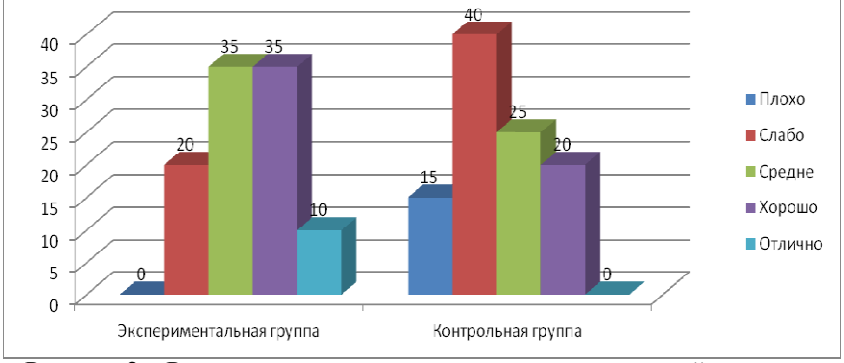


Рисунок 2 – Результаты диагностики методике гарвардский степ-тест при повторном исследовании

Результаты методики. Корректурная проба по таблице умственной работоспособности В. Я. Анфимова получили следующие результаты (рисунок 3): в экспериментальной группе оценку отлично получили трое детей (15 %). Оценку хорошо получили семь учащихся (35 %). Оценка удовлетворительно была поставлена восьми школьникам (40 %). Оценку неудовлетворительно все еще показали двое детей (10 %).

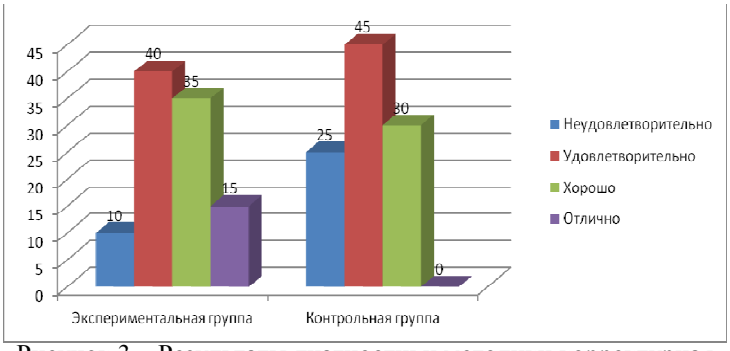


Рисунок 3 – Результаты диагностики методики корректурная проба по таблице В. Я. Анфимова при повторном исследовании

В контрольной группе никто не имеет оценку отлично. Оценку хорошо получили шесть детей (30 %). Оценка удовлетворительно поставлена девятерым детям (45 %). Пять детей получили оценку неудовлетворительно (25 %).

Таким образом, в обеих группах имеется положительная динамика, но в экспериментальной группе она гораздо более выражена.

Поскольку возрастной и половой состав в обеих исследованных группах является идентичным, различие в динамике развития гибкости объясняется особой методикой проведения уроков физической культуры, которая положительно сказывается на развитие такого важного качества как гибкость.

Заключение. Констатирующий эксперимента установил уровень развития работоспособности у детей контрольной и экспериментальной группы.

Результаты констатирующего этапа были учтены нами при организации формирующего эксперимента, когда была предпринята попытка определить возможности игрового метода на уроках физической культуры в развитии работоспособности детей младшего школьного возраста.

В экспериментальной группе мы проводили уроки, направленные на повышение уровня развития работоспособности.

Уроки по физической культуре в контрольной группе проводились по программе начальной школы.

Проведенное исследование позволило доказать эффективность предложенной методики физического воспитания с активным использованием игрового метода для развития работоспособности.

Список литературы

1. Айзман, Р. И. Избранные лекции по возрастной физиологии и школьной гигиене : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. М. Ширшова. – Новосибирск, 2002. – 136 с.

2. Алешина, Л. И. Исследование физиологических показателей умственной работоспособности и нейропсихической лабильности у учащихся классов разной профильной направленности / Л. И. Алешина, С. Ю. Федосеева // Электронный научно-образовательный журнал ВГСПУ «Грани познания». – 2015. – № 2 – 35 с.

3. Батаршев, А. В. Тестирование: Основной инструментарий практического психолога / А. В. Батаршев. – М. : Дело, 2011. – 240 с.

4. Безруких, М. М. Здоровьесберегающая школа / М. М. Безруких. – М. : Московский психологосоциальный институт, 2004. – 240 с.

5. Кофман, Л. В. Настольная книга учителя физкультуры : учеб. пособие / Л. В. Кофман – М. : Физическая культура и спорт, 2014.

Циммерман В. В., Кондакова О. Н.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
viki_7474@mail.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ФЕРТИЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОЖИРЕНИЕМ

Аннотация. В статье раскрывается проблема возможностей использования танцевально-двигательной терапии в коррекции психофизиологического состояния женщин фертильного возраста с ожирением 1 степени. Обосновывается идея о том, что ожирение снижает фертильные возможности женщин, поэтому к медицинской терапии для сохранения длительного эффекта снижения веса необходимо подключать возможности психотерапии. В статье приводятся результаты исследования, указывающие на статистически значимое снижение индекса массы тела и жировой массы, и значимое повышение показателей функционирования нервной системы и психоэмоционального статуса благодаря проведенной специальной программы на протяжении шести месяцев. Представленный материал позволяет сделать вывод, что танцевально-двигательная терапия положительно влияет на психофизиологическое состояние женщин фертильного возраста с ожирением.

Ключевые слова: танцевально-двигательная терапия; женщины фертильного возраста с ожирением; коррекция психофизиологического состояния.

Tsimmerman V. V., Kondakova O. N.
Russia, Chelyabinsk
The Ural State University of Physical Culture

EFFECTIVENESS OF THE INFLUENCE OF DANCE –THERAPY ON THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF FERTILIZED WOMEN WITH OBESITY

Annotation: The article discusses the possibility of using dance-movement therapy in the correction of the psychophysiological state of women of fertile age with obesity of the 1st degree. The idea is substantiated that obesity reduces the fertility of women, therefore, to maintain a long-term effect of weight loss, it is necessary to connect the possibilities of psychotherapy to medical therapy. The article presents the results of a study indicating a statistically significant decrease in body mass index and fat

mass, and a significant increase in the indicators of the functioning of the nervous system and psychoemotional status due to a special program carried out for six months. The presented material allows us to conclude that dance and movement therapy has a positive effect on the psychophysiological state of obese women of fertile age.
Key words: dance movement therapy; obese women of fertile age; correction of the psychophysiological state.

Актуальность проблемы. В современной науке ожирение рассматривается как распространенное хроническое заболевание, значительно повышающее риск развития сопутствующих заболеваний, приводящее к ранней смертности и потере работоспособности, что позволяет рассматривать его как социально-экономическую и демографическую угрозы для общества. Так, согласно статистическим данным распространенность ожирения в женской популяции Российской Федерации достигает, по разным оценкам, от 10% до 30%, что позволяет приравнять ожирение к эпидемии. По мнению отдельных исследователей, к 2030 году ожирение может быть у каждой второй женщины мира.

Особый риск ожирение имеет для здоровья женщин фертильного возраста, так как, по данным многочисленных отечественных и зарубежных исследований, оно выступает фактором риска нарушений менструального цикла, бесплодия, выкидыша, эндометриоза, рака молочной железы, эндометрия и яичников, внутриутробных патологий плода и пр. С другой стороны, данные о влиянии ожирения на фертильность весьма разрозненны и противоречивы, т.е. не позволяют сделать вывод об их прямой корреляции. Кроме того, накопленные исследовательские данные позволяют утверждать, что до 80% случаев лечения ожирения имеет отрицательный прогноз на длительных сроках (А. Бельгов, П. Вязицкий, К. Сидоров, Ю. Строев, Д. Шурыгин и другие), что связано с отсутствием системного подхода к этой проблеме, четких алгоритмов диагностики и лечения ожирения у женщин фертильного возраста.

Длительность ошибочного разделения медицинского и психологического подхода к лечению ожирения привела к недостаточной разработанности методов психологической коррекции в терапии ожирения у женщин с нормой психического здоровья, тогда как именно такие индивиды составляют значительную долю людей, страдающих ожирением 1 степени. Отметим, что в многочисленных исследованиях в генезе ожирения у женщин выявлена значимость именно психологических факторов (А. В. Вахмистров, Т. Г. Вознесенская, С. И. Посохов, Д. П. Петров и др.), в том числе, ригидности, ипохондричности, склонности к «застреванию», перфекционизма, катастрофизации, тревожности, склонности к депрессивным расстройствам, слабости нервно-психической устойчивости, заниженной самооценки, коммуникативной некомпетентности и пр. Следовательно, особую актуальность в терапии ожирения обретают именно способы психокоррекционного воздействия, одним из которых может стать танцевально-двигательная терапия.

И. А. Прилепкий определяет танцевально-двигательную терапию как «направление психотерапии, в котором танец и движение используются как процесс, который способствует эмоциональной и физической интеграции индивида» [1].

Несмотря на то, что эффективность нагрузки аэробной направленности при включении значительного объема групп мышц в ритмической динамической активности при лечении ожирения доказана, возможности применения танцевально-двигательной терапии при коррекции психофизиологического состояния женщин фертильного возраста с ожирением 1 степени недооцениваются, тогда как в зарубежной практике данный метод нашел свое применение уже с середины двадцатого века. Среди отечественных исследователей лишь некоторые, например, Е. А. Макарова подчеркивают успешность применения танцевально-двигательной терапии как элемента арт-терапии в коррекции самооценки, агрессивности, тревожности, депрессивности, работоспособности, коммуникабельности, мотивации женщин с ожирением.

Цель работы: оценить эффективность влияния танцевально-двигательной терапии на психофизиологическое состояние женщин фертильного возраста с ожирением.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе Центра современных оздоровительно-физкультурных технологий «SOFT». В качестве респондентов выступили сорок женщин в возрасте от 22 до 29 лет с ожирением первой степени, что определялось по формуле «Индекс массы тела» (ИМТ) Кетле. При определении выборки из её состава были исключены женщины, имеющие какие-либо врачебно-зарегистрированные серьезные патологии любой из систем организма, а также беременные и длительно посещающие центр, имеющие опыт включения в танцевально-двигательную терапию на протяжении более 1 месяца. Также критерием включения в группу выступила возможность посещать занятия с учетом рабочего графика. Среди испытуемых семейное положение «замужем» имеют 40%, дети отсутствуют. Все испытуемые принимали участие в исследовании на добровольной основе. Перед испытуемыми не ставились дополнительные задачи по соблюдению диеты или посещению каких-либо занятий по физическому развитию.

Для повышения достоверности результатов диагностические срезы проводились в первой половине дня с условием отсутствия наличия признаков заболеваний, с учетом периодов менструального цикла. Также предусматривалось отсутствие значительных физических или эмоциональных нагрузок на протяжении двух суток до начала диагностического исследования.

Изучение психофизиологического состояния изучаемых женщин фертильного возраста с ожирением проводилось с помощью диагностического блока, включающего следующие методы и методики: тест «САН», Гиссенский опросник психосоматических жалоб, теппинг-тест, функциональная проба Мартине, биоимпедансометрия с помощью анализатора АВС-02 «МЕДАСС».

Статистическая обработка данных была организована с использованием программы Microsoft Excel. В связи с нормальным распределением признаков в данной выборке были применены следующие методы: методы первичной описательной статистики (расчет средних значений); метод расчета параметрической статистики по t-критерию Стьюдента. Достоверными были признаны различия на уровне $p<0,05$.

Коррекционная работа в виде практических занятий на основе техник танцевально-двигательной терапии проводилась на протяжении шести месяцев по 2 раза в неделю. Продолжительность занятия составляла один час тридцать минут, проводилось в групповой форме.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведения танцевально-двигательной терапии в группе респондентов было выявлено снижение показателей практически по всем шкалам оценки психофизиологического состояния женщин фертильного возраста с ожирением (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели диагностики констатирующего и контрольного этапов исследования

Методика	Показатель	Танцевально-двигательная терапия		p<
		До	После	
ТЕСТ САН	Самочувствие, балл	58 (54-62)	63 (57-70)	0,01
	Активность, балл	51 (44-57)	61 (53-67)	0,001
	Настроение, балл	61 (56-67)	62 (58-67)	
Гиссенский опросник психосоматических жалоб	Истощение, балл	2,5 (1,5-4)	0 (0-1,5)	0,001
	Жалобы на желудочные симптомы, балл	1 (0,5-1,5)	0 (0-0)	0,01
	Жалобы на сердечные симптомы, балл	1,5 (1-2)	0 (0-0)	0,001
Теппинг-тест	Подвижность НС	7 (5-9)	9 (8-10)	0,05
	Лабильность НС	2 (1-2)	2 (2-3)	0,01
	Выносливость	2 (2-3)	3(2-3)	0,05
Функциональная проба Мартине	Восстановление пульса (минута)	2 (1-3)	1 (1-2,5)	0,01
ИМТ	индекс	28,5 (25-31,5)	25,5 (23,5-28,5)	0,05
Жировая масса	процент	39 (35-43)	34 (30-36)	0,05
Скелетно-мышечная масса	процент	48 (46-50)	50 (48-52)	0,05

Как видно в таблице 1, эффективность проведенной программы по танцевально-двигательной терапии с женщинами с ожирением фертильного возраста подтвердилась: достоверно значимое снижение индекса массы тела в среднем составило 9%, в результате в среднем он приблизился к верхней границе нормы. Психологический статус улучшился за счет повышения уровня самочувствия изучаемых женщин на 23%, настроения на 11%, активности на 27%, что свидетельствует о выраженной положительной динамике в эмоциональной стабилизации испытуемых. Кроме того, отмечена положительная динамика и по данным биоимпедансного анализа: достоверно значимо у 63% женщин жировая масса снизилась в среднем на 4,5 кг – на 17%. На физиологическом уровне достоверно значимо улучшились показатели нервной деятельности, в среднем на 17%, особенно лабильность, значимо уменьшилось время восстановления ЧСС после физической нагрузки, что свидетельствует об увеличении общей работоспособности. Также 26% участниц по данным ИМТ перешли из категории «ожирение 1 степени» в категорию «избыточный вес».

Выводы. Таким образом, полученные достоверные на статистически значимом уровне результаты исследования дают возможность достаточно обоснованно утверждать, что применение танцевально-двигательной терапии является эффективным в регуляции психофизиологического состояния женщин фертильного возраста с ожирением за счет сохранения на занятиях эмоционального комфорта, психологической безопасности и относительно высокой мотивации, следовательно, она может быть рекомендована к внедрению в качестве поддерживающей психотерапии при лечении ожирения 1 степени у женщин фертильного возраста.

Список литературы

1. Аметов, А. С. Ожирение: современный взгляд на патогенез и терапию: учеб. пособие / А. С. Аметов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 382 с.

2. Барановский, А. Ю. Ожирение (клинические очерки) / А. Ю. Барановский, Н. В. Ворохобина. – Санкт-Петербург : Диалект, 2007. – 240 с.

3. Ожирение у женщин / Е. А. Трошина, В. Н. Покусаева, Е. Н. Андреева [и др.]; под редакцией академика РАН Г. А. Мельниченко, профессора Н. К. Никифоровского. – М. : Мед. информ. агентство (МИА), 2017. – 268 с.

4. Прилепский, И. А. Современные тенденции использования танцевально-двигательной терапии / И. А. Прилепских // Вестник МГУКИ. – 2012. – № 5 (49). – С. 130-134.

5. Сидоров, А. В. Типология психологических особенностей пациентов с алиментарным ожирением / А. В. Сидоров // Психологические исследования – 2012. – №1. – С. 10-16.

Чеголина А. Е., Мосеева Л. И.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
lina.chegolina@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ ШКОЛЬНИКОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация. Авторами показано, что на сегодняшний день образование представляет собой целостную систему, которая направлена на обеспечение социализации личности, а также на сохранение здоровья подрастающего поколения. Школьное образование является важным элементом в современном обществе, способным сформировать у ребенка знания, умения и навыки для формирования гармонично развитой личности. В результате организованного и проведенного исследования процент учащихся, имеющих здоровьеориентированную жизненную позицию, значительно вырос, что позволило сделать вывод о правильно подобранной комплексной методике.

Ключевые слова: здоровый образ жизни (ЗОЖ), здоровьеориентированная жизненная позиция, здоровьесозидающие технологии, уровни сформированности ЗОЖ.

Chegolina A. E., Mosseeva L. I.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

FORMATION OF A HEALTH-ORIENTED LIFE POSITION OF SCHOOLCHILDREN IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Annotation. The authors show that today education is a holistic system that aims to ensure the socialization of the individual, as well as to preserve the health of the younger generation. School education is an important element in modern society that can form a child's knowledge, skills and abilities for the formation of a harmoniously developed personality. As a result of the organized and conducted research, the percentage of students with a health-oriented life position increased significantly, which allowed us to conclude that a properly selected comprehensive methodology was used.

Key words: healthy lifestyle(HLS), health-oriented life position, health-creating technologies, levels of HLS formation.

Актуальность проблемы. На современном этапе развития Российской Федерации одним из важных аспектов является обеспечение высокого качества образования, а также поддержание, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Школьное образование должно способствовать гармоничному развитию личности, обеспечивать формирование здоровья и здоровьеориентированной жизненной позиции у школьников [1].

В настоящее время вопросы формирования и укрепления здоровья подрастающего поколения обозначены в числе основных приоритетов национальной политики. Вместе с тем, при ее реализации приходится констатировать ряд проблем, связанных с отсутствием комплексного подхода в решении данного вопроса.

Сохраняются неблагоприятные тенденции ухудшения здоровья детей. Результаты исследования Национального научно-практического центра здоровья детей Минздрава России, опубликованные в 2017 году, показали, что за период обучения в школе часть детей теряют здоровье. Также увеличивается доля учащихся с функциональными нарушениями и хроническими заболеваниями [5].

Социально-педагогическая значимость проблемы, ее недостаточная методологическая, теоретическая и методическая разработанность применительно к условиям современного общества определили выбор темы нашего исследования.

В нашем понимании здороьеориентированная личность представляет собой учащихся с устойчивой мотивацией к ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, личной гигиене и отказа от вредных привычек.

Организация и методы исследования. Нами было организовано опытно-экспериментальное исследование, в ходе которого предполагалось доказать эффективность проводимой педагогической деятельности по формированию здороьеориентированнной жизненной позиции учащихся 9 класса МБОУ СОШ № 107 в учебном процессе.

В данном эксперименте приняли участие 21 обучающийся, из них 13 юношей и 8 девушек, которые представили экспериментальную группу. В контрольную группу вошли 10 девушек и 11 юношей параллельного класса.

Целью проведения нашей опытно-экспериментальной работы было: обучение старших школьников анализу и контролю своего режима дня, умению делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, а также сформировать представление об основных компонентах здорового образа жизни.

Для определения уровня сформированности здоровье-ориентированной жизненной позиции, отношения к вредным привычкам обучающихся, нами было проведено комплексное анкетирование, которое легло в основу разработанной методики.

Результаты исследования и их обсуждение. В течение учебного процесса мы стремились обеспечить образовательно-просветительскую деятельность посредством разработки комплексных программ обучения здоровью и здоровому образу жизни. Для этого мы проводили морально-этические беседы, лекции, дискуссии, создавали воспитывающие ситуации, использовали ролевые игры [4].

Для определения уровня сформированности здоровье-ориентированной личностной позиции учащихся мы систематично отслеживали их ценностные ориентации и отношение к собственному здоровью, формирование мотивации к здоровому образу жизни, что позволило установить уровень информированности студентов в области ведения ЗОЖ, обосновать новые подходы и механизмы формирования здорового образа жизни школьников в современных условиях [3].

Для осуществления комплексного подхода к данному вопросу мы использовали следующие психодиагностические методики: методика «Ценностные ориентации» М. Рокича, опросник «Уровень субъективного контроля (УСК)», модифицированныйдля подростков-старшеклассников А. Г. Грецовым, методика «Шкала эмоциональной стабильности – нестабильности (нейротизма)» Г. Айзенка. Для оценки мотивационно-ценностного компонента здоровьеориентированной личностной позиции мы использовали методику Т. Д. Дубовицкой «Валеологические типы личности». Когнитивный компонент сформированности здоровьеориентированной личностной позиции у учащихся оценивался нами по коэффициенту усвоения знаний (методика А. В. Усовой).

В результате, при проведении повторного анкетирования процент учащихся экспериментальной группы, имеющих здоровье-ориентированную жизненную позицию, статистически значимо вырос, что позволило нам сделать вывод о правильно подобранной комплексной методике.

Выводы. Проведение морально-этических бесед, лекций, дискуссий, а также создание воспитывающих ситуаций и использование ролевых игр в обучении способствовало увеличению числа учащихся, заинтересованных в собственном здоровье и его сохранении.

Применение авторской комплекснойметодики достоверно повысило уровень сформированности здоровьеориентированной личностной позиции учащихся 9 классаМБОУ СОШ № 107.

Список литературы

1. Здоровье школьников : учебное пособие / А. Ф. Бабцева, Е. Б. Романцова, О. С. Юткина, К. А. Арутюнян. – Благовещенск : Буквица, 2009. – 31 с.
2. Куинджи, Н. Н. Валеология : пути формирования здоровья школьников / Н. Н. Куинджи. – М., 2000. – 183 с.
3. Мосеева, Л. И. Формирование потребности в здоровом образе жизни у студентов УралГУФК средствами здоровьесозидающих технологий / Л. И. Мосеева, А. А. Лобашова // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры : материалы XXVIII региональной науч.-метод. конф. 17 мая 2019. – Челябинск :УралГУФК, 2019. – С. 139 – 140.
4. Мосеева, Л. И. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни учащихся колледжа УралГУФК в процессе преподавания безопасности жизнедеятельности / Л. И. Мосеева, А. А. Лобашова // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО : материалы XIV Всерос. науч.-практич. конф. с международным участием. Часть II. – Тюмень. 2016. – С. 242 – 245.
5. Феоктистова, В. Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии : метод. рекомендации / В. Ф.Феоктистова. – Волгоград : Учитель, 2009. – С. 4–7.

Челядко А. Е., Зотин В. В.
Россия, г. Красноярск
Сибирский государственный университет науки
и технологий им. М. Ф. Решетнева
Blacktools5@yandex.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА ОТ СОМАТОТИПА

Аннотация. Целью нашей работы было исследование зависимости физической активности студента от соматотипа. Исследование проводилось со студентами СибГУ им. М. Ф. Решетнева, на кафедре физической культуры и валеологии. Для определения соматотипа использовалась известная классификация Шелдона (1940г.) и Хит-Картера (1969г.), а физическая активность исследовалась по тесту Купера. В результате исследования выявили, что более высокая физическая активность встречается среди лиц с мезоморфным соматотипом или при сочетаемом соматотипе, обязательным компонентом которого является производное мезодермы.

Ключевые слова: соматип; студент; активность; тест Купера; мезодермы.

Chelyadko A. E., Zotin V. V.
Russia, Krasnoyarsk
Siberian State University of Science and Technology,
named after M. F. Reshetnev

STUDY OF THE DEPENDENCE OF THE STUDENT'S PHYSICAL ACTIVITY ON THE SOMATOTYPE

Abstract. The purpose of our work was to study the dependence of the student's physical activity on the somatotype. The study was conducted with students of the Sibgau named after M. F. Reshetnev, at the Department of Physical Culture and Valeology. To determine the somatotype, the well-known classification of Sheldon (1940) and Heath-Carter (1969) was used, and physical activity was studied using the Cooper test. As a result of the study, it was found that higher physical activity occurs among individuals with a mesomorphic somatotype or with a combined somatotype, the mandatory component of which is a mesoderm derivative.

Keywords: somatotype; student; activity; Cooper test; mesoderms.

Целью нашей работы было исследование зависимости физической активности студента от соматотипа.

В исследовании приняли участие 323 студента СибГУ, которые обучаются в инженерно-экономическом институте и в институте лесных технологий, в возрасте 18-20 лет. Из них выделено 9 антропометрических соматотипов: 94% обследованных принадлежали к 5 соматотипам:

- эндо-мезоморфный (28%),
- экто-мезоморфный (29%),
- мезо-эндоморфный (21%),
- мезоморфный (8%),
- мезо-эктоморфный (8%).

Остальные шесть процентов распределились между эндо-эктоморфным (2,3%), экто-эндоморфным (1,3%), эндоморфным (0,7%) и эктоморфным (1,7%) соматотипами.

У обследованных студентов определялась физическая активность посредством теста Купера . Наибольший процент по физической активности приходится на очень плохую физическую активность (27%), затем плохая физическая активность (24,2%), удовлетворительная физическая активность (23,2%), хорошая физическая активность (17,2%) и на последнем месте отличная физическая активность (8,4%).

При сравнении физической активности с соматотипом выяснилось, что в группе с эндо-мезоморфным соматотипом хорошую физическую активность показали 11%, удовлетворительную – 30%, плохую – 32% и очень плохую – 27% обследованных.

В группе с экто-мезоморфным соматотипом отличную физическую активность показали 4,5%, хорошую – 14%, удовлетворительную – 39,5%, плохую – 21% и очень плохую – 21% обследованных.

В группе с мезо-эндоморфным соматотипом удовлетворительную физическую активность показали 2%, плохую – 23% и очень плохую – 75% обследованных.

Среди лиц с мезоморфным соматотипом хорошая физическая активность пришлась на 44%, удовлетворительная на 11,5%, плохая на 33% и очень плохая на 11,5%.

У лиц с мезо-эктоморфным соматотипом хорошую физическую активность показали 13%, удовлетворительную – 20%, плохую – 33,5% и очень плохую – 33,5% обследованных.

В среднем в каждом из соматотипов на положительную физическую активность (сумма отличной, хорошей и удовлетворительной физической активности) приходится:

– 58% - экто-мезоморфный соматотип,
– 55,5% – мезоморфный соматотип,
– 41% – эндо-мезоморфный соматотип,
– 13% – мезо-эктоморфный соматотип,
– 2% – мезо-эндоморфный соматотип.

Таким образом, более высокая физическая активность встречается среди лиц с мезоморфным соматотипом или при сочетаемом соматотипе, обязательным компонентом которого является производное мезодермы. Такое соотношение объясняется, видимо, тем, что производные мезодермы играют основную роль в развитии скелета и скелетных мышц, хорошее развитие которых обеспечивает более высокие показатели физической активности.

Список литературы

1. Арутюнян, А. Г. Соматотип как средство прогнозирования и отбора в спорте / А. Г. Арутюнян // Генетические маркеры в антропогенетике и медицине. – Хмельницкий : Подоля, 2009. – С.140-141.

2. Борецкий, В. М. Соматометрические показатели конституции спортсменов / В. М. Борецкий // Научно-информационный сборник. – М., 2010. – Вып. 2. – С. 96–97.

3. Зотин, В. В. Мониторинг физического развития учащихся образовательных учреждений / В. В. Зотин, А. А. Мельничук, Н. В. Арнст // «Экология. Здоровье. Спорт» : сб. тр. IV Междунар. науч. практ. конф. – Чита, 2012. – С. 132-135.

4. Зотин, В. В. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи / В. В. Зотин, А. И. Дьяченко // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения : сб. тр. науч. практ. конф. – Томск, 2016. – С. 41-44.

5. Мартиросова, Т. А. Физическая культура в жизни студентов / Т. А. Мартиросова // Сборник статей Междунар. науч.-практич. конф. (15 мая 2018). – Волгоград : «АЭТЕРНА», 2018. – С. 108-109.

6. Мельничук, А. А. Формирование основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания в вузе : дис. ... канд. пед. наук. – Тула: Тульский государственный университет, 2013. – 176 с.

Шабалина М. В., Кокорева Е. Г.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
keg-28@mail.ru

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 14-16 ЛЕТ В БЕГЕ С БАРЬЕРАМИ

Аннотация. Барьерный бег относится к наиболее трудному виду и предъявляет высокие требования к организму спортсмена. Для достижения высоких спортивных результатов необходимо иметь отличную технику бега и высокий уровень развития скоростных качеств, скоростной и специальной выносливости. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Ключевые слова: тренировочный процесс, барьерный бег, юные спортсменки 14-16 лет, специализированные упражнения.

Shabalina M. V., Kokoreva E. G.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
keg-28@mail.ru

MEDICAL AND BIOLOGICAL SUPPORT OF SPEED-POWER TRAINING OF ATHLETES 14-16 YEARS IN RUNNING WITH BARRIERS

Annotation. Barrier running is one of the most difficult types and places high demands on the athlete's body. To achieve high sports results, it is necessary to have an excellent running technique and a high level of development of speed qualities, speed and special endurance. The main thing in complex medical and biological control is in-depth medical examination, testing of physical performance in laboratory and natural conditions, determination of special fitness and assessment of the impact of training loads on a young athlete. The optimal form of using restorative agents is the sequential or parallel application of several of them in one standard procedure.

Keywords: ttraining process, hurdles, young athletes 14-16 years old, specialized exercises.

Актуальность исследования. Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Барьерный бег относится к наиболее трудному виду и предъявляет высокие требования к организму спортсмена. Для достижения высоких спортивных результатов необходимо иметь отличную технику бега и высокий уровень развития скоростных качеств, скоростной и специальной выносливости.

Для легкоатлетов скоростно-силовая подготовка имеет большое значение. Так же важнейшим условием успешности спортивной подготовки является своевременное получение объективной информации о состоянии здоровья спортсмена и его функциональных возможностях. В современных условиях без высокого уровня развития скоростно-силовой подготовленности и получения своевременного медико-биологического контроля добиться высоких спортивно-технических результатов в барьерном беге представляется весьма трудной задачей, так как от уровня развития скоростно-силовой подготовленности и состояния спортсмена в целом, в значительной степени зависит скорость бега.

Эффективность в повышении спортивного мастерства спортсменов в беге с барьерами существенно определяется процессом тренировки и восстановительными мероприятиями.

Высокий уровень спортивных достижений предъявляет особые требования к качеству подготовки спортсмена. Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений.

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.).

Легкая атлетика относится к группе видов спорта, достижения в которых выявляются через одну избранную форму техники, имеющую постоянный состав и структуру движений. Стабильность этой техники обусловлена относительным постоянством внешних условий, строго определенных правилами соревнований. Внешние условия могут лишь несколько изменяться под влиянием метеорологических факторов (дождь, ветер, солнце) и отчасти состава покрытия.

Цель исследования – выявить влияние медико-биологического сопровождения подготовки легкоатлетов 14-16 лет в беге с барьерами.

Организация исследования. Исследование проходило на базе МАУ ДО ДЮСШОР города Перми. В исследовании приняли участие девушки 14-16 лет в количестве 30 человек, занимающиеся барьерным бегом на 100 м. Из девушек были сформированы две группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), по 15 человек в каждой. Контрольная группа тренировалась согласно общепринятой методике подготовки барьеристов, которую используют тренеры ДЮСШОР, основу этой методики составляли специальные беговые работы, силовые тренировки из упражнений ОФП, и т. д. Экспериментальная группа барьеристок тренировалась с применением разработанных комплексов специализированных упражнений.

Для оценки эффективности скоростно-силовой подготовки настоятельно рекомендуем систематически применять метод различных контрольных упражнений, который предусматривает многократное изменение показателей: время, расстояние, вес, число повторений и др. Измерение необходимо проводить в стандартных условиях после разминки, через определенные интервалы (1 раз в 1-2 недели), и обязательно по этапам тренировки.

Обсуждение результатов. Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В скоростно-силовых видах спорта комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов – это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Следует отметить, что наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки многоборцев, что будет способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Разновидности восстановительных мероприятий

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолго-педагогическими средствами подразумеваются:

1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

1) специализированное питание, фармакологические средства;

2) распорядок дня;

3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);

4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня);

5) отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;

6) электросветотерапия – диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;

7) баротерапия;

8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Заключение. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обусловливают протекание адаптационных процессов.

Список литературы

1. Апанасенко, В. К. Технология проектирования тренировочного процесса юных спортсменов специализирующихся на барьерном беге / В. К. Апанасенко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта – 2008. – № 7 (41). – С. 3-5.

2. Буданова, Е. А. Основы биомеханического анализа спортивных движений на примере оценки техники бега с барьерами / Е. А. Буданова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2008. – № 4. – С. 109-112с.

5. Солоха, Л. К. Спортивная физиология: метод. указания к теоретическому изучению курса/ Л. К. Солоха. – Симферополь, 2013. – 83 с.

Шаламова Л. Р.
Научный руководитель Сабирьянова Е. С.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
shalamova_lr@mail.ru

МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Аннотация. В статье обсуждается симптоматика и общая концепция реабилитации пациентов с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника, причины развития болевого синдрома, перечислены задачи медикаментозной терапии, а так же методики немедикаментозного лечения осложнений остеохондроза поясничного отдела позвоночника, рассматривается целесообразность использования в комплексе реабилитации гимнастики Пилатес и упражнений с использованием ролл, особенности использования данных методик в комплексе реабилитации пациентов с данной патологией; описываются особенности и условия применения гимнастики Пилатес у лиц с болью в спине; затрагиваются особенности работы с роллом при проведении релаксации, а так же гигиенические аспекты профилактики обострения остеохондроза поясничного отдела позвоночника; сделан вывод об особенностях формирования наиболее эффективного комплекса реабилитации пациентов с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника с использованием гимнастики Пилатес и ролл, его реализации для проведения исследования.

Ключевые слова: остеохондроз поясничного отдела позвоночника, методика Пилатес, ролл.

Shalamova L. R.
Research supervisor Sabiryanova E. S.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

METHODS FOR REHABILITATION OF PATIENTS WITH OSTEOCHONDROSIS OF THE LUMBAR SPINE

Annotation. The article discusses the symptoms and general concept of rehabilitation of patients with osteochondrosis of the lumbar spine, the causes of pain syndrome, lists the tasks of drug therapy, as well as the methods of non-drug treatment of complications of osteochondrosis of the lumbar spine, considers the expediency of using Pilates and exercises using rolls in the rehabilitation complex. , features of the use of these techniques in the complex of rehabilitation of patients with this pathology; describes the features and conditions of the use of Pilates gymnastics in people with back pain; the features of working with a roll during relaxation, as well as hygienic aspects of the prevention of exacerbation of osteochondrosis of the lumbar spine are discussed; a conclusion was made about the features of the formation of the most effective complex for the rehabilitation of patients with osteochondrosis of the lumbar spine using Pilates gymnastics and roll, its implementation for the study.

Key words: osteochondrosis of the lumbar spine, Pilates technique, roll.

Патология позвоночника является одной из наиболее актуальных проблем как в современной медицине, так и в физической культуре. Пациенты с болью в спине не могут выполнять движения правильно, в полном объеме. Они так же отмечают наличие иррадиирущей боли, парестезий, за счет патологического перераспределения нагрузки мышцы теряют нормальный тонус и становятся слабыми, как следствие, возникает нарушение осанки. Таким образом, пациент теряет способность полноценно функционировать.

Причиной боли в спине чаще всего становится остеохондроз позвоночника, являющийся следствием нарушения паттерна движения, травмы, стрессов, гиподинамии, избыточного веса. Необходимо отметить, что, если раньше это заболевание встречалось только у лиц пожилого возраста, то сегодня оно нередко ставится уже в 20 лет [5].

Лечение и профилактика осложнений остеохондроза располагает значительным арсеналом методик. Врачи активно назначают медикаментозную терапию: нестероидные противовоспалительные препараты, оказывающие обезболивающее и противовоспалительное действие, спазмолитики, способствующие снижению патологического тонуса мышц, сосудорасширяющие препараты, улучшающие микроциркуляцию. В тяжелых случаях приходится прибегать к хирургической коррекции причин болевого синдрома.

Немедикаментозная консервативная терапия осложнений остеохондроза включает лечебную физическую культуру, позволяющую укрепить мышцы спины и живота, нормализовать статику, массаж, мануальную терапию, рефлексотерапию, кинезиотейпирование, способствующее перераспределению нагрузки, физиотерапию, направленную на обезболивание, улучшение кровообращения, снижение мышечного тонуса [1].

Несмотря на большое количество методов, терапия и профилактика осложнений остеохондроза далека от совершенства. Требуется разработка и обоснование новых, более эффективных методик, а так же формирование комплексов реабилитации, позволяющих минимизировать сроки нетрудоспособности пациента.

Целью нашего исследования является разработка эффективного комплекса реабилитации для пациентов с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника.

Организация и методы исследования. Для достижения поставленной цели нами был проведен анализ литературы по проблеме реабилитации больных с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника.

Результаты исследования и их обсуждение. Как следует из доступных источников литературы, наиболее эффективен в реабилитации пациентов с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника комплекс, включающий лечебную физическую культуру и массаж (самомассаж).

Система Пилатес включает в себя упражнения для укрепления всех мышечных групп. Медленный темп, плавность выполнения упражнений делают их доступными для пациентов всех возрастных групп и с разной степенью выраженности изменений. Так же необходимым условием является полная концентрация и контроль техники выполнения. Нагрузка направлена на глубоко расположенные мышцы, некрупные, более слабые группы мышц, которые служат для поддержания правильной осанки. Большое внимание уделяется дыханию. Оно должно быть ровным без задержек.

Использование ролла позволяет внести в комплекс элементы самомассажа, способствует развитию силовой выносливости и гибкости.

Ролл или цилиндр (валик) используют как физиотерапевтическое средство при выполнении упражнений, он упрощает стабилизацию положения тела или его частей, позволяет упростить выполнение упражнений, в то же время им можно хорошо промассировать мышцы, добиться более значимых результатов от занятий. Ролл или цилиндр (гимнастический валик) – представляют собой универсальный тренажер, спортивное оборудование в форме вытянутого цилиндра, с рельефом для лучшего контакта с телом. Материалом для его изготовления служит специальная пена. Правильно подобранные упражнения за счет использования ролла позволяют воздействовать на определенные группы мышц и индивидуально дозировать нагрузку по амплитуде, структуре движения, что особенно важно для пациентов с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника. Он используется для развития гибкости, повышения подвижности позвоночных двигательных сегментов, способствует развитию чувства баланса, координации и проприоцепции. Применение ролла упрощает коррекцию осанки, купирование спазмов мышц и болей в спине, позволяет расслаблять «забитые» и напряженные мышцы, посредством выполнения самомассажа нижних конечностей, ягодиц. Вместе с тем, при выполнении упражнений с роллом, нужно придерживаться определенных правил. Так, прорабатывать каждую мышечную группу необходимо по 1-2 минуты, сначала в направлении вверх–вниз, затем слева–направо медленно, снимая напряжение. При обнаружении на болезненной точки следует массировать ее около 30-45 секунд, только потом продолжать проработку мышц. Во время массажа пациенту рекомендуется делать глубокий вдох через нос и выдох через рот, причем выдох должен быть в 1,5 раза длиннее вдоха, что способствует более быстрому расслаблению мышц. Так же необходимо избегать воздействия ролла на суставы или кости, чтобы не травмировать их.

Профилактика осложнений остеохондроза предполагает соблюдение правила трех «П»: постепенная адаптация организма к нагрузке, постоянные занятия физическими упражнениями и массажем (самомассажем), правильное выполнение упражнений и приемов, руководствуясь правилом не навреди [4].

Необходимо отметить, что статодинамическая гимнастика, в частности, Пилатес, при поясничном остеохондрозе становится единственным способом избежать прогрессирования заболевания, поскольку именно она позволяет укреплять мышцы, поддерживающие позвоночник. Причем, появление боли является сигналом для снижения нагрузки, либо временного прекращения занятий [2].

Профилактика обострений остеохондроза поясничного отдела позвоночника должна так же включать коррекцию массы тела пациента, соблюдение гигиенических норм (правильный подъем и перенос тяжестей, ограничение осевой нагрузки на позвоночный столб, подбор обуви – избегать, как ношение высоких каблуков, так и плоской подошвы, правильная организация рабочего и спального места и т.д.).

Таким образом комплекс реабилитации для пациентов с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника должен включать специальные упражнения, направленные на развитие силовой выносливости мышц спины и живота, гибкости, приемы расслабления (с использованием ролла, массаж и самомассаж), а так же общеразвивающие упражнения.

Упражнения должны подбираться индивидуально, в зависимости от периода течения заболевания. Увеличение нагрузки происходит строго на основании тестирования (визуально-аналоговая шкала, анкеты Освестри, Роланда-Морриса и др.) [3].

Список литературы

1 Аверченкова, А. А. Оптимизация терапии пациентов с хронической люмбалгией в амбулаторной практике / А. А. Аверченкова // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. – 2014. – № 4. – С. 40-45.

2 Волкова, А. В. Пилатес, как средство реабилитации женщин второго зрелого возраста с остеохондрозом шейного отдела позвоночника / А. В. Волкова // Научное сообщество студентов. междисциплинарные исследования : сб. статей по материалам LVII студенч. Междунар. науч.-практич. конф. 2018 год. – Новосиборск, 2018. С. 137-141.

3 Применение шкал и анкет в обследовании пациентов с дегенеративным поражением поясничного отдела позвоночника: методические рекомендации / В. А. Бывальцев, Е. Г. Белых, Н. В. Алексеева, В. А. Сороковиков. – Иркутск : ФГБУ «НЦРВХ» СО РАМН, 2013. – 32 с.

4 Савко, Э. И. Реабилитация остеохондроза поясничного отдела позвоночника с помощью ролл / Э. И. Савко, Ю. П. Карамчук // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: сборник статей .– Курск, 2018. – С. 87-97.

5 Теоретическое и экспериментальное обоснование комплексной методики физической реабилитации при остеохондрозе позвоночника / Г. И. Дерябина, А. А. Никитин, Г. Г. Ускова, С. Ю. Назарова // Медицина и физическая культура : наука и практика. – 2019. – № 1. – С. 62-68.

Шингарева В. А., Якушева А. Н.
Россия, Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
YAKUCHEVA07@MAIL.RU
VIKTORIY_1997@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ВИСЦЕРО-МОТОРНОГО МАССАЖА НА ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ПАЦИЕНТОВ С ДОРСОПАТИЯМИ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Аннотация. В данной статье рассмотрен висцеро-моторный массаж как метод восстановления нарушений состава тела у лиц с дорсопатиями поясничного отдела позвоночника.
Ключевые слова: биоимпиданс, дорсопатии позвоночника, висцеро-моторные взаимосвязи.

Shingareva V. A., Yakucheva A. N.
Russia Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

INFLUENCE OF VISCERO-MOTOR MASSAGE ON INDICATORS OF FUNCTIONAL DISORDERS OF THE MUSCULOUS-MOTOR EQUIPMENT IN PATIENTS WITH LUMBAR SPINE DORSOPATHIES

Annotation. This article discusses viscero-motor massage as a method of restoring body composition disorders in persons with dorsopathies of the lumbar spine.
Key words: bioimpedance, spinal dorsopathies, viscero-motor relationships.

Актуальность исследования. В последние годы наблюдается тенденция к увеличению числа лиц с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата. Причинами данного нарушения здоровья могут быть различные как эндогенные, так и экзогенные факторы: стрессовые перегрузки, гиподинамия, неоптимальный двигательный стереотип и другие.

Длительное воздействие негативных факторов на организм человека может привести к дисбалансу механизмов саморегуляции: «включаются» местные патологические процессы жизнедеятельности, развиваются дистрофические изменения с формированием патологии, в частности, дорсопатии поясничного отдела позвоночника. [5; 6].

Современные представления о регуляции двигательной активности человека основываются, в том числе, на теории доминанты А. А. Ухтомского, согласно которой на всех уровнях центральной нервной системы (ЦНС) нейронная организация движений осуществляется по принципу доминанты за счет совозбуждения синергетических систем, прослеживается взаимосвязь между моторными и висцеральными нейронами, интеграция которых осуществляется рефлекторно по следующим звеньям: миорецепторы – моторный анализатор – вегетативные нервные центры – вегетативные органы.

С позиций теории моторно-висцеральных рефлексов в механизме оптимального двигательного стереотипа, как и доминанты, сочетаются двигательные и вегетативные функции [1; 2].

Биоимпедансметрия является эффективным методом оценки состава тела человека, состояние белкового, липидного, водного, минерального обмена и скорость метаболических процессов. С его помощью возможно оценить работу внутренних систем организма, функциональное состояние опорно-двигательного аппарата по параметрам составляющих скелетно-мышечную массу, обнаружить недостатки в питании и двигательном режиме пациентов с дорсопатиями поясничного отдела позвоночника.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе центра современных оздоровительно-физкультурных технологий «SOFT».

В ходе исследования было обследовано 27 человек (17 мужчин и 10 женщин) с дорсопатиями поясничного отдела позвоночника, не занимавшихся регулярно физической культурой и спортом, средний возраст 36,2 ± 6,1 лет. Была сформирована группа, где использовали процедуры висцеро-моторного массажа, как метод восстановления нарушений состава тела у лиц с дорсопатиями поясничного отдела позвоночника. По продолжительности процедура длилась 1 час, 1-2 раза в неделю в количестве 5-6 процедур. Так же пациентам были даны рекомендации по коррекции питания: исключить из рациона углеводы с высоким гликемическим индексом, поддерживать водный баланс организма, принимать в пищу достаточное количество белков, не крахмалистых углеводов, растительных и животных жиров, соблюдать режим питания.

Методы исследования. Оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата проводилась с помощью теста Шобера. В норме у взрослого человека расстояние между метками увеличивается до 15 см при сгибании (наклон вперед) и уменьшается до 7–9 см в положении максимального разгибания (наклон назад).

Биоимпедансметрию использовали как метод оценки состава тела организма с помощью аппарата «Медасс», исходно и после проведенных восстановительных мероприятий. Для проведения измерений лучше всего выбирать время утром, натощак, с соблюдением правил проведения биоэмпидансметрии.

Шкала значений жировой массы дает возможность количественно оценить степень избытка или недостатка жировой массы, доля активной клеточной массы в тощей массе служит коррелятом двигательной активности. Шкала скелетно-мышечной массы используется для характеристики общего уровня физического развития и текущего уровня физической работоспособности пациента. Шкалу общего содержания жидкости в организме используют для оценки функционального состояния лимфатической и мочевыделительной систем [3; 4].

Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью пакета статистических программ StatisticaforWindows (версия 6.0) SPSS 12.0 и пакета статистического анализа MicrosoftExcel 2003 для Windows XP. Сравнение по качественным признакам, изучаемым в динамике, проведено на основании вычисления критерия Мана-Уитни. Для описательной статистики мы использовали максимум(max) и

минимум(min), среднюю арифметическую (М) и процентиль 95 % и 25% доверительного интервала (ДИ), динамика показателей до и после проведенных мероприятий.

Результаты и их обсуждение. Оценка состава тела проводилась с помощью аппарата «Медасс». До проведенного комплекса коррекционных процедур по результатам анализа динамики измерении показателей по биоимпедансуу 100 % обследованных выявлено нарушение обменных процессов в организме. Полученные данные сравнения оценки показателей до и после реабилитационного процесса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели состава тела у лиц с дорсопатиями поясничного отдела позвоночника до и после проведения комплекса процедур висцеро-моторного массажа.

Группа	Исходно	После восстановительных мероприятий				Уровень p*
Клеточная масса (кг)						
n=27	максимум	минимум	медиана	95%	25%	
до	94	6	48,9	94	6	
после	94	23	54,5	94	23	p<0,05
Клеточная масса (%)						
до	104	10	49,6	104	10	
после	100	13	53,7	100	13	p<0,05
Жировая масса (кг)						
до	99	10	58,3	99	10	
после	95	17	55,6	95	17	p<0,05
Скелетно-мышечная масса (кг)						
до	97	5	48,3	97	5	
после	97	15	52,6	97	15	p<0,05
Скелетно-мышечная масса (%)						
до	100	8	54,5	100	8	
после	100	16	59,3	100	16	p<0,05
Вода общая (кг)						
до	96	12	52,1	96	12	
после	94	16	53,3	94	16	p<0,05
Вода внутриклеточная (кг)						
До	99	12	53,2	99	12	
после	90	12,8	50,7	90	12,8	p<0,05

Как видно из таблицы 1, после проведенных восстановительных мероприятий при вычислении средней разности показателей биоимпедансметрии наблюдалась достоверно положительная динамика. При вычислении средней разности показателей по сравнению с исходными данными показатели после составили у «клеточной массы» 4,1; у «жировой массы»-1,7;«у скелетно-мышечной массы» показателя 4,3; в показатели воды «обший» 1,2; а в показателе «вода внутриклеточная» -2,5. Ввиду того что средние величины не всегда в полной мере могут характеризовать выборку, нами были условно выделены категории показателей биоимпедансметрии: норма; ниже нормы. Анализ динамики изменений показателей проведен с использованием критерия Мана-Уитни. После проведенных восстановительных мероприятий доля лиц, имеющих нормальные показатели, статистически значимо увеличилась до 63,0 %; p<0,05.

По результатам анализа показателей теста Шобера, исходно выявлено ограничение подвижности амплитуды движения в поясничном отделе позвоночника (ПОП) в сагиттальной плоскости, что свидетельствует о снижении подвижности, характерном для дорсопатий поясничного отдела позвоночника, после проведенных восстановительных мероприятий все обследованные были распределены в зависимости от выявленной динамики показателей на следующие подгруппы: нет изменений; увеличение показателя на 3-8%; улучшение с увеличением показателя на 10% и более. В результате было выявлено, что группе после проведения процедур висцеро-моторного массажа у всех обследованных наблюдалась положительная динамика теста Шобера на сгибание, причем в 81,5 % случаев увеличение показателя составило 1,0 см и более и лишь у 5 человек – 0,5–0,9 см. Результаты теста на разгибание показали, что у 66,7 % обследованных положительная динамика разгибания составила 1,0 см и более, у каждого третьего зарегистрирован результат 0,5–0,9 см, а лиц без динамики показателей теста Шобера на разгибание не было. Полученный результат является достоверным, что можно рассматривать как улучшение гибкости в сагиттальной плоскости ПОП.

Заключение. Таким образом, результаты теста Шобера и биоимпедансметрии свидетельствуют о том, что метод висцеро-моторного массажа положительно влияет на показатели функционального состояния организма лиц с дорсопатиями поясничного отдела позвоночника.

Список литературы

1. Дривотинов, Б. В. Висцеро-вертебральный болевой синдром при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника / Б. В. Дривотинов, А. И. Гаманович // Медицинские новости. – 2014. – № 10. – С. 41–45.

2. Могендович, М. Р. Физиологические основы лечебной физической культуры / М. Р. Могендович, И. Б. Темкин. – Ижевск : Удмуртия, 1975. – 199 с.

3. Колесников, В. А. О новом протоколе оценки соматотипа по схеме хит-картера в программном обеспечении биоимпедансного анализатора состава тела / В. А. Колесников, С. Г. Руднев, Д. В. Николаев, А. В. Анисимова, Е. З. Година // Вестник Московского университета. – Серия 23: Антропология. – 2016. – Т. 4. – С. 4-13.

4. Щелыкалина, С. П. Согласованность диагностики состояний ожирения и избыточного веса по индексу массы тела и доле жировой массы тела / С. П. Щелыкалина, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев, Т. А. Ерюкова // Актуальные вопросы питания населения : сб. материалов. – Н. Новгород : ПФЦОП; НАДиН; НЦОП «Центр диетологии», НРМА; 2017. – С. 22-27.

5. Чикуров, Ю. В. Лечение внутренних органов методами висцеральной остеопатии : практическое руководство / Ю. В. Чикуров. – М. : Триада-Х, 2012. – 160 с.

6. Якушева, А. Н. Основы лечебного массажа. Применение висцеро-моторных техник в восстановлении функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата лиц с дорсопатиями : учеб.-метод. издание / А. Н. Якушева. – Челябинск : УралГУФК, 2019. – С 18–50.

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ РАЗВИТИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Банников А. О., Воронина С. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
alexander.bannikoff126@mail.ru; svetavoronina1203@bk.ru

ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛИРОВАНИЯ ТРУДА СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы регулирования труда спортсменов и тренеров. Выявлен ряд проблем в данной области. В завершение выведены необходимые рекомендации для более качественного регулирования данной области в Российской Федерации.
Ключевые слова: регулирование труда спортсменов и тренеров, физическая культура, спорт.

Bannikov A. O., Voronina S. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

FEATURES OF LABOR REGULATION FOR ATHLETES AND COACHES

Annotation. The article deals with the regulation of the work of athletes and coaches in the field of physical culture and sports. A number of problems in this area have been identified. In conclusion, the necessary recommendations for better regulation of this area in the Russian Federation were drawn.
Key words: regulation of the work of athletes and coaches, physical culture, sports.

В Трудовом кодексе Российской Федерации выделяется специальная глава, связанная с регулированием труда спортсменов и тренеров, вызванная специфическим характером труда. Говоря об этом, стоит упомянуть о повышенной психологической нагрузке к спортивным стартам, участие в соревнованиях в условиях для этого не предназначенных. Другие особенности труда проявляются в неопределенности мест занятий, спорной оплаты труда тренеров и спортсменов, отпусков, пенсий, а также рабочей деятельности в выходные и праздничные дни.

Несмотря на проблемы, происходящие в области профессионального спорта, и конкретно в регулировании труда тренеров и спортсменов, по настоящий момент чрезмерно мало времени уделяется по данному вопросу с точки зрения законодательства и права. Проблемой является практическая значимость правового регулирования, когда на деле возникают ситуации, которые можно решить только в судебном порядке. При написании данной статьи исследовались вопросы труда сотрудников спортивного общества с использованием нормативно-правовых актов, а именно:

– Трудовой кодекс Российской Федерации;

– ФЗ-329 от 4 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– ФЗ-173 от 17 декабря 2001 года «О трудовых пенсиях в Российской Федерации»;

– Модельный закон «О профессиональном спорте» Принят на двадцать восьмом пленарном заседании Межпарламентской Ассамблеи государств-участников СНГ (Постановление N 28-8 от 31 мая 2007 года);

– Постановление Правительства РФ от 1 октября 2002 года № 724 «О продолжительности ежегодного основного удлиненного оплачиваемого отпуска, предоставляемого педагогическим работникам»;

– Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 8 июня 2009 года N 371 «О введении новых систем оплаты труда работников федеральных бюджетных образовательных учреждений, находящихся в ведении Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации по виду экономической деятельности «Образование» (далее – Приказ о НСОТ) и другие, научная литература:

– Комментарий к Трудовому кодексу РФ под ред. В. Л. Гейхман, Е. Н. Сидоренко (2011г).;

– Комментарий к Трудовому кодексу РФ под ред. проф. Ю. П. Орловского (2011г.).

Анализируя законы о спорте, выделяются понятия спортсмены, спортсмены высокого класса, тренер. По ТК РФ все спортсмены объединены одним понятием, но модельный закон «О профессиональном спорте» обозначает отдельный вид спортсменов под названием – «профессиональный спортсмен» Профессиональный спортсмен - физическое лицо, для которого занятия профессиональным спортом являются основным видом деятельности, заключившее трудовой договор в области профессионального спорта (контракт о спортивной деятельности) и получающее вознаграждение (включая заработную плату) за подготовку к спортивным соревнованиям, участие в них и показанные результаты. Ссылаясь на ст. 2 Закона о спорте тренер – физическое лицо, имеющее соответствующее среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование и осуществляющее проведение со спортсменами учебно-тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов. Модельный закон «О профессиональном спорте» гласит другое понимание «профессионального» Тренер – это физическое лицо, прошедшее специальную подготовку и имеющее соответствующее подтверждение на право работать на основании трудового или гражданско-правового договора, исполнение которого предусматривает проведение с профессиональными спортсменами спортивных учебно-тренировочных занятий, обучение их безопасным и эффективным приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата, разработку перспективных, текущих и индивидуальных планов подготовки профессионального спортсмена и контроль за их исполнением.

Рассматривая более подробно данный вопрос можно сказать, что в праве лучше урегулирована тема труда тренера-преподавателя, дополнительно к общим нормам права трудового законодательства, к данному термину распространяется гл. 52 ТК РФ «Особенности регулирования труда педагогических работников», а также специальные подзаконные акты, такие как:

– Постановление Правительства РФ от 1 октября 2002 г. № 724 «О продолжительности ежегодного основного удлиненного оплачиваемого отпуска, предоставляемого педагогическим работникам».

– Закона о пенсиях подп. 19 п. 1 ст. 27.

По внесению изменений в главу 54.1 Трудового кодекса РФ и анализируя нормы международного права и российского трудового законодательства, исследуются проблемы правового регулирования, которые ранее не были предметом целенаправленного научного анализа, в частности вопросы оплаты труда, гарантий, компенсаций, рабочего времени, времени отдыха профессиональных спортсменов и тренеров.

В силу требований к объему данной статье, не удалось рассмотреть все аспекты регулирования труда спортсменов и тренеров. Пропущены положения Трудового кодекса РФ о медицинских осмотрах спортсменов; об отстранении спортсменов от участия в спортивных соревнованиях; о направлении спортсменов, тренеров в спортивные сборные команды Российской Федерации; об особенностях регулирования труда спортсменов в возрасте до восемнадцати лет.

В целом, рассмотренных вопросов связанных с трудом спортсменов и тренеров хватило, чтобы сопоставить «букву закона» с действительностью и сделать вывод об их соответствии.

Для написания данной статьи была поставлена цель, которая будет заключаться в изучении правового статуса спортсменов и тренеров. При этом, задачи будут носить характер комплексной характеристики спортивного законодательства, с особенностью труда спортсменов и тренеров в РФ, в оценке нового законодательства в сфере регулирования труда спортсменов и тренеров, изучении трудового договора, особенности его содержания и особенности заключения, а так же изменения и прекращении трудовых договоров со спортсменами, с тренерами. Предметом же статьи рассмотрены правовые нормы, содержащиеся в законодательных актах и их применение при регулировании труда спортсменов и тренеров.

Полагается, что комплексное изучение отраслей права в отношении регулирования труда спортсменов и тренеров определит необходимость использования только тех отраслей права, которые могут в наибольшей мере обеспечить правовое регулирование их отношений, а так же пути решения спортивных споров в данной отрасли общественных отношений.

Примером спортивного спора может служить ситуация в бюджетных спортивных школах в отношении тренеров-преподавателей статья о гарантиях и компенсациях не соответствует в полной мере «букве закона»: да, им предоставляется дополнительный отпуск, но не во всех спортивных организациях тренеры-преподаватели обеспечиваются спортивной экипировкой, оборудованием и другими материально-техническими средствами, которые нужны для осуществления трудовой деятельности.

Практика показывает, что тренер-преподаватель, занимающийся с 4-5 группами СОГ, без спортивной направленности получает более высокую зарплату, чем тренер-преподаватель, ведущий группу (ГСС).

Получается так, в каждой группе СОГ по 15 человек, тренер по направлению ГСС только 3-4 занимающихся. А НСОТ позволяет формировать оплату труда тренера исходя из количества человек умноженного на определенный коэффициент. Учитывая, что коэффициент на 1 занимающегося СОГ в разы меньше, чем на ГСС, выходит так, что количество занимающихся в группе СОГ дает результат того, что зарплата тренера-преподавателя данной группы выше, чем у тренера-преподавателя группы ГСС.

Как итог, тренер, работающий с толпой детей и обучающий их оздоровительной зарядке, получает зарплату выше, чем тренер, профессионал в своем виде спорта, работающий на результат.

Список литературы

1. Гейхман, В. Л. Комментарий к Трудовому кодексу РФ / В. Л. Гейхман, Е. Н. Сидоренко. – М. : Юрайт, 2011. – 942 с.

2. Гусов, К. Н. Спортивное право / К. Н Гусов, О. А. Шевченко. – М. : Проспект, 2011. – 95 с.

3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) // Российская газета. – 2020. – № 144.

4. Модельный закон «О профессиональном спорте» Принят на двадцать восьмом пленарном заседании Межпарламентской Ассамблеи государств-участников СНГ (Постановление N 28-8 от 31 мая 2007 года) // consultant.ru

5. Орловский, Ю. П. Комментарий к Трудовому кодексу РФ 5-е изд. дополненное / Ю. П. Орловский, М., 2011.

6. Трудовой кодекс Российской Федерации по сост. на 20 июня 2011 года М., 2011

7. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СЗ РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242

Байтуков Р. Н., Богдан Н. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
bogdan.57@mail.ru

О РАЗРАБОТКЕ РЕГИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА

Аннотация. В статье рассматривается необходимость разработки программы развития футбола в регионе в связи с принятием такой программы на федеральном уровне. Рассматривается основная цель разработки данной программы, основные задачи, и шаги по выполнению данных задач. В развитии профессиональной футбольной команды важную роль играет и ее резерв, который формируется из игроков молодежной сборной и воспитанников детских спортивных школ.

Ключевые слова: футбольный клуб, спортивный резерв, детско-юношеский футбол.

Baitukov R. N., Bogdan N. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

ON THE DEVELOPMENT OF A REGIONAL FOOTBALL CLUB DEVELOPMENT PROGRAMME

Abstract. The article deals with the necessity to elaborate the programme of football development in the region in connection with the adoption of such a programme at the federal level. The main purpose of this programme, the main tasks, and the steps of fulfilling these tasks are considered. In development of a professional football team an important role is also played by its reserve which is formed of youth team players and pupils of children sports schools.
Keywords: football club, sports reserve, youth football.

Актуальность. В соответствии с «Программой развития футбола в Российской Федерации до 2020 года», утвержденной Исполкомом Российского футбольного союза 27 мая 2014 года, Федерация футбола субъекта Российской Федерации реализует мероприятия программы, а также координирует работу и обеспечивает взаимодействие всех структур, участвующих в реализации мероприятий программы, обеспечивая максимальную эффективность использования выделяемых ресурсов [3]. Для успешной реализации данной Программы необходимо разработать каждому региону соответствующую свою Программу (в данном случае – программу развития для футбольного клуба «Челябинск»). Данные Программы должны быть направлены на развитие профессиональных клубов и работы с молодежью [4].

Программа развития для футбольного клуба «Челябинск» (далее – ФК «Челябинск») направлена на решение основных проблем развития футбола в регионе и создание условий развития этого вида спорта в г. Челябинск.

Деятельность АНО ФК «Челябинск» направлена на поддержание уровня сильной конкурентоспособной футбольной команды, которая должна находиться в лидирующих позициях в группе «Урал-Приволжье» Первенства России по футболу среди клубов ПФЛ, формировать и поддерживать положительный имидж клуба и футбола в целом.

В результате трехлетнего плана ФК «Челябинск» по всем критериям должен быть готовым к выходу в Футбольную Национальную Лигу (ФНЛ), для этого необходимо осуществить:

1 Организацию и систематизацию детских команд и молодежной команды «Челябинск-М».

2 Подготовку индивидуально сильных футболистов, способных в будущем пополнять основной состав ФК «Челябинск».

3 Подготовку футболистов высокого уровня для профессионального футбола.

4 Победу в Первенстве России по футболу среди клубов ПФЛ группы «Урал-Приволжье» и выход в ФНЛ.

Организация выполнения программных мероприятий и контроль над их реализацией, осуществляется Исполкомом Челябинской областной общественной организации Федерации футбола,

Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области, контролирует выполнение программных мероприятий, выявляют несоответствие результатов реализации мероприятий, предусмотренных программой, устанавливают причины не достижения ожидаемых результатов и определяют меры по их устранению.

Реализация Программы требует взаимодействия большого количества организаций, так как затрагивает различные слои населения и различные административные нормативно-правовые особенности. Успешность реализации Программы зависит и от эффективного управления внутри самой Федерации футбола Челябинской области.

Грамотное взаимодействие позволит эффективно использовать административные и финансовые ресурсы, направленные на развитие футбола и максимально скоординировать соревновательные, образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи футбола.

Задачи совершенствования системы управления:

– оптимизация организационной структуры и регламентов, определяющих функционирование субъектов футбола Челябинской области;

– усиление взаимодействия с региональными органами исполнительной власти, органами местного самоуправления;

– грамотное управления футболом на основе координации деятельности всех его субъектов: местных федераций, отделов/комитетов по физической культуре и спорту Администраций муниципальных районов, спортивных школ, клубов и т.п.;

– создание действенных механизмов (финансовых, правовых, мотивационных) для ускорения темпов развития массового и детско-юношеского футбола;

– содействие муниципальным районам в учреждении, развитии местных федераций футбола.

Футбольный клуб «Челябинск» в качестве приоритета формирования состава профессиональной команды ориентируется на подготовку воспитанников детских спортивных школ г. Челябинска и Челябинской области [1]. При этом уровень мастерства юных футболистов должен соответствовать уровню и задачам футбольного клуба, поэтому процесс комплектования команды должен проходить в конкурентной среде, с привлечением иногородних футболистов.

В результате, для достижения поставленных задач, отбор в команду должен производиться исходя из индивидуальных, игровых и личностных качеств, спортивного мастерства футболистов, а не их местожительства.

К шагам для решения основной задачи относятся:

– использование современных методик подготовки и ведения тренировочного процесса профессиональной футбольной команды;

– разработка и использование индивидуальных методик подготовки и программ тренировочных занятий, способствующих быстрому профессиональному росту игроков;

– подготовка собственного спортивного резерва для команды основного состава;

– привлечение в команду высококвалифицированных футболистов из других клубов, через проведение качественной селекции;

– подготовка собственных футболистов для получения прибыли от перехода их в другие футбольные клубы.

Сроки выполнения Программы: 2019-2023 гг. ФК «Челябинск» определяет конкретные цели профессиональной команды на каждый сезон:

– взаимодействие с государственными и негосударственными организациями в области развития футбола;

– учитывается потенциал для развития ФК «Челябинск»;

– взаимодействие и поддержка инициатив по вопросам развития футбольного клуба;

– обеспечение доступных возможностей для воспитанников спортивных школ совершенствовать свое спортивное мастерство;

– создание эффективной системы подготовки футболистов высшей квалификации;

– популяризация футбола среди широких слоев населения.

Достижение данных целей обеспечит поступательное развитие команды и подготовку к решению основной цели: победа в Первенстве России по футболу среди клубов ПФЛ группа «Урал-Приволжье», выход в ФНЛ.

К одной из главных составляющих программы является создание необходимых условий для роста профессиональных футболистов. Развитие детско-юношеского футбола является одной из приоритетных перспективных задач в регионе в целом. От ФК «Челябинск» ежегодно выступают шесть детских футбольных команд во Всероссийских соревнованиях по футболу (Первенство России, Кубок РФС). Клуб обеспечивает расходы по их участию (софинансирование) в соревнованиях, приобретению спортивной экипировки и инвентаря.

В сезоне 2019 г. в структуре клуба создана молодёжная команда «Челябинск-М», перед которой ставится задача подготовки и адаптации челябинских футболистов в возрасте 16-20 лет для перехода в главную команду. «Челябинск-М» выступает в III дивизионе Первенства России среди футбольных команд. Для успешного развития молодежной команды важны следующие факторы:

1 Стандарты обучения: определение характеристик спортсменов на этапах набора, отбора и всех дальнейших этапах обучения в детских футбольных школах [2].

2 Структура селекции: поиск (отслеживание) талантливых футболистов; набор детей в детско-юношеские школы; отбор детей на всех этапах обучения, оценка таланта игроков на всех этапах обучения в ДЮСШ.

3 Механизм селекции: проведение селекции и оценка качества футболистов для молодежной и главной команды «Челябинск», с привлечением иногородних футболистов.

4 Структура обучения: подготовка и совершенствование футболистов высокого уровня.

5 Наличие и усовершенствование материально-технической базы для подготовки спортсменов.

ФК «Челябинск» определяет конкретные цели профессиональной команды на каждый сезон, достижение которых обеспечит поступательное развитие команды и подготовку к решению основной цели: победа в Первенстве России по футболу среди клубов ПФЛ группа «Урал-Приволжье», выход в ФНЛ.

Таким образом, реализация Программы будет способствовать:

– созданию и формированию условий, направленных на привлечение к занятиям футболом молодежи г. Челябинск за счет организационной и методической составляющей;

– пропаганде здорового образа жизни и в устойчивого интереса к футболу;

– формированию привлекательного имиджа футбольного клуба на рынке подготовки спортивного резерва.

Список литературы

1. Об утверждении общенациональной стратегии развития футбола в Российской Федерации на период до 2030 года утв. пр. Минспорта России от 11.09.2017 № 797 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http:// minsport.gov.ru.

2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» утв. пр. Министерства спорта РФ от 19.01.2018 г. № 34 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http:// minsport.gov.ru.

3. Программа развития футбола в Российской Федерации до 2020 года утв. Исполкомом РФС от 27.05.2014 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http:// minsport.gov.ru.

4. Стратегия развития футбола в Российской Федерации до 2020 года утв. Конференцией РФС от 26.04.14 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http:// minsport.gov.ru.

Беляев Н. Н.
Россия, г. Орел
Академия Федеральной службы охраны России

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В статье была предпринята попытка провести анализ экономических и правовых аспектов физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физкультура и спорт, экономические и правовые аспекты, нормативные правовые акты, здоровый образ жизни.

Belyaev N. N.
Russia, Orel
Academy of the Federal Security Service of Russia

ECONOMIC AND LEGAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract: The article attempts to analyze the economic and legal aspects of physical culture and sports.

Keywords: physical education and sports, economic and legal aspects, regulatory legal acts, healthy lifestyle.

Введение. Являясь многомерными и неоднозначными понятиями, физическая культура и спорт в то же время однозначно рассматриваются как специфическая социальная реальность, которая отличается от природной, естественной, биологически заданной реальности. Именно отношение человека к окружающей и своей собственной природе, проявляющиеся в осознании необходимости физического самовоспроизводства и самосовершенствования посредством физических упражнений и физкультурной деятельности образуют общественный, собственно социальный ее феномен.

В этом плане физическая культура и спорт возникают и функционируют как «окультуривание» природной (телесной) сущности, деятельности организма индивида с целью оптимизации в нем физического и психического, природного и социального.

Потребность физического и духовного совершенствования людей имеет естественный (биологический) и социальный (культурный) аспекты. Естественный аспект раскрывается в необходимости для человека как биологического существа удовлетворения двигательных потребностей, обеспечивающих жизненные функции различных систем его организма. При рассмотрении структурности физической культуры и спорта необходимо иметь в виду, что она возникает и развивается в уже сложившейся социальной структуре конкретного общества.

Основная часть. В современном глобализирующемся мире все больше приоритет отдается здоровому образу жизни. Российские граждане всерьез стали заниматься физической рекреацией, физическими упражнениями и спортом. Об этом говорят и статистические данные (рисунок 1).

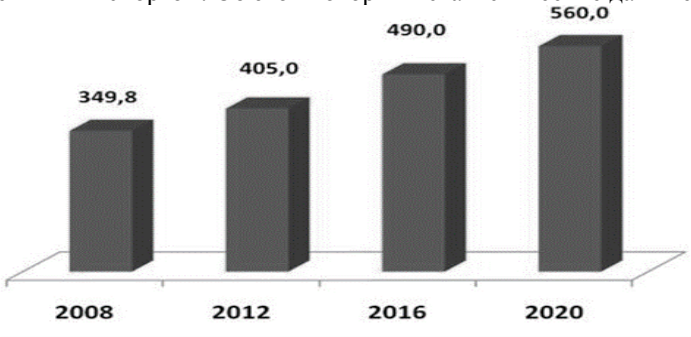


Рисунок 1 – Количество занимающихся россиян физической культурой и спортом (тыс. чел.) [5]

В России число граждан разных поколений, регулярно занимающихся спортом, выросло начиная с 2009 года в 2,5 раза и составило почти 60 млн человек. Такую статистику привел в октябре 2020 года, на заседании совета по развитию физической культуры и спорта президент РФ Владимир Путин [3], то есть это даже чуть превысило заявленные в стратегии показатели в 40 процентов [4].

Пандемия, которая внесла существенные корректировки в различные сферы нашей жизни, не остановила желающих заниматься спортом. Многие тренеры в современных условиях полностью перешли на электронное и дистанционное обучение [1].

В России работает федеральный проект «Спорт — норма жизни», который является составляющей национального проекта «Демография». Благодаря его реализации физкультурно-оздоровительные комплексы (ФОКи) в 2024 году должны быть построены во всех регионах страны. При этом планируется, что доля людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, к 2024 году увеличится до 55%. К 2030 году этот показатель должен вырасти до 70%.

Так, в Челябинской области к развитию массового спорта и созданию спортивной инфраструктуры шаговой доступности подходят комплексно. Для привлечения граждан всех возрастов к занятию спортом регулярно проводятся различные любительские состязания. Областные власти платят специалистам за организацию спортивной массовой работы с населением. Если верить статистике, то физкультурой и спортом занимается более 40% населения области, а это почти полтора миллиона человек. До 2022 года Челябинская область выделила на строительство и реконструкцию спортивных объектов 2,8 млрд. рублей, к этому времени должны возвести 58 новых спортивных объектов. На сегодняшний день в регионе уровень обеспеченности спортивными объектами составляет 50% от социальной нормы. К 2024 году это показатель должен достигнуть 60%.

В ФЗ от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» формат и объем физической культуры и спорта в системе образования отнесены к компетенции образовательных учреждений, которые с учетом местных условий и интересов занимающихся разрабатывают программы занятий [2].

Заключение. Таким образом, и для общества в целом и для каждого конкретного человека необходимо совершенствование одновременно как физического тела, так и духовно-интеллектуальных качеств, что конвертируется как в первичную выгоду (психосоматическое здоровье), так и во вторичную – собственно экономическую, экономя ресурсы общества и даря здоровье и радость жизни каждому вовлеченному в данный процесс.

Список литературы:

1. Карантин не время унывать. – Текст: электронный // URL: https://begaem.com/online-trainings-sport-section/ (дата обращения: 07.02.2021).

2. Путин: Число россиян, регулярно занимающихся спортом, достигло 60 млн. – Текст: электронный // URL: https://eadaily.com/ru/news/2020/10/06/putin-chislo-rossiyan-regulyarno-zanimayushchihsya-sportom-dostiglo-60-mln (дата обращения: 07.02.2021).

3. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон N 329-ФЗ: [Принят Государственной думой 16 ноября 2007: одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года]. – Москва : Проспект ; Санкт-Петербург : Кодекс, 2017. – Текст: электронный.

4. Сайт Президента России: Президент утвердил новую редакцию Военной доктрины. – Текст: электронный // URL: http://kremlin.ru/news/47334 (дата обращения: 07.02.2021).

5. Что мешает развитию массового спорта в регионах России? – Текст: электронный // URL: https://regnum.ru/news/sport/3121310.html (дата обращения: 07.02.2021).

Беляева У. И., Мунгалов А. Ю.
Россия, г. Красноярск
Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М. Ф. Решетнева
uli.belyaeva@yandex.ru
ufhvjybz75@mail.ru

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ

Аннотация. В данной статье представлен анализ, в котором описываются итоги реализации стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, а также проведен обзор приоритетных направлений развития на будущий период.

Ключевые слова: стратегия развития, физическая культура, спорт

Belyaeva U. I., Mungalov A. Yu.
Krasnoyarsk, Russian Federation
Reshetnev Siberian State University of Science and Technology

DEVELOPMENT TRENDS OF THE INDUSTRY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN RUSSIA

Abstract. The article presents a descriptive analysis of the implementation of the strategy for the development of physical culture and sports for the period up to 2020.

Key words: development strategy, physical culture, sports

В современном быстроразвивающемся и высокотехнологичном обществе физическая культура и спорт тесно связаны с социальной сферой. Спорт является неотъемлемой частью физической культуры, а также средством и методом физического воспитания. Основой спорта является соревновательная деятельность. В широком смысле спорт охватывает общефизическую, специальную подготовку и соревновательную деятельность.

Наблюдающееся улучшение социально-экономического состояния страны в последние десятилетия достаточно положительно сказалось на преодолении негативных тенденций в сфере спорта, наблюдавшихся в начале 2000 годов. Несмотря на это, уровень развития физической культуры и спорта не соответствует общим положительным социально-экономическим преобразованиям в России. Также следует отметить, что значительно возросла конкуренция на международной спортивной арене, и особенно ярко это проявляется на мировых чемпионатах [1; 2].

Высокие спортивные результаты свидетельствуют о прогрессирующем социально-экономическом развитии страны. Для достижения поставленных целей в спорте требуется использование всего потенциала государства, включая экономику, науку, человеческий и ресурсный капитал. За последние годы наметилось улучшение основных показателей развития физической культуры и спорта. По результатам реализации Стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009г. № 1101-р в большинстве отмечено достижение намеченных показателей (таблица 1).

Так произошло увеличение доли граждан, занимающихся физической культурой и спортом, до 43% (прирост на 3%), доля обучающихся и студентов, занимающихся физической культурой и спортом, возросла до 83% (прирост на 3%), количество штатных работников физической культуры увеличилось до 402,4 тыс. чел. (прирост 42,4 тыс. человек), а уровень обеспеченности населения спортивными сооружениями составил 55,7% (прирост 7,7%) [3].

Таблица 1 – Результаты реализации Стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года [3]

Наименование показателя	Базовые значения, 2009 год	Фактические показатели
доля граждан, активно и постоянно занимающихся физической культурой и спортом	40%	43%
доля обучающихся и студентов, активно занимающихся физической культурой и спортом	80%	83%
доля граждан, занимающихся в специализированных спортивных учреждениях (от 6 до 15 лет)	50	41,2
доля лиц с ОВЗ и инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом на постоянной основе	20%	19,4%
количество штатных работников физической культуры и спорта	360 тыс. чел	402,4 тыс. чел.
уровень обеспеченности населения спортивными сооружениями	48%	55,7%

Также следует отметить такие значимые достижения, как победа спортивной сборной команды России в неофициальном общекомандном зачете на XXII Олимпийских зимних играх 2014 года в г. Сочи; вхождение в число призеров на Олимпийских зимних играх; победа сборной команды России в неофициальном общекомандном зачете на XXVII Всемирной летней универсиаде 2013 года в Казани.

Национальные цели и стратегические задачи развития России предусматривают сохранение численности населения, здоровья и благополучия граждан России, а также создание возможностей для самореализации спортивных талантов и комфортной среды для жизни, в связи с чем, на основании Распоряжения Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года №3081-р утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года.

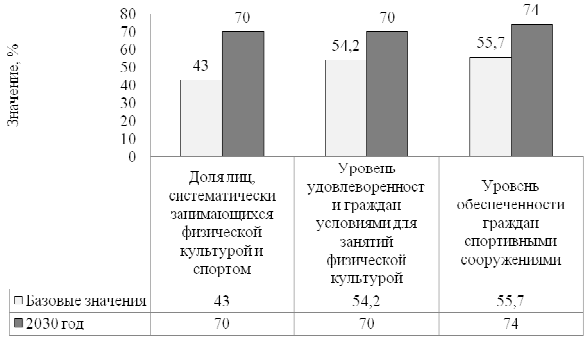
Целью обновленной Стратегии развития является формирование приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта, выявление основных направлений и механизмов, которые способствуют созданию таких условий, которые позволят сформировать доступную спортивную среду для всех

граждан России, вести здоровый образ жизни, систематически заниматься спортом в различных возрастных группах, и будут способствовать повышению конкурентоспособности российского спорта [4].

На рисунке 1 представлен сравнительный анализ целевых показателей реализации Стратегии развития физической культуры и спорта по сравнению со значениями прошлого периода. Как видно на рисунке, запланированные показатели имеют достаточно высокие значения, но положительная динамика прошлых лет позволяет считать данные показатели достижимыми.

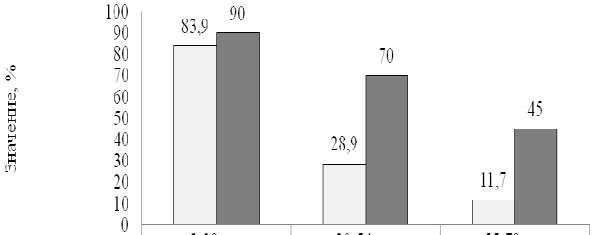
В Стратегии большое внимание уделяется повышению физической активности населения различных возрастов (рис. 2). Большой упор делается на возрастную группу от 30 до 54 лет (увеличение на 41,1% к 2030 году).

Всего в Стратегии 11 приоритетных направлений, которые нацелены на развитие любительского и профессионального спорта. В число направлений входят развитие отраслевой инфраструктуры, формирование спортивного резерва, внедрение инновационных технологий в подготовку спортсменов, привлечение внебюджетного финансирования и развитие международного сотрудничества [4].



	Доля лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом	Уровень удовлетворенности граждан условиями для занятий физической культурой	Уровень обеспеченности граждан спортивными сооружениями
Базовые значения	43	54,2	55,7
2030 год	70	70	74

Рисунок 1 – Сравнительный анализ целевых показателей Стратегии развития физической культуры и спорта [4]



	3-29 лет	30-54 лет	55-79 лет
Базовые значения	83,9	28,9	11,7
2030 год	90	70	45

Рисунок 2 – Прогнозируемая динамика увеличения физической активности различных групп населения по возрастному признаку [4]

Кроме того, планируется создание новых спортивных объектов в сельских территориях, физкультурных центров для детей, создании доступной среды для людей с инвалидностью, расширение сеть реабилитационных центров.

Также в Стратегии предусмотрено создание единого информационного центра и единой электронной платформы для сбора информации по всей отрасли с целью контроля исполнения Стратегии.

В целях стимулирования развития отрасли физической культуры и спорта в экономическом блоке предусмотрена разработка пакета мер, включающих налоговую поддержку организаций и предпринимателей, занятых в сфере физической культуры, а также господдержка отечественных производителей спортивной продукции и инвентаря [4].

Таким образом, на ближайшее десятилетие перед сферой физической культуры и спорта стоят глобальные задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Список литературы:

1. Левченко, Г. Н. Влияние физической культуры и спорта на экономическую сферу жизни государства и общества / Г. Н. Левченко, О. С. Зайцев, А. В. Гарцева // Актуальные исследования. 2020. №19 (22). С. 84-88. – Режим доступа: https://apni.ru/article/1283-vliyanie-fizicheskoj-kulturi-i-sporta-na-ekon (дата обращения: 28.02.2021)

2. Разуваева, И. Ю. Экономика в области спорта / И. Ю. Разуваева, Г. М. Мадаминова // Молодой ученый. – 2017. – № 15 (149). – С. 672-674. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/149/41051/ (дата обращения: 25.02.2021).

3. Стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009г. № 1101-р.

4. Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020г. №3081-р.

Береснева К. В., Антоненко М. Н.
Россия, г. Красноярск
Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева
kristina260320@mail.ru

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ПРИОРИТЕТНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ РАЗВИТИЯ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация. В статье проведен сравнительный анализ показателей стратегий развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 и до 2030 годов, отобраны целевые показатели, дублирующийся в стратегиях, рассчитана доля достижения дублирующийся показателей, проведен отбор перспективных направлений из стратегии развития для последующего достижения целевых показателей и стабильного прогресса физической культуры и спорта, приведен краткий обзор Единого методического информационного ресурса.

Ключевые слова: стратегия, физическая культура, спорт, показатели, перспективные направления, анализ

Beresneva K. V., Antonenko M. N.
Russia, Krasnoyarsk
Siberian State University of Science and Technology
named after academician M. F. Reshetneva

ANALYSIS OF INDICATORS AND PRIORITY AREAS OF DEVELOPMENT OF THE STRATEGY OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE RUSSIAN FEDERATION

Abstract. The article provides a comparative analysis of indicators of strategies for the development of physical culture and sports in the Russian Federation until 2020 and until 2030, selected target indicators that are duplicated in strategies, calculated the share of achieving duplicate indicators, selected promising directions from the development strategy for the subsequent achievement of target indicators and stable progress of physical culture and sports, a brief overview of the Unified methodological information resource is given.

Key words: strategy, physical culture, sports, indicators, promising directions, analysis

Актуальность. На смену утвержденной в 2009 году Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [2], была утверждена следующая стратегия, которая, аналогично предшествующей, представляет план развития физической культуры и спорта на следующие десять лет, до 2030 года [3].

Стратегия до 2020 представляла 8 целевых показателей. Для анализа достижения дублирующийся показателей показателей сопоставим данные целевые показатели с базовыми показателями стратегии до 2030 года. Следует отметить, что в стратегиях присутствует ряд показателей отличающихся формулировкой, но являющихся дублирующими, например, показатель «Количество квалифицированных тренеров и тренеров – преподавателей физкультурно-спортивных организаций, работающих по специальности, осуществляющих физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с различными категориями и группами населения, тыс. человек» стратегии до 2020 года и показатель «Количество штатных работников физической культуры и спорта, тыс. человек» стратегии до 2030 года. Такие показатели также были проанализированы под наименованием целевого показателя до 2020 года. Для показателя единовременной пропускной способности и доли граждан, занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, в общей численности возрастной категории от 6 до 15 лет, данные о которых отсутствуют среди базовых показателей стратегии до 2030 года, были использованы значения из сводной статистики показателей физической культуры и спорта за 2019 год. В итоге отбора осталось 6 дублирующих показателей по которым проходил анализ показателей стратегии физической культуры и спорта до 2020 года. Результат анализа показателей представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ показателей стратегий

Наименование показателя	Целевой показатель стратегии до 2020 г.	Базовый показатель стратегии до 2030 г.	Достижение показателя, %
Доля граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения, %	40	43	107
Доля граждан, занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, в общей численности возрастной категории от 6 до 15 лет, %	50	41,2	82
Доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения, %	20	19,4	97
Доля обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности обучающихся и студентов, %	80	83,9	105
Количество квалифицированных тренеров и тренеров-преподавателей физкультурно-спортивных организаций, работающих по специальности, осуществляющих физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с различными категориями и группами населения, тыс. человек	360	404	112
Единовременная пропускная способность объектов спорта, %	48	55,7	116

По результатам проведенного анализа наблюдаем 66% достигнутых целевых показателей. Два из шести показателей не были достигнуты. Показатель «Доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения, %» показал 97% от целевого. «Доля граждан, занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, в общей численности возрастной категории от 6 до 15 лет, %» также не был достигнут и показал 82% от целевого, но, стоит отметить, что для оценки этого показателя были использованы данные из сводной статистики показателей физической культуры и спорта за 2019 год.

Среди 29 приоритетных направлений по совершенствованию здоровья и благополучия и повышения уровня жизни населения РФ посредством занятий физической культурой, предусмотренных стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года, были отобраны для наиболее коррелирующие с недостигнутыми показателями:

– развитие системы физкультурно-спортивных клубов по месту жительства и работы граждан, включая комплекс мер, направленных на стимулирование их создания и деятельности на федеральном, региональном и муниципальном уровнях, в т.ч. общероссийских обществ и клубов, а также клубов в сельской местности;

– повышение степени информированности и уровня знаний по вопросам физической культуры и спорта среди населения посредством просветительской деятельности в организациях по месту жительства, учебы, работы и отдыха населения, в т.ч. совершенствование механизмов информационного обеспечения в средствах массовой информации;

– учреждение и проведение Года детско-юношеского спорта, направленного в первую очередь на формирование у граждан Российской Федерации потребности в здоровом образе жизни и занятиях спортом;

– разработка системы дистанционного проведения физкультурных и спортивных мероприятий;

– разработка и реализация мер по повышению активности участия лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в мероприятиях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– обновление методик проведения занятий физической культурой и спортом в дошкольных и школьных образовательных организациях;

Особое внимание следует уделить разработке системы дистанционного проведения физкультурных и спортивных мероприятий. В условиях, вызванных новой коронавирусной инфекцией COVID-19, проведение таких занятий становятся более актуальными. В рамках стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года, в частности, для реализации данного направления предусмотрен новый показатель: «доля субъектов физической культуры и спорта в Российской Федерации (юридических лиц), интегрированных в единую цифровую среду, в общем количестве таких субъектов, процентов», который к 2030 году должен достигнуть 100%. Согласно Ведомственной программе цифровой трансформации Министерства спорта Российской Федерации на 2021-2023 годы [1], это означает создание Единого методического информационного ресурса (ЕМИР), который реализует развитие сразу нескольких из предусмотренных направлений.

Достигнутые целевые показатели и выбор следующих перспективных направлений в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года говорит о стабильном прогрессе в области физической культуры и спорта Российской Федерации. При условии установки приоритетных направлений развития, направленных на достижение «отстающих» показателей и эффективное внедрение ЕМИР, можно предположить, выход отечественного спорта на качественно новый уровень.

Список литературы

1. Ведомственная программа цифровой трансформации Министерства спорта Российской Федерации на 2021-2023 годы. – Текст : электронный // Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – 2021. – URL: https://minsport.gov.ru/activities/fkis/ (дата обращения: 10.03.2021).

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. – Текст : электронный // Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – 2021. – URL: https://minsport.gov.ru/upload/iblock/c18/c1896c78ba28e25c3b77bcbff7b24d0e.pdf (дата обращения: 08.03.2021).

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. – Текст : электронный // Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – 2021. – URL: https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/ (дата обращения: 09.03.2021).

Блажков И. В., Богдан Н. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
bogdan.57@mail.ru

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ КАК НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ СПОРТА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Аннотация. В статье рассматривается проблема привлечения молодежи к активным занятиям физической культурой и спортом. Приводятся результаты массового опроса молодежи в г. Челябинске. Подчеркивается, что вузы на данный момент играют ключевую роль по привлечению молодежи к занятиям спортом. Одним из таких инструментов может быть танцевальный спорт и создание танцевальных студий и клубов. Это позволит увеличить количество привлеченной молодежи к активным занятиям физической культурой, организовать их досуг, сформировать танцевальную культуру в молодежной среде.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, молодежная среда, танцевальный спорт.

Blazhkov I. V., Bogdan N. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

DANCE SPORT AS A SPORT DEVELOPMENT AREA FOR YOUNG PEOPLE

Abstract. The article deals with the problem of youth involvement in physical culture and sports. The results of a mass survey of young people in Chelyabinsk are given. The authors emphasize that the role of universities is crucial in attracting the youth to sports activities. Dance sport and establishment of dance studios and clubs can be one of such instruments. This will increase the number of young people involved to active physical culture, to organize their leisure time, to form dancing culture among the youth.

Keywords: physical culture and sport, youth environment, dance sport.

Актуальность иссследования. В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 17 ноября 2008 г. № 1662–р, отмечается, что «переход от экспортно-сырьевой модели экономического роста к инновационной модели связан с формированием нового механизма социального развития, основанного на развитии человеческого потенциала России. Среди основных приоритетов социальной и экономической политики (2013-2020 гг.) указывается распространение стандартов здорового образа жизни. Важный вклад в формиро-

вание здорового образа жизни должно внести создание условий для занятий физической культурой и спортом различных групп населения» [9].

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и «изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья» [1].

С целью выявления уровня развития массового спорта в молодежной среде авторами было проведено исследование отношения молодежи к занятиям физической культурой и спортом на примере Челябинской области. Исследование проводилось в форме массового опроса, в качестве респондентов выступили 500 молодых люде в возрасте от 18 до 35 лет [7].

Проведение массового опроса молодежи Челябинской области показывают, что 57,7% респондентов не занимаются физической культурой и спортом в свое свободное время, в то время как заинтересованы в спортивном досуге лишь 42,3% опрошенных. Участниками опроса достаточно остро ощущается нехватка спортивной инфраструктуры по месту жительства – об этом высказалась практически треть респондентов (28%); 32% опрошенных периодически посещают близлежащие спортивные сооружения. Формированию спортивной инфраструктуры в Челябинской области уделяется большое значение. В настоящее время обеспеченность населения Челябинской области спортивными сооружениями достигла следующих значений: плоскостными спортивными сооружениями – 50%; бассейнами – 15%; спортивными залами – 79,8%.

Также при занятиях физической культурой и спортом большое значение имеет мотивация. По данным Васина С. М., Бареева И. А. «для 75% опрошенной молодежи занятия спортом мотивированы улучшением фигуры и внешней привлекательности, для 12,3% это способ реализации личных способностей и потенциала. А вот на дополнительные сферы неформального общения указали только 6,1% из числа опрошенных. И это неудивительно, так как они не занимаются спортом, а поэтому судить о преимуществах спорта им достаточно сложно. Хотя большая часть 76,6% респондентов считает, что занятия спортом способствуют расширению сфер общения и удовлетворились ответом «скорее да, чем нет» [2].

Как отмечает А. С. Ларин, «внешняя привлекательность для 46,5% является «важной, но не в полной мере» для общения с людьми, 29,3% считают, что «важно, но можно обойтись без неё», 12,1% отметили, что «совершенно не влияет». И только 12,1% респондентов считают, что внешняя привлекательность в общении с людьми считается «очень важным» преимуществом» [3]. Тем не менее, авторы считают, что «внешняя привлекательность наравне с духовным развитием личности может представлять в общении с людьми важный ресурс успешности» [4].

Таким образом, можно сделать следующие выводы: «большая часть опрошенных (57,7%) не занимается физической культурой и спортом; основными препятствиями для занятий спортом респонденты считают необходимость слишком больших денежных затрат, отсутствие свободного времени, а также большую общую нагрузку на работе, учебе, дома; наиболее привлекательными для себя видами спорта респонденты считают аэробику, ритмическую гимнастику, плавание, атлетическую гимнастику; основной побудительной причиной для занятий спортом большинство респондентов называет поддержание и улучшение здоровья, при этом большая часть опрошенных оказалась не вполне довольна состоянием своего здоровья – 40% опрошенных оценивают его как плохое или удовлетворительное; ключевыми мотивами в занятии физической культурой и спортом являются желание иметь привлекательную внешность и сохранение хорошего здоровья и работоспособности» [5].

Таким образом, «современная система управления российским физкультурно-спортивным движением представлена тремя уровнями управления: федеральным, региональным и местным, и включает в себя государственные, общественные и общественно-государственные организации. При этом все уровни взаимодействуют между собой. Особым участником данной структуры являются средства массовой информации (СМИ), которые информируют граждан о профессиональном и массовом спорте, а также современных преобразованиях в данной области» [6].

Экономические отношения в области физической культуры и спорта весьма сложны и многообразны, в данных отношениях участвуют множество организаций, спортивных и оздоровительных клубов, предприятий, спортсменов, тренеров, государственных служащих, болельщиков и людей, желающих улучшить свое здоровье и внешний вид. У всех этих лиц имеются свои собственные экономические интересы и свои цели, которые могут кардинальным образом отличаться друг от друга.

Занятия в спортклубах смогут «изменить отношение молодежи к своему внешнему виду и сформировать новый взгляд на моду здорового образа жизни, который в сочетании с успешным социальным общением раскроет потенциал каждого человека, и станет источником формирования социальных лифтов и социального капитала» [8].

Немаловажная роль в системе массового спорта отводится вузам. В настоящее время, в том числе при содействии ФТСАРР (Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла), группы по танцевальному спорту открыты в различных высших учебных заведениях не только Москвы, а также по всей стране. Целью такой работы является: популяризация танцевального спорта в детской и молодежной среде; увеличение количества занимающихся танцевальным спортом; открытие и развитие школьных и студенческих клубов; проведение школьных и студенческих соревнований.

В целях развития спортивной дисциплины танцевального спорта «брейк-данс», спортивные клубы в регионах Российской Федерации по брейк-дансу принимаются в члены региональных спортивных федераций по танцевальному спорту, планируется открытие и развитие новых спортивных клубов (по месту жительства, работы, учебы) [10].

Значительный потенциал по привлечению молодежи к занятиям танцевальным спортом заложен в системе не только в высших учебных заведениях, но и в общеобразовательных школах. Еще одним направлением работы ФТСАРР по вовлечению молодежи в танцевальный спорт является организация занятий танцевальным спортом в системе дополнительного образования и организация школьных спортивных клубов по

танцевальному спорту. Организация таких занятий призвана стимулировать рост количества систематически занимающихся танцевальным спортом.

Тема развития танцевальной культуры в г. Челябинске поднята не зря, так как сейчас это очень актуально. В наше время люди ходят в различные школы и студии танцев, на 2015 год на 100 тыс. жителей Челябинска приходится 13,6 танцевальных школ, это гораздо больше, чем в других городах. Челябинск вошел в число лидеров по насыщенности танцевальными школами.

Анализ рынка танцевальной индустрии, где выявила около 60 танцевальных школ и студий, центров и дворцов культуры, в которых взрослые и дети могут воспользоваться услугами хореографа (либо за определенную плату или бесплатно). Анализ проводился по условию развитости в сети Интернет. Анализ проводили через поисковые системы Google, Яндекс и 2ГИС. Были выделены Федерации танцев, через которые можно отследить, какие направления существуют в нашем городе. Еще один важный момент – это фестивали на конкурсной основе. На данный момент огромное множество фестивалей – конкурсов, они могут быть в виде сольной программы или дуэта, парных или групповых, разных направлений и для разных возрастов, а также они могут быть соединены в один фестиваль. Оценивают такие конкурсы в основном танцоры высших категорий, которые были награждены и удостоили отметки лучшего танцора в своем жанре или направлении.

Популяризация танцевального спорта в стране, повышение его роли в развитии личности и формировании здорового образа жизни требует адекватного информационного обеспечения. Создание единого информационного пространства необходимо и для гармонизации деятельности всех субъектов танцевального спорта, повышения качества принимаемых решений на всех уровнях, оценки эффективности работы тренеров, других специалистов, занятых в сфере танцевального спорта, прозрачности всех его процессов.

Постоянное информирование целевых аудиторий о танцевальном спорте и деятельности ФТСАРР является важным фактором популяризации и продвижения танцевального спорта среди широких слоев населения, роста популярности спортсменов и зрительской аудитории соревнований.

Таким образом, для эффективного развития танцевального спорта на территории города или района необходимо повышать интерес и формировать мотивацию молодежи к занятиям танцевальным спортом, необходимо вовлекать детей и молодежь в систематические занятия танцевальным спортом; развивать систему танцевальных клубов и студий, совершенствовать систему информационного обеспечения развития молодежного танцевального спорта как средства формирования здорового образа жизни. Данные обстоятельства позволят не только увеличить количество привлеченной молодежи к активным занятиям физической культурой, но и организовать их досуг, формировать танцевальную культуру в молодежной среде, привычку активного проведения свободного времени.

Список литературы

1. Барбашова, С. А. Направления региональной политики по эффективному использованию кадрового потенциала Пензенской области / С. А. Барбашова, Д. В. Сенаторов // Управление развитием территорий на основе развития преображающих инвестиций : сб. научн. ст. Междунар. научно-практ. конф. (г. Пенза, 8 октября 2015 г.). – Пенза : Изд–во ПГУ, 2015. – С. 169–174.

2. Васин, С. М. Формирование научных взглядов на категорию управления общеобразовательными учреждениями / С. М. Васин, И. А. Бареева // Среднерусский вестник общественных наук. – 2012. – № 4–1. – С. 161–165.

3. Ларин, А. С. Тенденции и проблемы развития массового спорта / А. С. Ларин // Международный научно–исследовательский журнал. – 2014. – № 2–2 (21). – С. 59–60.

4. Лескина, О. Н. Качество человеческих ресурсов в инновационное развитие России / О. Н. Лескина // NovaInfo.Ru. – 2015. – Т. 1. – № 30. – С. 111–118.

5. Маркин, В. В. Социальное благополучие регионов : преодоление диспропорций в уровне и качестве жизни населения. Основные направления преодоления диспропорций социально-экономического развития регионов России / В. В. Маркин // Сборник материалов под ред. д.социол.н. В. В. Маркина, А. А. Нелюбина, к.ю.н. С. Л. Краснорядцева Издание Совета Федерации. – М., 2008. – С. 25–29.

6. Солнцев, И. В. Построение системы управления региональными спортивными федерациями на базе рейтингов (на примере футбола) / И. В. Солнцев // Региональная экономика : теория и практика. – 2016. – № 5 (428). – С. 177–187.

7. Статистика [Электронный ресурс] : – Режим доступа : https:// minsport.gov.ru

8. Танина, М. А. Управление развитием массового спорта в молодежной среде / М. А. Танина, И. А. Юрасова, В. В. Бондаренко, С. А. Барбашова, Е. Е. Шевцова // Интернет-журнал Науковедение. – 2016. – Т.8. – № 4 (35). – С. 1–18.

9. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» (утв. Постановлением Правительства РФ от 15.01.2015 № 30) [Электронный ресурс] : – Режим доступа : https:// minsport.gov.ru

10. Федорова, Т. Ю. Молодежная субкультура в институте спорта / Т. Ю. Федорова // Соискатель. – 2010. – Т. 8. – № 2. – С. 60–62.

Валеев Д. Р.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
danil.valeev1999@mail.ru

РОЛЬ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В статье раскрываются роль организационной культуры для развития организации физической культуры и спорта. Она определяется рядом обстоятельств: придает сотрудникам организационную идентичность, определяет внутригрупповое представление об организации, создает у сотрудников ощущение надежности самой организации и своего положения в ней, а также способствует формированию чувства социальной защищенности. Раскрыто основное понятие исследования «организационная культура». Описаны функции организационной культуры.

Ключевые слова: организация, физическая культура и спорт, организационная культура, функции.

Valeev D. R.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
danil.valeev1999@mail.ru

THE ROLE OF ORGANIZATIONAL CULTURE IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. The article reveals the role of organizational culture for the development of the organization of physical culture and sports. It is determined by a number of circumstances: it gives employees an organizational identity, defines an intragroup view of the organization, creates a sense of reliability of the organization itself and its position in it, and also contributes to the formation of a sense of social security. The main concept of the study «organizational culture» is revealed. The functions of organizational culture are described.

Keywords: organization, physical culture and sports, organizational culture, functions.

Актуальность исследования. Организационная подсистема является неотъемлемой частью управления организацией физической культуры и спорта (далее ФКиС), она упорядочивает взаимоотношения как между составляющими элементами системы управления и уровнями управления, так и между сотрудниками организации. Большинство авторов [2; 6; 7] в основе организационной подсистемы выделяют организационную культуру, которая обеспечивает взаимосвязь между подсистемами, строящимися на организационных ценностях, правилах, нормах.

Результаты исследования и их обсуждение. Термин «организационная культура» связан с желанием исследователей осмыслить природу различий в деятельности организаций ФКиС, которые работают на одних отраслевых рынках. Организационная культура не только отличает организации друг от друга, но и определяется успех в функционировании каждой организации ФКиС. Культура организации ФКиС четко выражает ее основную миссию и отражает взаимоотношения между людьми в организации. Она также отражает стиль руководства и тип общения, который характеризует межличностные и групповые отношения. Через оргкультуру раскрывается качество трудовой жизни организации, в том числе мотивация сотрудников.

По словам известного исследователя в этой области Г. Хофстеде, в литературе понятие «организационная культура» стало набирать популярность с начала 1980-х годов. По мнению данного автора, оргкультура содержит в себе ряд показателей, которые характеризуют как культуру организации, так и культуру всей страны. В своем исследовании он отметил, что изучение организационных культур стало основой шести независимых друг от друга измерений культуры [7]:

«1 Культура, ориентированная на процесс. В этом случае происходит сравнение с культурой, которая ориентирована на результат.

2 Сравнение культуры, ориентированной на деятельность и ориентированной на сотрудников.

3 Профессиональная сравнивается с цеховой.

4 Сравнение открытой системы с закрытой.

5 Жестким контроль в сравнении со слабым контролем.

6 Прагматическая сравнивается с нормативной».

Кроме этого, Г. Хофстеде в своем исследовании объяснил, что «позиция организации, по отношению к перечисленным измерениям, частично определяется спецификой отрасли или бизнеса, в которой данная организация функционирует» [4]. В современной литературе существует достаточно большое количество определений организационной культуры. Как показывает исследование, любое определение включает в себя набор важных характеристик, которые дают наиболее полное на взгляд самого автора описание объекта. Поэтому при определении организационной культуры одни авторы строят определение организационной культуры на общепринятом наборе повторяющихся элементов, другие же авторы стараются привнести что-то новое, отличное от имеющихся определений.

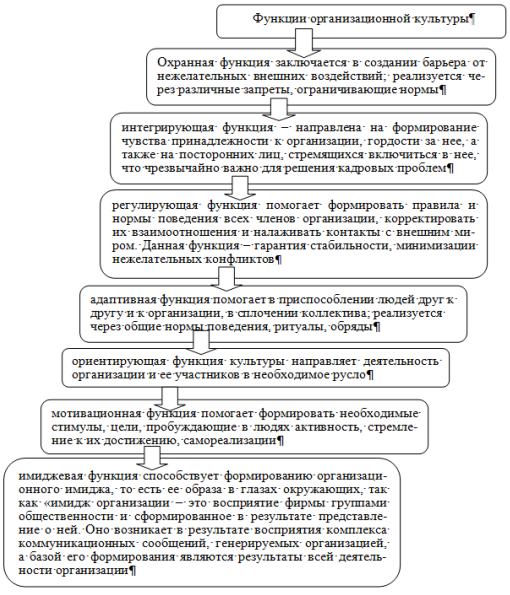


Рисунок 1 – Основные функции организационной культуры

Следовательно, можно описать различные подходы к определению [7]: упрощенный подход (он основан на перефразировании определений других авторов, практически не дающий нового видения объекта), авторский подход (данный подход базируется на новом взгляде на описываемый объект, дает возможность отличного от других прочтения сущности данного объекта) и комбинированный подход, (включает объединение двух предыдущих).

Исходя из анализа определений, выявим составляющие (наиболее общие) и ключевые элементы, определяющие, по мнению самих авторов, сущность организационной культуры.

Несмотря на большое количество определений в отечественных и западных публикаций, понятие «организационная культура» как и множество других терминов управленческих дисциплин, не имеют единственного определения. Профессор Э. Шейн, в своих исследованиях отмечал, что концепция культуры в течение 25 лет была предметом академических споров и при этом, подходы к определению концепции культуры и к ее исследованию были самыми разнообразными [8].

На сегодняшний день не существует единого подхода к пониманию сущности термина «организационная культура». Часто его отождествляют с понятием «корпоративная культура». Некоторые авторы рассматривают организационную культуру как часть корпоративной, другие, наоборот, считают ее более емким понятием [5]. Анализ литературы позволяет сделать вывод, что в работах многие исследователи чаще всего идентифицируют понятия «организационная» и «корпоративная» культура. Отечественные авторы склонны различать эти понятия, хотя и не кардинально, считая, что «организационная культура – это структура организации, выражающаяся в документах, приказах руководства, тогда как основные аспекты корпоративной культуры – это ценности, миссия организации, нормы поведения сотрудников, которые прививаются в зависимости от стиля управления, норм и традиций, принятых в данном коллективе» [3; 6]. Итак, мы считаем, что понятие «организационная культура» шире понятия «корпоративная культура».

Проанализировав основные функции организационной культуры, мы выделили наиболее значимые с точки зрения В.Р. Веснина. Они представлены на рисунке 1 [2, с. 27].

Вывод. Таким образом, организационная культура действительно является важным аспектом успешной деятельности организации физической культуры и спорта. И можно утверждать, что организационная культура представляется собой определенный набор правил, поведенческих норм, ценностей, представлений и понятий, которые формируются в процессе становления организации, а в процессе деятельности организации подвергаются изменениям. Этот самый набор правил и ценностей оказывает огромное влияние на любую сферу функционирования организации. В частности, организационная культура играет немаловажную роль.

Список литературы

1. Веселовский, Д. П. Современные тенденции в изучении феномена организационной культуры / Д. П. Веселовский, Л. М. Мосина // Вестник ГУУ. – 2018. – № 10. – С. 160–166. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/

2. Веснин, В. Р. Теория организации и организационное поведение: учебник / В. Р. Веснин. – М. : Изд-во «Проспект», 2014. – 470 с.

3. Мартыненко, Н. В. Организационная культура как фактор управления человеческими ресурсами: дисс … к.соц.н. / Н.В. Мартыненко. – Волгоград, 2009. – 167 с.

4. Организационная культура: учебник и практикум для академического бакалавриата / В. Г. Смирнова [и др.]; под редакцией В. Г. Смирновой. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 306 с.

5. Сактоев, В. Е. Региональное стратегическое планирование в контексте дефинитивных подходов и специфических особенностей / В. Е. Сактоев, С. Р. Халтаева // Вестник ВСГУТУ. – 2014. – № 1 (46). – С. 119–129.

6. Стеклова, О. Е. Организационная культура: учебное пособие / О. Е. Стеклова. – Ульяновск : УлГТУ, 2007. – 127 с.

7. Халтаева, С. Р. Составляющие организационной культуры как основы подсистем управления организацией / С. Р. Халтаева, А. А. Афанасьева // Социально-экономическое развитие России и Монголии: проблемы и перспективы: материалы VI Международной научно-практической конференции. – Улан-Удэ, 2019. – С. 338–342.

8. Шейн, Э. Организационная культура и лидерство / Э. Шейн; пер. с англ. – СПб. : Питер, 2013. – 352 с.

Верзакова Д. А., Шарипов М. Ф.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
girewik1987@bk.ru

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ С 2015 ДО 2020 ГОДА

Аннотация. В данной статье проводится анализ эффективности развития адаптивной физической культуры и спорта на территории Челябинской области. Анализ проводился на основе семи показателей подпрограммы Челябинской области «Развитие адаптивной физической культуры и спорта» Государственной программы Челябинской области «Развитие физической культуры и спорта в Челябинской области» на 2015-2020 годы.

Мероприятия подпрограммы Госпрограммы обеспечивают решение задач, направленных на улучшение доступности спортивной инфраструктуры и условий для роста мастерства спортсменов-инвалидов.

Согласно статье 2 Закона Челябинской области от 30.10.2008 г. N 320-ЗО «О физической культуре и спорте в Челябинской области», одним из приоритетных направлений организации и развития деятельности в сфере физической культуры и спорта является развитие адаптивной физической культуры, физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, спорта инвалидов, в данной статье также выделяются актуальные проблемы развития адаптивного спорта в регионе.

Ключевые слова: адаптивный спорт, Государственная программа Челябинской области «Развитие физической культуры и спорта Челябинской области на 2015-2020 год», инвалиды, Челябинская область.

Verzakova D. A., Sharipov M. F.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DEVELOPMENT IN THE CHELYABINSK REGION FROM 2015 TO 2020

Annotation. This article analyzes the effectiveness of the development of adaptive physical culture and sports in the Chelyabinsk region. The analysis was based on seven indicators of the Chelyabinsk region sub-program «development of adaptive physical culture and sport» Of the state program of the Chelyabinsk region «development of physical culture and sport in the Chelyabinsk region for 2015-2020».

The activities of the state program subprogram provide solutions to problems aimed at improving the availability of sports infrastructure and conditions for the growth of skills of athletes with disabilities.

According to article 2 of the Law of the Chelyabinsk region dated 30.10.2008 No. 320-ZO «On physical culture and sport in Chelyabinsk region», one of the priorities of the organization and development of activities in the sphere of physical culture and sports is the development of adaptive physical culture, physical rehabilitation of disabled persons and persons with disabilities, sports for people with disabilities, this article also highlighted the actual problems of development of adaptive sports in the region.

Keywords: adaptive sports, the state program of the Chelyabinsk region «Development of physical culture and sports of the Chelyabinsk region for 2015-2020», people with disabilities, Chelyabinsk region.

Актуальность. За последние годы количество людей с ограниченными возможностями здоровья в Челябинской области уменьшилось [1]. Немаловажную роль в уменьшении численности инвалидов занимают адаптивная физическая культура и спорт, в рамках поддержки которых в последние годы действовала подпрограмма Челябинской области «Развитие адаптивной физической культуры и спорта» Государственной программы Челябинской области «Развитие физической культуры и спорта в Челябинской области» на 2015-2020 годы [2].

Цель исследования – дать оценку перспективам достижения итоговых целевых показателей подпрограммы Госпрограммы на основе анализа динамики соответствующих значений за последние пять лет.

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. Анализ проводился на основе семи показателей подпрограммы Госпрограммы, данные по показателям были получены при помощи направления запросов в органы управления физической культуры и спорта муниципалитетов Челябинской области и подведомственных организаций Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области. [1]

Результаты запросов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – реализация целевых показателей в период с 2015 по 2019 год

Показатели	Значения				
	Фактические				Целевое
Годы	2016	2017	2018	2019	2020
Доля южноуральских спортсменов – членов спортивных сборных команд России по паралимпийским и сурдлимпийским видам спорта в общей численности занимающихся адаптивной физической культурой и спортом в Челябинской области (%)	1,05	1,05	0,28	1,1	до 1,08
Доля спортсменов-инвалидов, завоевавших призовые места на официальных всероссийских и международных соревнованиях, в общем количестве южноуральских спортсменов инвалидов, участвующих в соревнованиях (%)	82,4	82,4	88,2	67,2	до 82,5
Доля физкультурных работников, прошедших повышение квалификации и профессиональную переподготовку по адаптивной физической культуре и спорту, в общей численности работников по адаптивной физической культуре в Челябинской области (%)	10,6	10,6	10,11	13,7	до 10,9
Доля ведущих южноуральских спортсменов по паралимпийским и сурдлимпийским видам спорта, прошедших медико-биологическое и антидопинговое обследование, в общем количестве членов спортивных сборных команд России по адаптивному спорту (%)	12,0	12,0	34,09	43,1	до 10,5
Доля граждан, привлеченных к занятиям адаптивной физической культурой и спортом в связи с предоставлением субсидий местным бюджетам на оплату труда руководителей спортивных секций, в общем количестве граждан, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом (%)	8,4	8,4	3,92	8,8	до 9
Количество спортсменов-инвалидов, подготовленных в Челябинской области и включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации	87	88	88	95	до 90
Количество спортсменов-инвалидов, обеспеченных питанием и проживанием при проведении первенств России	110	110	110	56	110

До 2018 года значения показателей подпрограммы не имели положительной динамики, мы наблюдаем стагнацию. В 2018 году третий показатель был увеличен, поскольку численность физкультурных работников, прошедших повышение квалификации и профессиональную переподготовку составила 35 специалистов, а общая численность работников составила 346 специалистов. В связи с увеличением общей численности работников данный показатель составил 10,11 %.

Пятый показатель в 2018 году значительно меньше, чем в 2017 году, поскольку численность занимающихся физической культурой и спортом в Челябинской области на 1 января 2019 года составила 30576 человек.

В соответствии с Соглашением на оплату труда руководителей спортивных секций и организаторов физкультурно-оздоровительной работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья, заключенным между Минспортом Челябинской области и муниципальными образованиями, за счет одной субсидии количество занимающихся адаптивной физической культурой и спортом составляет 17 человек. В 2018 году было выделено 54,65 ставки 32 муниципальным образованиям, за счет которых фактически было привлечено 1200 человек. В связи с увеличением численности инвалидов данный показатель составил 3,92 %.

Значения первого показателя в 2018 году были снижены, поскольку численность южноуральских спортсменов – членов сборных команд России составила 88 спортсменов в 2018 году, а численность инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом в Челябинской области на 1 января 2019 года составила

30576 человек. В связи с резким увеличением численности инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом, данный показатель составил 0,28 %.

В 2019 году второй показатель был не выполнен в связи с высоким уровнем конкуренции на соревнованиях всероссийского и международного уровня. Численность спортсменов, занявших призовые места на официальных всероссийских и международных соревнованиях 281 человек, общее количество Южноуральских спортсменов принявших участие в соревнованиях 418 человек.

Седьмой показатель в 2019 году также был не выполнен в связи с низким уровнем подготовки спортивного резерва по адаптивному спорту, численность спортсменов, обеспеченных питанием и проживанием при проведении первенств России составляет 56 спортсменов.

Выводы. Несмотря на существующие проблемы, адаптивная физическая культура и спорт в Челябинской области ежегодно развивается и в целом имеет положительную динамику. К концу 2020 года есть вероятность невыполнения показателя 2 и показателя 7. Показатели – первый и с третьего по шестой, имеют положительную динамику и вероятнее всего их значения будут достигнуты в 2020 году.

Список литературы

1. Официальный сайт Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.chelsport.ru (Дата обращения 18.02.2020).

2. Приказ от 31.07.2015 N 528-н «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. Федеральный реестр инвалидов [электронный ресурс]. – Режим доступа: https://sfri.ru (Дата обращения 1.03.2020).

Головко К. Н.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
kirill_1997kz@mail.ru

О ПРОБЛЕМАХ РАЗВИТИЯ ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОГО ПАРТНЕРСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. Сфера физической культуры – это одна из отраслей в России, которая требует больших вложений и модернизации. В России понятие «государственно-частное партнерство» не раскрыто. Описаны проблемы развития государственно-частного партнерства в России. Рассмотрены факторы, препятствующие активному привлечению частных партнеров для реализации проектов в сфере физической культуры и спорта. Предложены меры, способные к привлечению частного капитала в сферу физической культуры.

Ключевые слова: государственно-частное партнерство, инфраструктура, физическая культура, проект.

Golovko K. N.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture
kirill_1997kz@mail.ru

ON THE PROBLEMS OF PUBLIC-PRIVATE PARTNERSHIP DEVELOPMENT IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. The sphere of physical culture is one of the branches in Russia that requires large investments and modernization. In Russia, the concept of «public-private partnership» is not disclosed. The problems of public-private partnership development in Russia are described. The factors hindering the active involvement of private partners for the implementation of projects in the field of physical culture and sports are considered. The measures capable of attracting private capital in the field of physical culture are proposed.

Keywords: public-private partnership, infrastructure, physical culture, project.

Актуальность проблемы. Тематика государственно-частного партнерства (далее ГЧП) в сфере физической культуры и спорта в настоящее время очень популярна в России и вызывает большой интерес у публичных органов, отечественных и иностранных компаний, финансирующих и экспертных организаций. Данный тренд сохраняется на протяжении последних лет за счет различных факторов. Ключевое условие для развития ГЧП в России – сокращение бюджетных возможностей государства при одновременно устойчивом и все более увеличивающемся спросе на доступность физкультурно-спортивной инфраструктуры. В этих условиях государство стремится создать возможности для участия частных инвесторов в проектах на принципах ГЧП. Цель данной политики – привлечь прежде всего частные средства, а также управленческий опыт и технологии для ускоренного развития инфраструктуры [2].

В этой связи намечается тенденция к замещению традиционных государственных закупок в данной сфере более сложными механизмами инвестиционного взаимодействия с частным сектором, где ГЧП – самый очевидный с точки зрения эффективности механизм. Перспективы его в России также не вызывают сомнений: российская практика не исключение из мировой, которая подтверждает обратно пропорциональную связь между финансовыми возможностями государства и развитием ГЧП. Основная задача для государства здесь – обеспечить все необходимые условия [1].

Необходимость развития и модернизации объектов инфраструктуры в сфере физической культуры и спорта при существующих бюджетных ограничениях обусловила актуальность применения инструментов ГЧП и привлечение частных инвестиций для реализации проектов в данной сфере. ГЧП является стабильным инструментом, успешно используемым в зарубежных странах в целях развития различных видов инфраструктуры. В общем смысле механизм ГЧП можно охарактеризовать как привлечение частных инвестиций для ре-

шения публично значимых задач. В качестве форм государственно-частного партнерства, закрепленных на законодательном уровне выделяют концессионные и иные соглашения о ГЧП [3].

Результаты исследования и их обсуждение. В Российской Федерации в последнее десятилетие государственно-частное партнерство также получило импульс к развитию, о чем свидетельствует статистика. Так, в настоящее время на территории Российской Федерации на стадии создания (реконструкции) объектов инфраструктуры находится порядка 870 проектов ГЧП, суммарным объемом частных инвестиций около 640 млрд руб.

Проводя анализ проектов ГЧП в сфере физической культуры и спорта, находящихся на различных стадиях реализации, в разрезе видов спорта, стоит отметить, что наиболее востребованными в настоящее время являются проекты спортивных комплексов для занятий на льду, водными видами спорта, футболом и другими игровыми видами спорта.

Так, в Москве завершено строительство стадиона футбольного клуба ЦСКА, финансирование создания которого осуществлялось с привлечением средств Внешэкономбанка. Объем инвестиций в строительство стадиона оценивается экспертами в 14 млрд рублей.

Среди реализованных проектов ГЧП в сфере физической культуры и спорта на региональном уровне можно назвать три физкультурно-оздоровительных комплекса в Нижегородской области, построенных на базе концессионных соглашений между Правительством Нижегородской области и ЗАО «Волга-Спорт» на период – 11 лет, включая год на строительство. То есть в течение 10 лет ЗАО «Волга-Спорт» эксплуатирует объекты, затем они переходят в собственность региона. Инвестиции на сооружение объекта были привлечены за счет выпуска облигаций и размещения их на фондовой бирже ОАО «РТС». Общие инвестиции составили 1461,6 млн рублей. Физкультурно-оздоровительные комплексы оснащены ледовым катком, бассейном, тренажерным и спортивными залами для спортивных игр, футбольным полем, а также включают развлекательные помещения: боулинг и бильярд. Также при строительстве комплексов были учтены условия доступности для маломобильных категорий населения [4].

Приведенные данные свидетельствуют о незначительной доле проектов физической культуры и спорта в общей массе проектов, при том, что социальная значимость объектов физической культуры и спорта имеет одно из преимущественных значений в сфере объектов социальной инфраструктуры. Среди факторов, препятствующих активному привлечению частных партнеров для реализации проектов данной сферы, возможно отметить следующие [5]:

– отсутствие единых стандартов в части строительства объектов спортивной инфраструктуры, в результате чего стоимость строительства одного квадратного метра существенно отличается в зависимости от региона;

– отсутствие типовых проектов, представленных к тиражированию, что препятствует прогнозированию со стороны частного партнера в отношении своих затрат и доходности;

– отсутствие систематизации проработанных мер государственной поддержки, применяемых для проектов ГЧП в различных регионах.

– недоверие потенциального инвестора к «модному» инструменту ГЧП, а также высокие банковские риски проекта ГЧП, структурированного на условиях проектного финансирования.

В то же время за счет развития ГЧП в отрасли физической культуры и спорта национальная экономика получает такие полезные эффекты, как:

– снижение государственного финансирования разнообразных физкультурно-спортивных программ федерального и местного уровня;

– развитие социально значимой сферы предпринимательской деятельности, за счет которой население становится более здоровым, создаются новые рабочие места;

– увеличение налоговых поступлений в бюджеты всех уровней за счет развития отрасли физической культуры и спорта.

Учитывая факторы, изложенные выше, представляется обоснованным развитие комплексного подхода со стороны государства в отношении возможных мер, способных привлечь частный капитал в данную сферу [2]:

– необходимо обеспечить развитие региональной законодательной базы в части установления налоговых преференций при осуществлении налогоплательщиками деятельности в сфере физической культуры и спорта, в частности, снижение налоговой ставки по налогу на прибыль организаций, снижение или установление нулевой ставки по налогу на имущество;

– обеспечить более доступное долговое финансирование. В частности, предусмотреть механизмы субсидирования процентных ставок по банковским кредитам, а также возможности предоставления государственных гарантий со стороны регионов;

– сформировать понятный инвесторам алгоритм взаимодействия с регионом и обеспечить справедливые условия взаимодействия, включая сбалансированность распределения рисков по реализации проектов, обеспечение прозрачности конкурсных процедур и формирование рабочих групп по рассмотрению частных концессионных инициатив.

Выводы. Таким образом, государственно-частное партнерство является актуальной и современной мировой практикой развития физкультурно-спортивной инфраструктуры. Однако совершенствование механизма ГЧП не будет иметь эффекта без обеспечения бюджетной поддержки, а также без готовности инвестора осуществлять реализацию проекта без подтверждения финансово-экономической эффективности.

Список литературы

1. Алпатов, А. А. Государственно-частное партнерство: механизмы реализации : монография / А. А. Алпатов, А. В. Пушкин, Р. М. Джапаридзе. – М. : Альпина Паблишерз, 2016. – 196 с.

2. Беляева, Ю. В. Государственно-частное партнерство в системе экономических отношений / Ю. В. Беляева, В. В. Орлов, В. В. Чекмарев. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 184 с.

3. Иванова, Ю. А. Реализация проектов в сфере физкультуры и спорта с применением механизмов государственно-частного партнерства / Ю. А. Иванова // Образовательные ресурсы и технологии. – 2017. – № 2 (19). – С. 14–17.

4. ГЧП – за здоровый образ жизни // Экспертный журнал «Концессии и инфраструктурные инвестиции» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://investinfra.ru/gchp-kontsessii-i-investitsii/gchp--za-zdorovyy-obraz-zhizni.html

5. Методические материалы для органов власти субъектов Российской Федерации о реализации проектов на основе государственно-частного партнерства по развитию спортивной инфраструктуры. – М. : Министерство спорта Российской Федерации, 2017 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://docviewer.yandex.ru/view/0/?page=1&*=lVQi0bT7o1e%

Гришкевич М. С. Богдан Н. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
maria8919@mail.ru

РАЗВИТИЕ КАДРОВОГО ПОТЕНЦИАЛА СИСТЕМЫ ВФСК ГТО СРЕДСТВАМИ РАЗРАБОТКИ И ВНЕДРЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЕКТА В УНИВЕРСИТЕТЕ

Аннотация. В данной статье описан опыт реализации комплексного спортивно-образовательного проекта по подготовке кадров для системы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на базе университета физической культуры и его влияние на деятельность вузовского Центра тестирования.
Ключевые слова: образовательный проект, кадровое обеспечение, спортивный судья, центр тестирования ВФСК ГТО.

Grishkevich M. S. Bogdan N. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture
maria8919@mail.ru

DEVELOPMENT OF THE PERSONNEL POTENTIAL OF THE SYSTEM OF «GTO» BY MEANS OF THE DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION OF EDUCATIONAL PROJECT AT THE UNIVERSITY

Annotation. This article describes the experience of implementing a comprehensive sports and educational project for training personnel for the system of the All-Russian Physical Culture and Sports complex "Ready for Work and Defense" (TRP) on the basis of the University of Physical Culture and its impact on the activities of the university Testing Center.
Keywords: educational project, personnel support, sports referee, testing center of the «GTO».

Возрожденние Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) дало новый импульс развитию сферы физической культуры и спорта на территории страны. На данный момент комплекс ГТО является основой системы физической подготовки населения и неотъемлемой частью государственных стратегий, концепций, федеральных проектов и межотраслевых программ по физической культуре и спорту [6].

С каждым годом прослеживается рост индикативных показателей в рамках подобных документов, которые подкреплены увеличением численности участников комплекса из числа различных групп населения страны, видов мероприятий ВФСК ГТО от локального до федерального уровней, а так же расширением сети Центров тестирования, где остро встает вопрос о кадровом обеспечении работы Центров тестирования по приему государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации, консультированию населения по вопросам участия в комплексе и режиму физической активности для успешного выполнения нормативов во всех возрастных ступенях [5].

С 2015 года в России создано порядка 2620 Центров тестирования ВФСК ГТО, которые осуществляют на своей базе прием нормативов у населения. С целью единого подхода к организации деятельности Центров тестирования Министерство спорта РФ ведет разработку и актуализацию различных нормативных актов и методических рекомендаций, направленных на улучшение работы Центров тестирования во всех территориальных единицах и на всех уровнях организации физкультурно-спортивной работы с населением [1].

Исследуя вопрос нормативно-правовой базы кадрового обеспечения работы Центров тестирования ВФСК ГТО мы обратились к последней редакции Методических рекомендаций по организации деятельности центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденных приказом № 524 Минспорта России от 15.07.2020 г. в части пунктов «Рекомендации организации работы центра тестирования со спортивными судьями » и пятнадцать «Рекомендации по штатной структуре центров тестирования» [2].

При разработке штатного расписания центра тестирования рекомендуется предусмотреть специалистов, обеспечивающих выполнение следующих функций:

– административное управление;

– организация работы с электронной базой данных, относящихся к реализации комплекса ГТО (АИС ГТО) по внесению сведений об участниках тестирования, результатов выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, предоставления сведений из АИС ГТО;

– организация работы с главной судейской комиссией и судьями по испытаниям комплекса ГТО;

– организация работы по формированию протоколов выполнения государственных требований по виду испытания (теста) комплекса ГТО, сводных протоколов по результатам тестирования;

– организация работы по информационному сопровождению мероприятий реализации комплекса ГТО.

Согласно пункту о штатной структуре центров тестирования рекомендуемое количество штатных сотрудников – шесть человек, а количество судей, привлекаемых по договору гражданско-правового характера до 50 человек [4].

В рамках исследования мы провели анализ кадрового состава Центров тестирования ВФСК ГТО, созданных на базе образовательных организаций высшего образования, данные которого представлены на рисунке 1.

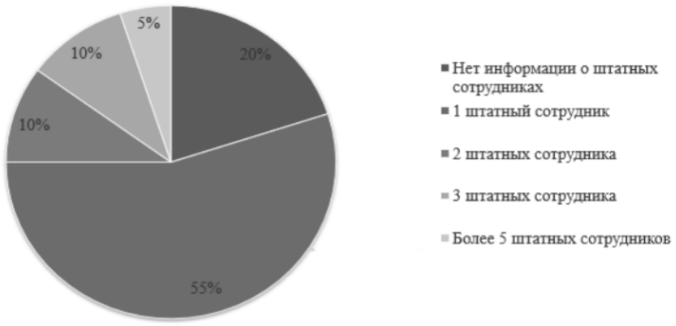


Рисунок 1 – Количество штатных сотрудников Центров тестирования ВФСК ГТО на базе вузов

Из диаграммы видно, что большинство центров тестирования образовательных организаций высшего образования в своем штате имеет не более двух сотрудников, что не соответствует данным методических рекомендаций и существенно осложняет поддержание работы центра тестирования на должном уровне, так как данная деятельность в основном осуществляется в условиях многозадачности. К выявленным проблемам несоответствия результатов анализа нормативам штатного обеспечения центров тестирования мы отнесли:

– отсутствие кадров, имеющих необходимый уровень квалификации для работы в Центре тестирования в части наличия судейских категорий и прохождения программ повышения квалификации для работы на мероприятиях ВФСК ГТО;

– ограниченные ресурсы образовательной организации на оплату труда штатных сотрудников;

– отсутствие возможности формирования постоянного судейского корпуса в соответствии с расписанием приема нормативов ВФСК ГТО на базе Центра тестирования;

– сложности с нормативно-правовым регулированием привлечения судей по договорам гражданско-правового характера для приема нормативов у посетителей Центров тестирования.

В рамках экспериментального исследования, организованного для решения выявленных проблем кадрового обеспечения работы Центра тестирования, на базе Уральского государственного университета физической культуры был реализован комплексный спортивно-образовательный проект для студентов.

В рамках проекта были организованы три образовательных блока:

– «Судья спартакиады УралГУФК»;

– «Спортивный волонтер»;

– «Судья-стажер ВФСК ГТО».

Основной целью проекта стало знакомство студентов вуза физической культуры с волонтерской и судейской деятельностью для дальнейшей стажировки и работы в спортивных подразделениях вуза.

Общее количество часов программы составило 24 академических часа аудиторных занятий и 8 академических часов практических занятий, включая мастер-классы от экспертов спортивной отрасли региона на базе лучших спортивных сооружений г. Челябинска.

В блоке «Судья спартакиады УралГУФК» нами были раскрыты теоретические и практические аспекты судейства и организации спортивных соревнований, которые входят в комплекс университетской спартакиады. Спикерами этого блока выступили преподаватели спортивных дисциплин в вузе, сотрудники спортивных школ, профессиональные спортивные судьи.

Программа блока «Спортивный волонтер» была посвящена знакомству участников с добровольчеством и работой волонтера на спортивном событии. Также в рамках этого блока участники осваивали надпрофессиональные компетенции и знакомились с проектной деятельностью в сфере физической культуры под руководством ведущих спикеров молодежной политики региона.

Содержание блока «Судья-стажер ВФСК ГТО» было направлено на изучение истории комплекса «Готов к труду и обороне», а также технических особенностей приема нормативов ВФСК ГТО у населения и механизм организации деятельности Центра тестирования ГТО УралГУФК. К данному блоку интерес, проявило наибольшее количество участников проекта.

В рамках исследования мы предположили, что после прохождения программы данного блока, надпрофессиональные и профессиональные компетенции группы участников сформируются до уровня приближенного к уровню компетенций сертифицированного судьи ГТО, что позволит участникам принимать участие в мероприятиях по приему нормативов ВФСК ГТО на базе вузовского Центра тестирования. Для того чтобы результаты исследований были достоверными, во время практических занятий и зачетных мероприятий действия судей-стажеров оценивались экспертами сферы ВФСК ГТО Челябинской области, согласно критериям, разработанным на основе требований к профессиональным компетенциям судьи ВФСК ГТО.

Образовательная программа данного блока была составлена на основе Программы повышения квалификации «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», но с упором на практическую деятельность судьи-стажера. Так как в ходе ее анализа было выявлено, что количество часов выездных (практических) занятий по данной программе равно нулю, а треть программы составляет самостоятельная (внеаудиторная) работа. **[7].**

Общее количество участников блока программы «Судьи-стажеры ВФСК ГТО» составило 56 человек из числа студентов ФГБОУ ВО УралГУФК. При прохождении первичного тестирования, состоящего из 20 вопросов на определение уровня знаний о деятельности спортивных судей ВФСК ГТО и самом комплексе, 83% участников ответили правильно менее чем на треть вопросов, что свидетельствует о низкой информированности участников программы по теме тестирования.

После прохождения образовательных модулей участники блока были допущены к участию в практических мероприятиях, которые проводились в дни выполнения нормативов населением на базе Центра тестирования и были предназначены для экспертной оценки уровня освоения программы участниками проекта, а также закреплению знаний, полученных ими на практике. Всего в рамках практических занятий было проведено шесть мероприятия, где явка участников составила 91%, что свидетельствует о высоком уровне мотивации к успешному освоению программы и получению практических навыков участниками.

По итогу реализации программы блока, все участники прошли итоговое тестирование, составленное на основе требований к получению зачета по программе повышения квалификации «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» сертифицированными судьями [8].

Количественным показателем к успешному прохождению итогового тестирование является получение 75% и более верных ответов на тестовые задания, всего в тестировании предусмотрено 32 задания, максимальное количество баллов – 32. В таблице 1 представлены данные о результатах итогового тестирования группы участников блока «Судьи-стажеры ВФСК ГТО»

Таблица 1 – Результаты итогового тестирования группы участников блока «Судьи-стажеры ВФСК ГТО»

Оценка	Кол-во баллов	Кол-во человек
Зачёт	32 балла	6
	31 балл	8
	28 баллов	11
	26 баллов	17
	24 балла	10
Не зачёт	22 балла	1
	20 баллов	2
	17 баллов	1
	Менее 17 баллов	0

По результатам таблицы можно сделать вывод о том, что 92% участников программы выполнили требования к зачету и успешно освоили образовательную программу на уровне сертифицированных судей ВФСК ГТО.

После окончания программы лишь 37 участников приступили к стажировке в Центре тестирования ВФСК ГТО, где по итогам участия в официальных спортивных соревнованиях ВФСК ГТО и по видам спорта, являющимся базовыми для комплекса, на основании выполнения норм были представлены к присвоению III судейской категории в соответствии с требованиями.

За 2020 год «выпускники» блока «Судьи-стажеры ВФСК ГТО» приняли участие в 68 мероприятиях Центра тестирования ВФСК ГТО УралГУФК, получив положительные отзывы о своей работе от руководителей организованных групп посетителей и в 6 соревнованиях ВФСК ГТО на базе спортивных сооружений г. Челябинска в составе судейских бригад по видам испытаний.

Основной мотивацией к безвозмездной (в денежном эквиваленте) деятельности судей-стажеров на базе Центра тестирования ГТО УралГУФК, стало закрепление статуса «спортивный судья», «судья-стажер физкультурно-спортивного мероприятия» в Порядке назначения государственной академической стипендии и (или) государственной социальной стипендии студентам, обучающимся по очной форме обучения за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, государственной стипендии аспирантам и возможность получения дополнительных баллов к повышенной государственной академической стипендии [3].

Данный формат работы позволяет не только привлекать судей-стажеров к деятельности Центра тестирования, но и мотивирует их поддерживать свою академическую успеваемость на высоком уровне.

Таким образом, по результатам исследования можно сделать следующие выводы. Спортивно-образовательный проект позволил частично решить проблемы, выявленные в ходе исследования вопроса о кадровом обеспечении деятельности Центров тестирования ВФСК ГТО на базе образовательных организаций высшего образования и позволил сформировать на базе Центра устойчивое студенческое сообщество, заинтересованное в профессиональном развитии и деятельности в рамках системы ВФСК ГТО, уровень квалификации и знаний которого приближен к уровню сертифицированных судей. Данный проект имеет высокую мультипликативность для других вузов, на базе которых созданы Центра тестирования ВФСК ГТО и существуют проблемы кадрового обеспечения его работы.

Список литературы

1. Доклад представителя федерального оператора ВФСК ГТО, Карпова А. А. к выступлению на научно-практической конференции в рамках форума «Россия – спортивная держава» бюджета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.gto.ru/files /uploads/documents-/5bd1abb083.pptx.

2. Методические рекомендации по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)// ГТО – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5805db8109fc3.pdf.

3. О внесении изменений в порядок назначение государственной академической стипендии студентам, обучающимся за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.gto.ru/files/uploads/documents/57a9c35a20b01.pdf.

4. Об утверждении методических рекомендаций по организации деятельности центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5f11d079dfe8e.pdf.

5. Паршикова, Н. В. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации : реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011–2014 годы) / Н. В. Паршикова, П. А. Виноградов // под общей ред. В. Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М. : Советский спорт, 2014. – 1592 с.

6. Указ Президента РФ от 14.10.2015 №1147 «О Всероссийском физкультурноспортивном комплексе Готов к труду и обороне (ГТО)».

7. Усачев, Н. А. Кадровое обеспечение процесса внедрения ВФСК ГТО в структуре образования/ Н. А. Усачев, Д. И. Сурнин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (153). – С. 191–194.

8. Федотова, Г. А. Компетентностный подход к подготовке спортивных судей и судейских бригад по реализации комплекса «Готов к труду и обороне» / Г. А. Федотова, Е. Г. Чистякова // Вестник Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого – 2017. – № 8 (114). – С. 43-48.

Данилова Д. А., Хайсаров Д. С., Новиков Д. В., Захарова С.А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
sveta191173@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ АГЕНТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье рассмотрены актуальные вопросы правового регулирования агентской деятельности, которая сравнительно недавно получила законодательное закрепление в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ.

Ключевые слова: агентская деятельность, профессиональный спорт, профессиональный спортивный клуб, профессиональный спортсмен.

Danilova D. A., Khaisarov D. S., Novikov D. V., Zakharova S.A.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

FEATURES OF LEGAL REGULATION OF AGENCY ACTIVITY

Annotation. The article deals with current issues of legal regulation of Agency activities, which has recently received legislative consolidation in the Federal law» on physical culture and sports in the Russian Federation dated December 4, 2007 № 329-FZ.

Key words: agency activities, professional sports, professional sports club, professional athlete.

Введение. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее Закон о спорте) в части регулирования спорта высших достижений и профессионального спорта» дал правовое рождение самостоятельному субъекту физической культуры и спорта в Российской Федерации – спортивному агенту [1]. Законодатель сделал это только в 2016 году, ранее указанный субъект был неизвестен российскому законодательству. И. Б. Эйдельман в 2013 году отмечал, что спортивные агенты являются исключительно физическими лицами, деятельность которых превалирующим образом подчинена действию локально-корпоративных актов, принимаемых на базе крупных спортивных организаций [2, с. 77]. То есть, ранее агентская деятельность в сфере спорта регулировалась исключительно локально-корпоративными актами, принимаемыми на базе крупных спортивных организаций.

В 2016 в Законе о спорте появилось сразу две статьи, содержание которых обеспечивает понятие и основные характеристики деятельности спортивного агента в целом. Так пункт 20.2 статьи 2 даёт правовое понятие такому субъекту физической культуры и спорта как спортивный агент. Спортивный агент – это физическое или юридическое лицо, осуществляющее посредством совершения юридических и иных действий деятельность по содействию в трудоустройстве спортсменов и тренеров в профессиональный спортивный клуб.

Сама деятельность спортивного агента регламентирована в статье 19.3. Закона о спорте «Спортивные агенты», которая введена в Закон о спорте Федеральным законом от 22 ноября 2016 года № 396-ФЗ. В ней установлено, что деятельность спортивных агентов осуществляется в соответствие с Законом о спорте, иными нормативными правовыми актами, а также нормами, утверждёнными общероссийскими спортивными федерациями и профессиональными спортивными лигами (в случаях, если аккредитация спортивных агентов осуществляется совместно общероссийскими спортивными федерациями и профессиональными спортивными лигами) в соответствии с настоящим Федеральным законом и с учётом требований международных спортивных федераций по соответствующим видам спорта [3].

В соответствие с внесёнными изменениями и дополнениями в локальных документах профессиональных спортивных лиг, ассоциация и союзов, стали появляться соответствующие агенты по видам спорта.

Например, Регламент по деятельности агентов игроков ФИФА 2008 года даёт определение футбольному агенту: «Агент игроков – физическое лицо, которое за плату представляет игроков клубам с целью заключения контрактов или их пересмотра или представляет два клуба друг другу с целью заключения соглашения о трансфере в соответствии с положениями, установленными в данном регламенте» [4]. Определение из Регламента РФС по агентской деятельности 2013 года: «Агент – это лицо, обладающее лицензией РФС, выданной в порядке, установленном настоящим Регламентом, и оказывающее услуги футболистам и клубам в соответствии с Регламентом» [5].

По мнению Т. Ю. Коршуновой, спортивными агентами можно назвать лиц, которые специально изучают потребительский рынок с целью предоставления услуг в сфере профессионального спорта, осуществляют связи с общественностью и прочее [6, с. 77]. Л. В. Михно предлагает понимать под хоккейным агентом физическое или юридическое лицо, за вознаграждение оказывающее юридические, консультационные и прочие услуги хоккеисту и представляющее его интересы [7, с. 53]. Сложившаяся практика показывает, что спортивные федерации определяют понятие агента в зависимости от вида спорта и правил его реализации, а авторы научных работ ведут между собой самостоятельную полемику, так как в Законе о спорте дано общёе понятие спортивного агента.

Итак, в соответствие с названной нами выше статьёй 19.3 Закона о спорте, спортивные агенты вправе:

– заключать агентские договоры со спортсменами, тренерами и профессиональными клубами;

– обращаться за разрешением споров в арбитраж или прибегать к процедурам досудебного урегулирования споров, в том числе медиации;

– осуществлять иные права.

Арбитраж – это третейское разбирательство. Споры, с которыми агент вправе обращаться в арбитраж, возникают в связи с осуществлением агентской деятельности.

Спортивные агенты обязаны:

– соблюдать законодательство РФ и нормы организаций, осуществляющих их аккредитацию;

– добросовестно защищать права и законные интересы своих клиентов;

– не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах;

– соблюдать этические нормы в области спорта;

– исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством РФ.

Участие спортивного агента в азартных играх и тотализаторах может проявляться путём заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, в которых они осуществляют агентскую деятельность. Решение законодателя ввести такой запрет крайне актуально и значимо, поскольку их отсутствие «развязывает руки» и позволяет подобные нарушения. Участие агента в азартных играх и тотализаторах противоречит всем спортивным правилам и профессиональной этике.

Агенты не имеют права содействовать в трудоустройстве в профессиональные спортивные клубы спортсменам, которые не достигли возраста шестнадцати лет на основании возмездного договора. С такими клиентами, агент может работать только на безвозмездной основе на основании соглашения, заключаемого в соответствии с гражданским законодательством.

Также, данная статья закрепляет запрет на осуществление агентской деятельности без аккредитации.

В настоящее время правовое положение спортивного агента носит незавершённый характер [8, с. 182].

Формулировки в статье 19.3 Закона о спорте «осуществлять иные права» и «исполнять иные обязанности» предполагают отсылку к локально-корпоративным актам. К счастью, в хоккее такой акт также существует. Этот документ разработан ФХР (Федерацией хоккея России), уполномоченной на проведение процедуры аккредитации хоккейных агентов – это Положение о деятельности хоккейных агентов, утверждённое Правлением ФХР (Протокол от 12 марта 2018 г. № 2/18) (далее Положение о хоккейных агентах) [9].

В первом разделе Положения о хоккейных агентах «Термины и определения» содержится определение хоккейного агента. Так, хоккейный агент – это субъект профессионального спорта, аккредитованный в соответствии с Положением о хоккейных агентах и имеющий право осуществлять посредством совершения юридических и иных действий деятельность по содействию в трудоустройстве хоккеистов и тренеров в профессиональные спортивные клубы (включая иностранные клубы), в том числе представляющий интересы хоккеистов и тренеров (включая иностранных) в переговорах с целью заключения (изменения, прекращения) трудовых договоров. Нормы Положения о хоккейных агентах ссылаются на то, что хоккейный агент – это субъект профессионального спорта. Это основывается на содержании статьи 5 Закона о спорте, посвящённой субъектам физической культуры и спорта в РФ, в которой спортивные агенты включены в перечень субъектов спорта.

Список литературы

1. Коршунова, Т. Ю. Регулирование профессиональной спортивной деятельности спортсменов-профессионалов: работник или свободный агент? / Т. Ю. Коршунова // Цивилист. Научно-практический журнал. – 2005. – № 4. – С.75-84.

2. Михно, Л. В. Агентская деятельность в современном российском хоккее / Л. В. Михно // Ученые записки Университета им. П. Ф. Лесгафта. 2006. – № 19. – С. 52-54.

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федер. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. – URL : http://www.consultant.ru

4. Положение о деятельности хоккейных агентов, утверждённое Правлением ФХР (Протокол от 12 марта 2018 г. № 2/18) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/d23/agentov.pdf (дата обращения 10.11.2021).

5. Попова, Ю. П. Правовое положение спортивного агента / Ю. П. Попова // Вестник ТГУ. Социально-экономические и правовые исследования. – 2017. – Том 3. – № 1. – С. 172-186.

6. Регламент по деятельности агентов игроков ФИФА: Регламент по деятельности агентов игроков ФИФА: официальный сайт ФИФА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://docs/FIFA.pdf (дата обращения 10.11.2021).

7. Регламент РФС по агентской деятельности от 18 декабря 2013 года, утверждённый Исполком РФС. – 2013. – № 154/8.

8. Эйдельман, И. Б. Источники международно-правового регулирования агентской деятельности в спорте / И. Б. Эйдельман // Вестник финансового университета. – 2013. – № 2. – С. 74-79.

Захаров М. С., Саидов Р. М., Кивачук Д. П., Захарова С. А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
sveta191173@mail.ru

ЗАКОНОДАТЕЛЬНОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА

Аннотация. В настоящее время профессиональный спорт приобретает всё большее значение как объект культурного отдыха, эмоционального удовлетворения, зрелищности и является востребованным массовым явлением современности, во многом отражающим общественные отношения, требующие законодательного закрепления.

Ключевые слова: правовые отношения, профессиональный спорт, законодательство, спортивная подготовка.

Zakharov M. S., Saidov R. M., Kivachuk D. P., Zakharova S. A.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

LEGISLATIVE REGULATION PROFESSIONAL SPORTS

Annotation. Currently, professional sports are becoming increasingly important as an object of cultural recreation, emotional satisfaction, entertainment, which is one of the most popular phenomena of our time and largely reflects social relations that require legislative consolidation.

Keywords: legal relations, professional sports, legislation, sports training.

Введение. Правовые отношения в области спорта качественно изменились. Знаменитый олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее» и его неотъемлемые спутники «красота, сила и выносливость» превратились в товар, порождающий спрос и предложение.

Появился коммерческий интерес и новый взгляд, отражающий антагонистичность отношений в спорте. Индустриализация профессиональной спортивной деятельности открыла новые рыночные механизмы для выгодного вложения инвестиционных средств и в полной мере преобразовала профессиональный спорт в предпринимательскую деятельность.

Спорт сегодня – это коммерческий процесс (вложение средств и получение прибыли), рекламный процесс (распространение спортивных товаров), развлекательный процесс (зрелищность), политический процесс (демонстрация силы государства, подготовка военного потенциала) и лишь небольшая часть спорта рассматривается сегодня как воспитательно-педагогический процесс, направленный на популяризацию здорового образа жизни [3].

Такие многоплановые характеристики спорта привели к непримиримым противоречиям идеологических и материальных интересов. Законодатель столкнулся с проблемой «неразрешенности» двух специфических социальных институтов профессионального спорта и массового спорта как формы физической культуры с использованием соревновательного компонента в целях повышения эмоциональности занятий рекреационной и реабилитационной направленности.

Отсутствие четкого законодательно определенного статуса «спортсмен-профессионал», неурегулированность правовых институтов, разрешающих спорные ситуации в спорте, отрицательно повлияли на развитие спорта в России. Начался массовый отток спортсменов и тренеров в престижные зарубежные клубы.

Пытаясь повлиять на ситуацию, законодатель «прикрыл» пробелы предпринимательских отношений в спорте, нормами трудового права дополнив Трудовой кодекс РФ главой 54.1 [6].

Однако в отдельную категорию специальный статус «спортсмена-профессионала» так и не выделил, понимая, что механизмы реализации условий труда спортсмена-профессионала не совместимы с нормами трудового законодательства, так как не позволяют обеспечить всю полноту коммерческих отношений между субъектами профессионального спорта.

По мнению А. А. Оводова, в системе спорта, для нашей страны особенно актуальна проблема перехода спортсмена из одного клуба в другой, а так же вопросы, связанные с отъездом спортсменов за рубеж. При этом понятны позиции, как работника, так и работодателя. Работник (спортсмен) ищет оптимальные условия реализации своих физических возможностей, преследуя при этом в качестве основной цели извлечение прибыли от их использования. Работодатель в свою очередь, вкладывая в спортсмена средства, рассчитывает на прибыль от использования физических возможностей работника (спортсмена).

Чтобы исключить неоправданную миграцию, в качестве сдерживающего фактора была введена система выплат и денежных компенсаций, которая впоследствии преобразовалась в форму защиты работодателей и связанных с этим убытков.

Справедливо отметил А. А. Оводов, что во многих сферах в спорте твориться беззаконие, так как ни Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года № 329 [7], ни Трудовой кодекс РФ не регламентируют порядок выплат и не устанавливают размер денежных компенсаций за переход игрока из клуба в клуб [4].

Эта система мер была воспринята нами из зарубежного опыта, формирование которого, во многих цивилизованных странах, началось еще в конце XIX века.

В масштабах мирового профессионального спорта выделяется две модели построения профессиональных спортивных отношений – это американская и европейская модели, с разными процедурами регулирования контрактно-трудовых отношений.

В США, например, существует целая система ограничений прав спортсменов. Так называемая «система резервирования», созданная еще в 1879 г., не позволяет вести переговоры или играть за любую другую команду, кроме той с которой подписан контракт, независимо от личных, профессиональных или финансовых причин. Спортсмен может быть продан или обменян в другой клуб и должен согласиться с этим. В то же время в случае высокой эффективности спортсмена он обеспечивается высокими гонорарами.

В Европейских странах спортивно-правовые отношения основываются как на принципах общей интеграции и сотрудничества стран, входящих в Европейское сообщество, так и на законодательных актах отдельных государств.

По мнению С. В. Алексеева, это выражается в разработке единой политики по ряду вопросов, вытекающих из спортивных правоотношений, в частности, правил найма спортсменов, оплаты их труда и др. Вместе с тем, сравнивая американскую и европейскую модели, можно констатировать, что «правовое регулирование профессионального спорта в Европе находится в стадии формирования» [1].

В США трудовое законодательство регулирует возникающие трудовые споры с учетом законодательства о спорте. При этом большая роль отводится профсоюзам, в то время как в России система профсоюзного движения была фактически забыта, а современные профсоюзы еще находятся в стадии «реанимации», им потребуется длительное время, чтобы адаптироваться в условиях современного рынка.

Если говорить о сфере профессионального спорта как об отдельном социальном институте, в рамках которого формируются механизмы защиты прав спортсмена, то, прежде всего, необходимо устранить правовую неграмотность самих спортсменов-профессионалов, создавать единый кодифицированный нормативный акт в области спортивной юрисдикции, смириться с тем, что в данном вопросе отраслевая конвергенция неизбежна, что нормы трудового законодательства в чистом виде не способны выполнять регулятивную функцию на «рынке» профессионального спорта. Минимум условий, регламентируемых Трудовым кодексом РФ о защите прав спортсмена явно недостаточен.

Значительная часть сферы профессионального спорта совпадает с правовым полем гражданского законодательства, так как в основе профессионального спорта лежит коммерческий интерес. Реализовать его возможно, не только имея на это желание, но и конкурентоспособные физические возможности. Эти отношения по своей природе регулируются исключительно рыночными механизмами.

Практика показывает, что в силу законодательных противоречий, между субъектами профессиональной спортивной деятельности (федерациями по видам спорта, спортивными клубами, спортсменами-

профессионалами), заключаются смешанные договоры-контракты, в основу которых положены нормы трудового законодательства, нормы, разработанные на основе уставов международных и российских физкультурно-спортивных организаций, нормы гражданского законодательства, что исходя из общей теории права не противоречит принципам отраслевой дифференциации, однако поднимает ряд неразрешенных вопросов. Например, вопрос об определении места спортивно-правовых норм в системе права. Если данный вопрос не решен, значит, следующий вопрос о выделении норм, регулирующих сферу профессионального спорта в отдельный институт, из общей массы норм, регулирующих физкультурно-спортивные правоотношения, решен быть не может.

Отсюда недостаток правовой базы, порождающий проблемы правового регулирования профессиональных спортивных правоотношений.

Базовой задачей в этой области на сегодняшний день является создание законодательства о профессиональном спорте. В новом Федеральном законе «О физической культуре и спорте» понятия «спорт высших достижений» и «профессиональный спорт» разведены, как два разных вида спортивной деятельности.

«Профессиональный спорт», в законе определяется как часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых, и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату. А «спорт высших достижений», как часть спорта, направлен на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных Всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Таким образом, профессиональный спорт имеет особенности, главная из которых в том, что результат деятельности «спортсмена-профессионала» выступает товаром на рынке зрелищ» [2].

Существенные отличия в организации профессиональной деятельности, порождают и другую проблему, соотнесения профессиональных отношений в спорте с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ, в котором прописаны отношения государства и спортивных учреждений. Но не прописаны отношения спортивных учреждений (клубов) с коммерческими структурами. Остались за пределами правового регулирования: социальная и финансовая защита спортсмена, тренера, защита интересов инвестора. Несвоевременное принятие соответствующих нормативных документов затрудняет реализацию отдельных положений Федерального закона, приводит к конфликту экономических интересов между государством и коммерческими структурами, бессистемность приводит к бесконтрольному вливанию средств в спортивные профессиональные клубы, что способствует развитию и укреплению системы так называемых «откатов».

По мнению В. В. Сараева, «правовое регулирование профессионального спорта носит бессистемный характер, что затрудняет адекватную и своевременную реакцию на общественно опасные правонарушения в сфере профессионального спорта. В связи с этим профессиональному спорту требуется более совершенная, отвечающая современному этапу развития общества. Государство подчас неоправданно устраняется от обязанности правового регулирования сферы профессионального спорта, особенно уголовно-правовыми средствами. В работе правоохранительных органов отсутствует должный опыт применения уголовного закона к указанным преступлениям, так как большая часть отношений в профессиональном спорте имеет «табуированный», неприкосновенный характер и регулируется локальными нормативными актами и актами, принятыми субъектами профессионального спорта в качестве правил и норм спортивного корпоративного поведения» [5].

Это по существу свидетельствует о безграничном «корпоративном нормотворчестве», пределы которого ничем не сдерживаются.

В заключение отметим, что основными причинами неразрешенности проблем сферы профессионального спорта являются: отсутствие научной разработанности материальных и процессуальных механизмов применения норм физкультурно-спортивного законодательства в части профессионального спорта, отсутствие специально разработанных институтов расследования и раскрытия преступлений в области спорта, в том числе и профессионального.

Список литературы

1. Алексеев, С. В. Международное спортивное право. Правовые основы физической культуры и спорта : учебник / С. В. Алексеев ; под ред. П. В. Крашенинникова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА : Закон и право, 2014. – 894 с.

2. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий : учеб. для студентов вузов / С. В. Алексеев. − М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2014. – 687 с.

3. Захарова, С. А. К вопросу об определении форм и методов правового регулирования отношений в сфере Олимпийского спорта / С. А. Захарова // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных правоотношений (27 апреля 2017 г.) : матер. VII Всероссийской науч.-практ. конф. с международным участием : Челябинск (Россия) – Минск (Республика Беларусь), Челябинск 27 апреля 2017 г. / отв. ред. от России С. А. Захарова ; отв. ред. от Республики Беларусь Т. В. Журавлёва. − Челябинск : Уральская Академия, − 2017. − 284 с.

4. Оводов, А. А. В спорте, во многих сферах твориться беззаконие. Интервью с председателем комиссии Ассоциации юристов России по спортивному праву Алексеевым С. В. / Юрист. – 2009. – № 7.

5. Сараев, В. В. Уголовно-правовая охрана профессионального спорта // Подходы к решению проблем законотворчества и правоприменения: сб. науч. тр. адъюнктов и соискателей. – Омск : Омская академия МВД России, 2005. – Вып. 12.

6. Трудовой кодекс Российской Федерации : федер. закон Рос. Федерации от 30 дек. 2001 г. № 197–ФЗ : принят Госуд. Думой Федер. Собр. Рос. Федерации 21 декабря 2001 г. одобрен Советом Федерации Федер. Собр. Рос. Федерации 26 дек. 2001 г. // Рос.газ. – 2001. – 31 дек. – № 256 (ред. 24.04.2020).

7. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 31.07.2020 г.) // Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.

Захарова С. А., Абаполова М. К.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
sveta191173@mail.ru

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПРИМЕНЕНИЯ КОНТРАКТНОЙ СИСТЕМЫ В СФЕРЕ ЗАКУПОК ТОВАРОВ, РАБОТ И УСЛУГ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. Статья посвящена анализу положений Федерального закона № 44-ФЗ от 05 апреля 2013 года «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд» с точки зрения того, насколько он позволяет повысить доступность государственных закупок для субъектов хозяйствующих субъектов в сфере государственных и муниципальных нужд.
Ключевые слова: закон о закупках, закупки, организации физической культуры и спорта, государственные и муниципальные нужды.

Zakharova S. A., Abapolova M. K.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

ABOUT THE FEATURES OF THE APPLICATION OF THE CONTRACT SYSTEM IN THE FIELD OF PROCUREMENT OF GOODS, WORKS AND SERVICES IN ORGANIZATIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. The article analyzes the provisions of Federal Law №. 44-FZ of April 05, 2013 «On the contract system in the field of procurement of goods, works, and services for state and municipal needs» in terms of how it allows to increase the availability of public procurement for business entities in the field of state and municipal needs.
Keywords: law on procurement, procurement, organization of physical culture and sports, state and municipal needs.

Федеральный закон № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд» от 05 апреля 2013 года вступил в силу с 1 января 2014 года (далее Закон о закупках) [1].

За шесть лет действия Закона о закупках можно выделить, на наш взгляд, две главные проблемы.

Первая проблема состоит в том, что при описании объекта закупки можно использовать только требования, указанные в ГОСТах, что значительно усложняет проведение закупки и в целом создаёт сложности в системе закупки.

Вторая проблема при оформлении закупок возникает в связи с необходимостью указывать ГОСТы. Данную проблему можно разделить на несколько мелких проблем, рассмотрим некоторые из них ниже.

Приведём практический пример, который стал резонансным случаем. В городе Санкт-Петербург для государственных служащих закупили телефоны с розовым цветом корпуса, поставка телефонов произошла такого цвета, так как заказчик при оформлении документов на поставку не мог указать определённый цвет и точную модель.

Указанная проблема произошла из-за того, что в п. 2 ч. 1 ст. 33 Закона о закупках устанавливается, что, если заказчик использует определённую модель, а не ГОСТ или Технический регламент, то это нарушает законодательство.

В описании объекта закупки можно использовать точные характеристики только в определённых случаях и с обоснованием (например, при закупке лекарственных средств).

В случаях, когда заказчик указывает цвет, модель и другие характеристики без основания, то поставщик имеет право требовать обоснование или обратиться в органы по контролю и надзору с жалобой.

Правоприменительная практика показывает, что жалобы доходят до судебных разбирательств, если рассматривать судебную практику, то некоторые случаи противоречат друг другу.

К примеру, один суд говорит о том, что, заказчик при составлении документов по поставке может внести требуемые параметры и характеристику поставки, а другой говорит о том, что при описании заказчик должен указывать требования так, чтобы поставщик поставил такой товар, который будет соответствовать требованиям и ожиданиям заказчика, и при этом, не будет ограничивать количество участников закупки.

Если заказчик указывает избыточное количество требований, это приводит к тому, что появляется двойной смысл, и нет конкретики, такие действия заказчика признаются нарушающими требования законодательства.

Правоприменительные документы Федеральной антимонопольной службы (ФАС) и судов общей юрисдикции свидетельствуют о том, что нет единого решения. Потому как в некоторых случаях ФАС указывает на то, что действия заказчика правомерны, если при описании объекта закупки его характеристики подходят под несколько товарных марок, но поставщик должен обосновать свою жалобу тем, что эти характеристики указывают именно на определённую модель.

Заказчик в таком случае доказывает, что эти характеристики применимы не к определённой товарной марке, а к нескольким. В данном случае, наиболее распространённым способом доказывания, являются заявки других участников или представление других однотипных моделей с такими же характеристиками.

Если опираться на позицию суда, то суды придерживаются такой точки зрения, что заказчик, например, сокращая диапазон показателей, нарушает Закон о закупках [3, с. 464].

В некоторых случаях, когда товар соответствует характеристикам, но куплен за более низкую стоимость, что может говорить о том, что товар низкого качества (например, использованные материалы для мебели сделаны из дерева низкого качества), а значит, в процессе эксплуатации могут проявиться все его недостатки и короткий срок его использования.

Решение указанной проблемы может быть внесение изменений в ст. 33 Закона о закупках, о том, что Заказчик может указать наименьшую стоимость поставки, а также указание более подробных требований без

указания на то обоснований в случаях закупки товаров, обеспечивающих особо острые нужды государственных и муниципальных учреждений.

Так же актуальной видится нам проблема коррупции в сфере закупок товаров, работ и услуг. Рассмотрим на примере закупок в сфере физической культуры и спорта, которая достаточно серьёзно подвержена коррупции, но данная проблема является латентной и трудно подвергается выявлению. Поэтому для устранения этих проблем необходимо создание системы эффективных мер для борьбы с коррупцией.

Разработка антикоррупционных мер может снизить риски по потере бюджетных средств.

Если рассматривать опыт прошлых лет по урегулированию проблемы борьбы с коррупцией, можно отметить, что проблема коррупции, является серьёзной угрозой для всей экономики государства, и требует принятия жёстких и эффективных мер по её устранению.

Управление в нашей стране построено по федеративному принципу, в которую включено управление в системе трёх уровней власти: федеральный уровень; региональный уровень и муниципальный уровень. Для каждого из государственных служащих стоит задача в осуществлении работы направленной на удовлетворение интересов граждан. Источником для реализации интересов является финансирование за счет государства бюджетные и внебюджетные средства. Рациональное использование этих средств позволяет достигать поставленные задачи [3, с. 12].

В тоже время большая часть таких средств, тратится на закупки товаров, выполнение работ и оказание услуг для удовлетворения государственных нужд, так называемый государственный заказ. Это заказ на поставку товаров, выполнение работ, оказание услуг за счёт средств федерального бюджета, бюджетов субъектов России, местных (муниципальных) бюджетов и внебюджетных источников финансирования, которые образуются за счёт налогоплательщиков, соответственно контроль за их растратой должен быть ужесточён, и государственная политика в сфере финансов должна быть направлена на предотвращение расхищению этих средств.

В социально-экономической сфере борьбы с коррупцией действуют четыре главных принципа:

– ответственность;

– открытость и прозрачность;

– эффективность;

– экономичность.

Полагаем, что ответственность должна быть главным принципом и быть более жёсткой, что поможет более эффективно бороться с коррупцией в целом.

Специфика коррупционных преступлений при реализации системы государственных закупок в области ФК и С, заключается в том, что главной проблемой во время проведения тендеров, выступает тот факт, что победителями зачастую оказываются те, которые были заранее определены или имеющие влияние на заказчика. В этой связи, зачастую требования, указанные в документации к конкретной закупке, являются «завышенными» для того, чтобы под эти требования подпадала только определённая организация.

Все требования к закупкам, считаются законными. Например, требования к определённому размеру уставного капитала, отсутствие нарушений перед другими организациями и другие. Установка этих требований создаёт участникам «мелкого» и «среднего» бизнеса достаточно серьёзные проблемы.

Одним из критериев системы оформления государственных и муниципальных закупок является использование сроков для выполнения работ. Вместе с тем, сроки, нам представляются не достаточными, так как в них невозможно уложиться.

Поэтому оформление заказов осуществляется в тех случаях, когда компании заранее знают о предстоящей закупке и так же заранее приступают к выполнению работ, за счёт собственных средств. Это является их главным преимуществом перед другими участниками.

Следующим основным критерием оформления государственных и муниципальных закупок является продвижение интересов заранее определённой организации с помощью завышения стоимости заявки.

При таких действиях можно выделить следующий механизм: в соответствии со ст. 44 и ст. 45 Закона о закупках, участник обязан во время участия в торгах предоставить средства в размере определённого процента от суммы контракта, или банковскую гарантию на такую же сумму, но с оплатой за счёт средств банка. Из этого следует, что существует необходимость в создании механизмов для борьбы с этими проблемами. Какими нам видятся механизмы таких проблем это:

– ужесточение личной ответственности лиц, выступающих от имени заказчика, а также и руководителей этих организаций;

– увеличение количества проверок на наличие коррупционных умыслов минимум одна проверка в квартал;

– расширить перечень случаев, в которых при описании объекта закупки можно использовать чёткие характеристики [4].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что несмотря на принятие Закона о закупках, регулирующего порядок оформления государственных и муниципальных заказов, существует огромное количество проблем, связанных с реализацией норм данного Закона. К таким проблемам следует отнести трудности, связанные с контролирующими органами при определении в документах конкретных требований к объекту закупки, где, по существу, открываются широкие возможности для деятельности коррупционеров, причём сложности возникают как при оформлении государственных закупок в сфере ФК и С, так и во всех остальных случаях.

Выводы. Анализ Закона о закупках, свидетельствует о том, что поставщик может быть определён путём проведения открытого конкурса, конкурса с ограниченным количеством участников, а так же проведения конкурса посредством электронной системы.

Все эти способы урегулированы Законом о закупках. Преимуществом таких способов является то, что они направлены на более совершенную систему выбора контрагентов с наиболее низкой ценой, что в свою очередь является и «минусом» в закупках контрактной системы.

Электронной площадкой выступает Интернет сайт, соответствующий определённым требованиям, на котором проводятся закупки через конкурентные способы определения поставщиков.

Процедура закупки с помощью электронной площадки обладает несколькими преимуществами. К ним относятся:

– автоматизация закупочного процесса;

– сокращение количества сговоров между заказчиками и поставщиками;

– сокращение временных и финансовых издержек всех участников закупок;

– увеличивается число потенциальных поставщиков (подрядчиков, исполнителей) за счёт возможности подачи заявок на участие в закупках в форме электронного документа.

Список литературы

1. О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд : Федер. закон Рос. Федерации от 5 апр. 2013 г. № 44-ФЗ (ред. от 24.02.2021).

2. Об утверждении Перечня товаров (работ, услуг), производимых (выполняемых, оказываемых) учреждениями и предприятиями уголовно-исполнительной системы, закупка которых может осуществляться заказчиком у единственного поставщика (подрядчика, исполнителя) : постан. Правительства Рос. Федерации от 26 декабря 2013 г. № 1292 (ред. от 27.07.2016).

3. Захарова, С. А. Научные выводы и обобщения материалов VIII Международной науч.-практ. конференции «Актуальные проблемы правового регулирования спортивных правоотношений» (РФ, Челябинск, 23 апреля 2019 г.) / С. А. Захарова, Т. В. Журавлёва // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2019. – № 3 (23). – С. 105-114 (с. 124).

4. О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд : Федер. закон Рос. Федерации от 5 апр. 2013 г. № 44-ФЗ (ред. от 24.02.2021).

Захарова С. А., Сташкевич М. А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
sveta191173@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В ОБЛАСТИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Аннотация. В статье рассмотрены основные направления государственной политики в области развития студенческого спорта, проанализирована деятельность органов управления в Российской Федерации.

Ключевые слова: государственная политика, студенческий спорт.

Zakharova S. A., Stashkevich M. A.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

FEATURES OF THE STATE POLICY IN THE FIELD OF STUDENT SPORTS DEVELOPMENT

Annotation. The article considers the main directions of state policy in the field of student sports development, analyzes the activities of government bodies in the Russian Federation.

Keywords: Public policy, student sports.

Актуальность. Основной целью государственной социальной политики является поддержка здоровья у активной части населения и у молодого поколения, возраст которого как раз выпадает на студенческие годы.

Студенческий спорт развивается не только в России, он имеет международное развитие через Международную Федерацию студенческого спорта (FISU). Основной целью FISU является содействие государствам, участникам FISU в организации студенческого спорта на территории отдельных государств, разработка и исполнение нормативных документов, регламентирующих организацию студенческого спорта. В государствах, стремящихся развивать студенческий спорт, разрабатываются государственные и межгосударственные программы, направленные на содействие государству в развитии студенческого спорта. Для этих целей создаются определённые организации, разрабатывается стратегия молодёжной политики, а развитие физической культуры и спорта занимает очень важное место.

В России, для целей реализации студенческого спорта действует Российский союз студенческого спорта (РССС), главными партнёрами которого являются: Министерство спорта Российской Федерации, Министерство высшего образования и науки Российской Федерации, Олимпийский Комитет России (ОКР), общероссийские спортивные федерации, спортивные союзы и ассоциации по видам спорта.

РССС, являясь официальной организацией, направляет свою деятельность на руководство студенческим спортом и взаимодействие с различными государственными и общественными организациями, профсоюзами, студенческими спортивными лигами. Для удобства управления, создаются межрегиональные отделения, они объединяют более 700 высших и 2500 средних учебных заведений нашего государства. С союзом сотрудничают 15 студенческих лиг и федераций. Около 10000 тысяч специалистов ведут регулярные занятия по физической культуре со студентами разных вузов, в том числе и вузов физической культуры [1].

В организациях высшего образования развивается 60 видов спорта, из них наиболее популярными являются баскетбол, волейбол, футбол, теннис, бадминтон, гимнастика, бокс, шахматы, шашки и другие виды спорта.

Развитие студенческого спорта обеспечивает вовлечение широких масс молодёжи к занятиям физической культурой и спортом, которые впоследствии дают возможность принимать участие в соревнованиях среди команд вузов и бороться за победу на разных уровнях. Соревнования среди студенческих команд, как правило, называются спартакиада или универсиада.

Современные нормативные акты имеют иную форму. В частности, план мероприятий по реализации Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 года № 2403-р, утверждённого рас-

поряжением Правительства Российской Федерации от 12 декабря 2015 года № 2570-р [2], установлено, что организации высшего образования, осуществляющие наряду с учебной работой, спортивную и оздоровительную работу со студентами, обязаны обеспечивать условия для занятия такой деятельностью всех студентов, желающих заниматься физической культурой и спортом, а также участвовать в соревнованиях.

В целях развития студенческого спорта Правительством РФ принята Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р [3].

Стратегия основана на следующих ценностях физической культуры и спорта:

– ориентированность на человека – формирование навыков и умений в сфере физической культуры и спорта, прежде всего для сохранения здоровья и активного долголетия, обеспечения физического и духовного благополучия;

– доступность – адаптация территорий, сооружений и помещений для максимального удовлетворения всех категорий граждан в занятиях физической культурой и спортом;

– неразрывность – гармоничное существование всех видов физической активности, их паритетное взаимодействие, взаимозависимость и взаимодополняемость, а также активная интеграция в жизнь общества;

– партнерство – учет региональных особенностей развития физической культуры и спорта, формирование согласованных интересов и равного сотрудничества работников, работодателей, государства и бизнеса, направленных на устойчивое развитие сферы физической культуры и спорта;

– открытость миру – верность олимпийским принципам, равенству и справедливости, готовность воспринимать и делиться всем лучшим в мировом спорте и активно бороться против попыток использования спорта в неспортивных интересах;

– прозрачность – свободный доступ к информации, открытые и двусторонние коммуникации. Прозрачность финансовых потоков, направляемых на профессиональный и массовый спорт;

– безопасность – обеспечение надежного функционирования объектов спорта, механизмов и систем защиты участников занятий физической культурой и спортом, спортивных состязаний и других массовых спортивных мероприятий;

– равенство – возможность для занятий физической культурой и спортом для всех категорий и групп граждан вне зависимости от возраста, пола, социального статуса и места жительства;

– свобода выбора – обеспечение многообразия видов физической культуры и спорта, предоставляющих человеку широкие возможности самореализации и их доступности;

– устойчивое экономическое развитие – стремление к инновациям, поддержка конкуренции и частной инициативы, а также развитие форм пропорционально сочетанного бюджетного и внебюджетного финансирования спорта.

Развитие физической культуры и спорта в рамках Стратегии основано на следующих принципах:

– соответствие национальным целям и стратегическим задачам развития Российской Федерации;

– обеспечение равных возможностей для занятий физической культурой и спортом по месту жительства, учебы и работы для всех категорий и групп граждан;

– открытость и доступность информации в сфере физической культуры и спорта для граждан;

– удовлетворенность граждан условиями для занятий физической культурой и спортом;

– обеспечение условий для подготовки высококвалифицированных спортсменов, их спортивного долголетия, саморазвития и самореализации, духовно-нравственного и патриотического воспитания;

– ориентация на долгосрочную перспективу стратегического планирования развития физической культуры и спорта с учетом мировых тенденций научно-технологического и цифрового развития;

– обеспечение «чистоты» и безопасности спорта, а также нетерпимость к нарушению антидопинговых правил;

– учет региональных особенностей развития физической культуры и спорта.

На Министерство спорта РФ возлагаются функции по организации студенческого спорта, по привлечению общественных спортивных федераций к организации студенческого спорта. Министерством спорта РФ разработана Подпрограмма «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации № 302 от 15 апреля 2014 года (в редакции от 08 февраля 2021 года). Подпрограмма разработана для контроля и анализа развития студенческого спорта в организациях высшего образования, в колледжах, а также в профессиональных образовательных организациях. В подпрограмме для реализации этих целей разработаны мониторинговые индикаторы, которые, по мнению разработчиков, послужат показателями эффективности развития спорта в среде студентов.

Также основные мероприятия по выполнению задач, сформулированных в Стратегии 2030 и поставленных государством перед соответствующими органами исполнительной власти, сформулированы в Основах государственной молодёжной политики Российской Федерации на период до 2025 года [4].

Вывод. Основными задачами политики государства является обеспечение здоровья нации, путём создания условий для всех категорий населения, в особенности для студентов, которые являются активной частью населения; улучшение условий образовательной среды, для лиц, с отклонениями и ограничениями здоровья, гармонизация образовательного процесса и ценностями здорового образа жизни.

Важнейшей задачей развития физической культуры и спорта в Российской Федерации является организация физкультурно-спортивной деятельности и массовой работы. Эта деятельность направлена на увеличение численности спортивных клубов в организациях высшего и среднего профессионального образования, увеличение спортивных площадок и досуговых мест доступных для занятий спортом, на пропаганду здорового образа жизни, на организацию и проведение спортивных соревнований, содействие строительству спортивных сооружений, а также в целом, на популяризацию здорового образа жизни.

Список литературы

1. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена приказом Министерства спорта РФ от 21 ноября 2017 года № 1007.

2. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года : распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 г. № 2403-р.
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р.
4. Основы государственной молодёжной политики Российской Федерации на период до 2025 года : распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 года № 2403-р.

Захарова С. А., Чугреева М. В., Тажетдинов И. Ж.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
sveta191173@mail.ru

К ВОПРОСУ О КРИМИНАЛИЗАЦИИ ПРАВОНАРУШЕНИЙ ЗА ПРИМЕНЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ

Аннотация. Статья посвящена уголовно-правовым вопросам противодействия нарушениям антидопинговых правил в спорте. Целью статьи является проведение уголовно-правового анализа норм, определяющих ответственность за применение спортсменом субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте. А также введение в Уголовный кодекс РФ нового состава преступления за потребление спортсменом запрещённых средств и методов.
Ключевые слова: допинг, криминализация, запрещённые средства и методы в спорте, антидопинговый мониторинг, правосознание, профилактика допинговых преступлений.

Zakharova S. A., Chugreeva M. V., Thahmetdinov I. Zh.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

ON THE ISSUE OF CRIMINALIZATION OF OFFENSES FOR THE USE OF DOPING IN SPORTS

Annotation. The article is devoted to the criminal law issues of effective counteraction to violations of anti-doping rules. The purpose of the article is to conduct a criminal law analysis of the norms that establish responsibility for the use of substances and (or) methods prohibited for use in sports by an athlete. As well as the introduction of a new crime in the Criminal Code for the consumption of prohibited substances and methods by an athlete.
Keywords: doping; criminalization, prohibited means and methods in sports, anti-doping monitoring; legal awareness; prevention of doping crimes.

Актуальность темы исследования заключается в необходимости рассмотрения вопроса о введении в Уголовный кодекс РФ уголовной ответственности за потребление спортсменами допинговых средств и методов. Данное направление государственного регулирования в сфере физической культуры и спорта давно является предметом научных дискуссий и обсуждений. В условиях криминализации склонения к использованию или использование в отношении спортсмена запрещённых субстанций и методов, в рамках государственных антидопинговых программ, предлагается ужесточение юридической ответственности за потребление допинга в спорте.

Целью настоящего исследования является изучение, и поиск наиболее оптимальных мер ответственности, направленных на совершенствование государственного антидопингового регулирования, так как применение допинга в спорте входит в противоречие с основными принципами спорта.

Методологическую основу исследования составляет совокупность методов научного познания, среди которых ведущее место занимают диалектический метод и метод правового моделирования. Используются общефилософские, общенаучные и специальные юридические методы исследования.

Диалектический метод исследования позволил изучить и исследовать систему правил, установленных на основе закономерностей развития спортивных отношений в области разработки и применения антидопинговых правил.

За счет использования метода правового моделирования, выступающего мыслительным средством познания государственно-правовых явлений и процессов, можно смоделировать модель состава правонарушения и соответствующую форму санкции. В правоприменительной практике метод правового моделирования можно отнести к средствам совершенствования юридически значимых событий, таких как принятие и реализация норм права, направленных на неопределённый круг лиц, а также персонифицированные предписания, адресованные конкретным лицам, и юридически значимые действия, направленные на выявление и расследование преступлений.

В мировой практике действуют различные правовые модели, разработанные для борьбы с преступностью. Эти модели приобретают практическое значение в процессе расследования преступлений, в том числе при расследовании правонарушений в области противодействия применению допинга в спорте и в связи с возможностью нормативного закрепления мер по устранению или же минимизации факторов допинговой преступности. Борьба с допингом в спорте осуществляется разными способами на всех уровнях развития спортивных отношений, включая международные отношения. Разрешение спортивных споров, в том числе дисквалификации спортсменов за использование допинга в спорте, рассматриваются как в третейских судах, так и в судах общей юрисдикции, включая Европейский суд по правам человека (ЕСПЧ) [1].

Эффективность борьбы с допингом в спорте определяется результатами совокупного использования централизованных систем мониторинга, прогнозирования и предупреждения соответствующих допинговых деяний. На наш взгляд, централизованные системы исследования представляют собой систему мер, направленных на сбор и анализ результатов правоприменительной практики в отношении расследования допинговых преступлений, получения мнения субъектов спорта об их отношении к допингу в целом для создания системы мер, исключающих желание субъектов спорта осуществлять преступные действия.

Изучая различные источники о допинговой преступности, следует отметить, что основная роль в данной научной области отведена изучению и анализу закономерностей возникновения и развития преступных действий, направленных на нарушение антидопинговых правил, а также криминализации правонарушений, которые ранее относились к системе расследования административного порядка.

Криминализация правонарушений – это процесс выявления общественно опасных деяний, направленных на признание их уголовным законом, и объявления их уголовно наказуемыми. В настоящее время под криминализацию в уголовном законе подпадают такие деяния как:

– склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (статья 230.1 УК РФ);

– использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте (статья 230.2 УК РФ).

В первом случае уголовный закон предусматривает наказание за склонение спортсмена тренером, специалистом по спортивной медицине либо иным специалистом в области физической культуры и спорта к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, за исключением случаев, предусмотренных статьей 230 УК РФ, за совершение которого, предусмотрено наказание в виде штрафа в размере до трёхсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев с лишением права занимать определённые должности или заниматься определённой деятельностью на срок до трёх лет или без такового либо ограничением свободы на срок до одного года с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового и другое более квалифицированное наказание, в зависимости от способа совершения преступления.

Под склонением спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте, понимаются любые умышленные действия, способствующие использованию спортсменом запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода, в том числе, совершённые путём обмана, уговоров, советов, указаний, предложений, предоставления информации либо запрещённых субстанций, средств применения запрещённых методов, устранения препятствий к использованию запрещённых субстанций и (или) запрещённых методов.

Перечень субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте, в целях применения статьи 230.1 и статьи 230.2 в УК РФ ежегодно утверждается Правительством Российской Федерации.

Статья 230.2 «Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте» применяется в случае, если в отношении спортсмена независимо от его согласия, тренер, специалист по спортивной медицине, либо иной специалист в области физической культуры и спорта, использовали запрещённые методы или субстанции, за исключением случаев, когда в соответствии с законодательством Российской Федерации о физической культуре и спорте, использование запрещённых субстанций и (или) методов не является нарушением антидопингового правила.

Наказание за указанное деяние установлено в виде штрафа в размере до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до двух лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до четырех лет или без такового, либо ограничением свободы на срок до двух лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до четырех лет или без такового, либо лишением свободы на срок до одного года с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до четырех лет или без такового.

Во второй части статьи 230.2 УК РФ, установлено наказание за то же деяние, повлекшее по неосторожности смерть спортсмена или иные тяжкие последствия.

Наказание за эти деяния устанавливается в виде ограничения свободы на срок до трех лет с лишением права занимать определённые должности или заниматься определённой деятельностью на срок до пяти лет или без такового, либо принудительными работами на срок до трёх лет с лишением права занимать определённые должности или заниматься определённой деятельностью на срок до пяти лет или без такового, либо лишением свободы на срок до трёх лет с лишением права занимать определённые должности или заниматься определённой деятельностью на срок до пяти лет или без такового.

Составы, указанные в статьях 230.1 и 230.2 УК РФ были введены в уголовный закон сравнительно недавно в 2016 году Федеральным законом от 22.11.2016 года № 392-ФЗ, таким образом, можно говорить о криминализации данных составов [3].

Вместе с тем, если Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях статьёй 6.9 предусмотрена административная ответственность за потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача**,** либо новых потенциально опасных психоактивных веществ (в ред. Федерального закона от 03.02.2015 № 7-ФЗ) [4], то уголовным законодательством Российской Федерации за *потребление* спортсменом допинга уголовная ответственность не предусмотрена. На наш взгляд, это связано с несовершенством законодательства, так как без криминализации состава «потребление наркотических средств» невозможно установить уголовную ответственность за потребление допинга в спорте, состав которого является производным от общего состава, и распространяет своё действие на привлечение к ответственности специального субъекта – спортсмена.

Как следует из определения понятия «допинг» в переводе с английского языка (doping, dope) означает применять наркотики – вещества, которые временно усиливают физическую или психологическую деятельность организма; биологически активные вещества, способы и методы для принудительного повышения спортивной работоспособности.

В ряде зарубежных государств, например, в ФРГ предусмотрена уголовная ответственность за употребление и распространение допинга, состав которого отнесён законодателем к общему составу потребления наркотических веществ. Наказывается тюремным заключением сроком до 3 лет лишения свободы и крупным штрафом, а хранение или вовлечение в употребление наркотических средств наказывается лишением свободы до 10 лет.

Таким образом, исследование уголовного законодательства Российской Федерации в части установления юридической ответственности за использование допинга в спорте, показало, что целесообразным было бы ввести ещё один состав преступления в УК РФ и установить уголовную ответственность самого спортсмена за потребление допинга в спорте, дополнив Уголовный кодекс РФ статьёй 230.3.

По-нашему мнению, установление ответственности за потребление допинга спортсменом будет способствовать уменьшению нарушений антидопинговых правил спортсменами, а также будет стимулировать стремление спортсменов к повышению собственного правосознания и правовой культуры.

Список литературы

1. Захарова, С. А. Проблемы защиты прав спортсменов в судах международной юрисдикции / С. А. Захарова // Спорт, экономика, право, управление : журнал. – М. : «Юрист». – 2020. – № 2. – С. 27-30.

2. Захарова, С. А. Агентская деятельность в спорте (правовое сопровождение карьеры спортсмена) / С. А. Захарова, М. С. Захаров // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений (16 апреля 2020 года) – материалы X международной науч.-практич. конф., посвящённой 50-летию Уральского государственного университета физической культуры : Челябинск, 16 апреля 2020 года / под ред. С. А. Захаровой. – Челябинск : Уральская Академия, 2020. – С. 200-209.

3. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30 декабря 2001 года № 195-ФЗ (в ред. от 24.02.2021).

4. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13 июня 1996 года № 63-ФЗ (в ред. от 24.02.2021).

Козьякова С. С., Шабанова Ю. Н.
Луганская Народная Республика, г. Луганск
Луганский государственный университет имени В. Даля
kafedraturizm@gmail.com

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ И РАЗВИТИЯ ГОСТИНИЧНОГО БИЗНЕСА В РЕСПУБЛИКЕ (В РАЗРЕЗЕ ФОРМ СОБСТВЕННОСТИ)

Аннотация. В статье проведен анализ инфраструктуры гостиничного бизнеса Республики, выявлены исторические аспекты, выявлены темпы роста и причины спада развития гостиничного бизнеса.

Ключевые слова: гостиничное предприятие, форма собственности, организационно-правовая форма, юридическое лицо.

Kozyakova S. S., Shabanova Yu. N.
Luhansk People's Republic, Lugansk
Lugansk State University named after V. Dahl
kafedraturizm@gmail.com

ANALYSIS OF THE STATE AND DEVELOPMENT OF THE HOTEL BUSINESS IN THE REPUBLIC (IN THE SECTION OF PROPERTY FORMS)

Annotation. The article analyzes the infrastructure of the hotel business in the Republic, reveals historical aspects, reveals the growth rates and reasons for the decline in the development of the hotel business.

Key words: hotel company, form of ownership, organizational and legal form, legal entity.

Введение. Деятельность гостиничных предприятий Республики, в том числе в разрезе форм собственности, целесообразно рассматривать с советского периода, поскольку основная масса гостиниц, сохранившихся до настоящего времени, была построена именно во времена СССР.

После окончания Великой Отечественной войны, которая, по сути, разрушила экономику Донбасса, одной из первых гостиниц стала гостиница «Октябрь». Ее проектирование началось вскоре после освобождения города в 1944 году по проекту архитектора-художника И. Ю. Каракиса, а строительство – в 1945 году. Гостиница на 173 номера построена в стиле московской псевдоготики [7].

Благодаря роману А. Фадеева о краснодонских подпольщиках «Молодая гвардия» основной поток туристов во времена СССР был направлен на посещение музея Краснодона и мест казни молодогвардейцев. Со всего Советского Союза и дальнего зарубежья экскурсанты приезжали на Луганщину и размещались в гостиницах не только г. Краснодон, но и г. Луганск, г. Ровеньки. По данным администрации города Краснодона и Краснодонского района ЛНР, Краснодонский областной ордена Дружбы народов музей «Молодая гвардия» посетило свыше 12 миллионов человек из 130 зарубежных государств [3].

Необходимо отметить, что большинство гостиниц, расположенных на территории Ворошиловградской (Луганской) области УССР находились в государственной собственности.

После развала Советского Союза, его монопольных структур и изменения политического курса на Украине гостиничный бизнес на Луганщине, начал приходить в некоторый упадок. Часть гостиниц была ликвидирована, продана частным лицам или перепрофилирована под жилье. При этом гостиничными услугами в основном пользовались лица, направленные в командировку. Коэффициент загруженности гостиниц в 90-е годы в среднем был на уровне 20%. Низкий показатель использования гостиниц пояснялся их низкими стандартами, значительным износом основных фондов в результате интенсивной эксплуатации в период массового туризма в СССР, несоответствие требованиям и тенденциям развития мирового гостиничного хозяйства.

Структура собственности в гостиничном хозяйстве по сравнению с советским периодом также изменилась. Если в советский период все гостиницы находились в государственной собственности, то в результате корпоратизации и приватизации государственной собственности в начале 90-х годов только 40 % гостиниц на территории Украины находились в государственной и коммунальной собственности, а 57 % – в коллективной, и только 3 % – в частной собственности.

К 2013 году практически 70% гостиниц находились в частной форме собственности, только около 15% – коммунальной и 15% – в государственной. Появились гостиницы в форме малых и общих предприятий с иностранным капиталом. Кроме того, большую конкуренцию коллективным предприятиям начали создавать собственники частных домов и квартир. Однако качественный уровень гостиниц оставался большой проблемой [6, с. 21-22].

Так сложилось, что Луганщина не рассматривалась и не воспринималась всерьез как потенциальный туристический край. Вероятно, этому послужил тот факт, что она является в сознании общества исключительно промышленным регионом, в первую очередь шахтерским. Однако, Луганский регион обладает огромным туристическим потенциалом и широким спектром туристических ресурсов.

Проведение боевых действий на территории Луганской области и провозглашение в мае 2014 года Луганской Народной Республики несколько приостановило развитие гостиничного бизнеса Луганской области. По состоянию на август 2015 года количество зарегистрированных субъектов хозяйствования, предоставляющих гостиничные услуги, и подобных мест временного размещения, составляло всего три субъекта. По состоянию на июль 2016 года их количество увеличилось до 60, однако не все зарегистрированные предприниматели фактически осуществляют деятельность в данной сфере [2].

Под организационно-правовой формой в соответствии с законодательством Луганской Народной Республики понимается способ закрепления (формирования) и использования организацией имущества и вытекающие из этого ее правовое положение и цели предпринимательской деятельности.

Исходя из способа закрепления имущества и целей предпринимательской деятельности, юридические лица разделяются на организации, преследующие извлечение прибыли в качестве основной цели своей деятельности (коммерческие организации), либо не имеющие извлечение прибыли в качестве такой цели и не распределяющие полученную прибыль между участниками (некоммерческие организации).

Юридические лица, являющиеся коммерческими организациями, могут создаваться в организационно-правовых формах хозяйственных товариществ и обществ, крестьянских (фермерских) хозяйств, хозяйственных партнерств, производственных кооперативов, государственных и муниципальных унитарных предприятий.

Исходя из данных Реестра гостиниц Луганской Народной Республики, нельзя точно выделить организационно-правовые формы гостиниц, вместе с тем можно сделать вывод, что большинство гостиниц находятся в коллективной или частной собственности, а 2 гостиницы имеют иные формы собственности: гостиница Учебного центра Государственного Унитарного Предприятия «Почта Луганской Народной Республики» должна иметь государственную форму собственности, поскольку предприятие является государственным, а гостиница коммунального предприятия «ЖЭК № 3 УЖКХ» имеет коммунальную форму собственности. И только о Гостиничный комплекс «Дружба» точно обозначает свою организационно-правовую форму хозяйственного общества – общество с ограниченной ответственностью [5].

В 2017 году на территории ЛНР зарегистрировано 18 гостиничных предприятий, из которых 8 (или 45%) находилось в городе Луганске.

На конец 2019 года, по данным Министерства, в сфере гостиничной индустрии было зарегистрировано 16 субъектов предпринимательской деятельности – 8 юридических лиц и 8 физических лиц – предпринимателей.

В тоже время по данным Министерства по делам семьи, молодёжи, спорта и туризма Луганской Народной Республики (далее – Министерство) в 2020 году в городе Луганске гостиничные услуги предоставляют 11 гостиниц, в Антраците и Свердловске – по две, в Алчевске, Краснодоне, Ровеньках, Первомайске и Красном Луче – по одной соответственно. Таким образом, деятельность гостиниц охватывает всего 25 % административно-территориальных единиц Республики, на Луганск приходится 81 % предприятий [4].

А по данным Статрегистра услуги по временному размещению и организации питания предоставляет всего 1 субъект без права юридического лица [4].

Данные Статистического регистра по состоянию на 1 декабря 2016-2021 года по временному размещению и организации питания систематизированы и представлены в таблице 1, на основе их анализа определен постоянный темп роста в среднем 6,5%.

Таблица 1 – Анализ субъектов временного размещения и организации питания по состоянию на 1 декабря 2016-2021гг [4]

Показатель	01.02.2016	уд.вес,%	01.02.2017	уд.вес,%	01.02.2018	уд.вес,%	01.02.2019	уд.вес,%	01.02.2020	уд.вес,%	01.02.2021	уд.вес,%	Темп роста, %				
													2017/2016	2018/2017	2019/2018	2020/2019	2021/2020
общее количество субъектов	6502	100	7605	100	8281	100	8635	100	8785	100	8963	100	117,0	109,0	104,28	101,74	102,0
временное размещение и организация питания, в том числе:	52	0,08	63	0,83	62	0,75	69	0,80	69	0,79	70	0,78	121,16	98,42	112,0	0,00	102,0
юридические лица	51	0,98	62	0,99	61	0,99	68	0,99	68	0,99	69	0,99	122,0	99,0	111,48	0	102,0
без права юридического лица	1	0,02	1	0,01	1	0,01	1	0,01	1	0,01	1	0,01	0	0	0	0	0

Необходимо также отметить, что степень загруженности гостиниц в среднем по Республике сегодня составляет всего 40 %. При этом, если в Луганске этот показатель может в среднем достигать 60 %, то в городах и районах этот показатель составляет менее 25 % [1].

Общий номерной фонд на 01.05.2020 составляет 367 номеров [8].

Согласно данным Министерства, в Луганской Народной Республике помимо гостиниц действует 8 баз отдыха, 4 санатория – профилактория, 6 детских учреждений оздоровления и отдыха [1].

Таким образом, одной из проблем в регулировании предпринимательской деятельности в сфере предоставления гостиничных услуг является отсутствие точной информации о деятельности хозяйствующих субъектов в сфере гостиничной индустрии, а также несовершенство законодательства в данной сфере. Вместе с тем, необходимо отметить, что ни Министерство, ни Госкомстат ЛНР не выделяет организационно-правовые формы именно гостиничных и иных предприятий, предоставляющих гостиничные услуги, что усложняет проведение анализа и объективность оценки состояния гостиничного рынка Республики.

Список литературы

1. Анализ сведений реестра гостиниц Луганской Народной Республики. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://www.elibrary.ru/ip_restricted.asp?rpage=https%3A%2F%2Fwww%2Eelibrary%2Eru%2Fitem%2Easp%3Fid%3D42808932

2. В городах ЛНР работает 20 гостиниц. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://miaistok.su/v-gorodah-lnr-rabotaet-20-gostinits/

3. История города. Официальный сайт Администрации города Краснодона и Краснодонского района. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://krasnodon-adm.ru/index.php/ru/2016-01-28-10-11-26/istoriya-krasnodona.html

4. Количество субъектов статистического регистра. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL//https://gkslnr.su/stat_info/statistcheskiy-reestr-predpriyatiy-i-organizaciy/1490-kolichestvo-subektov-statisticheskogo-registra.html

5. Реестр гостиниц Луганской Народной Республики. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://mklnr.su/reestr-gostinic-lnr.html

6. Свиридова, Н. Д. Готельна індустрія України : навч. посіб. / Н. Д. Свиридова. – Луганськ : СНУ ім. В. Даля, 2006. – 132 с.

7. Страницы истории города Луганска. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://mistaua.com/Приметности/Памятники_архитектуры/Гостиница_Украина/384/?setcity=750

8. Туризм в ЛНР. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://mklnr.su/turizm

Кузнецов В. Н., Шарипов М. Ф.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
girewik1987@bk.ru

РАЗВИТИЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА НА ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. Статья посвящена проблеме оценки состояния и перспектив развития циклических видов спорта на пересеченной местности в Челябинской области. Во введении авторы отмечают высокую степень пользы для организма занятий исследуемыми видами спорта и высокую социальную значимость их развития. В основной части авторы анализируют статистические показатели развития циклических видов спорта на пересеченной местности в Челябинской области и результаты опроса занимающихся данными видами спорта. В заключении авторы приходят к выводам, что для наиболее эффективного развития данной группы видов спорта с учетом региональной специфики следует реализовать комплекс практических рекомендаций.

Ключевые слова: циклические виды спорта, пересеченная местность, кросс, лыжные гонки, трейл, биатлон, полиатлон, триатлон, маунтинбайк.

Kuznetsov V.N., Sharipov M. F.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

DEVELOPMENT OF CYCLIC SPORTS ON CROSS TERRITORIES IN THE CHELYABINSK REGION

Abstract. The article is devoted to the problem of assessing the state and prospects for the development of cyclic sports on rough terrain in the Chelyabinsk region. In the introduction, the authors note a high degree of benefit for the body from practicing the studied sports and a high social significance of their development. In the main part, the authors analyze the statistical indicators of the development of cyclic sports on rough terrain in the Chelyabinsk region and the results of a survey of those involved in these sports. In conclusion, the authors come to the conclusion that for the most effective development of this group of sports, taking into account the regional specifics, a set of practical recommendations should be implemented.

Keywords: cyclic sports, rough terrain, cross-country, cross-country skiing, trail, biathlon, polyathlon, triathlon, mountain bike.

Актуальность. Циклические виды спорта, проводимые на пересеченной местности, оказывают наиболее благоприятное влияние на здоровье человека. Это связано с тем, что физиологическая направленность циклических видов спорта в значительной степени ориентирована на развитие выносливости, что лежит в основе укрепления сердечно-сосудистой и кардио-респираторной систем [1; 3; 4]. При этом специфика пересеченной местности предполагает то, что занятия проходят на открытом воздухе, что усиливает оздоровительный эффект. С другой стороны пересеченная местность накладывает определенную специфику исходя из климато-географических особенностей конкретного региона. В связи с этим важным является вопрос развития данных видов спорта с учетом региональной специфики.

Цель исследования – вывить состояние и перспективы развития циклических видов спорта на пересеченной местности в Челябинской области.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области.

Результаты исследования и их обсуждение. К циклическим видам спорта на пересеченной местности следует относить трейловые и кроссовые дисциплины легкой атлетики и горный, бег, лыжные гонки, маунтинбайк, и некоторые многоборья – триатлон, биатлон и полиатлон.

Общие данные по динамике численности занимающихся данными видами спорта представлены в таблице 1 [2].

Таблица 1 – Динамика численности занимающихся различными видами спорта в Челябинской области с 2014 по 2019 гг.

Виды спорта	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Все виды спорта	87982	88562	88763	89673	90123	89736
Циклические виды спорта на пересеченной местности	7141	7245	7369	7426	7482	7512
Маунтинбайк	188	205	218	222	219	227
Горный бег	317	342	367	388	396	389
Кроссовый бег	865	871	869	865	871	867
Трейл	489	505	518	554	576	587
Лыжные гонки	3976	3989	4067	4065	4089	4106
Спортивное ориентирование	845	865	867	851	853	841
Триатлон	0	0	0	0	0	0
Полиатлон	0	0	0	0	0	0
Биатлон	461	468	463	481	478	495

Как показано в таблице 1, в 2014 году соотношение было следующим: всего занималось циклическими видами спорта на пересеченной местности 7141 человек, из них – 188 человек – маунтинбайком, 317 человек – горным бегом, 865 человек – кроссовым бегом, 489 человек – трейлом, 3976 человек – лыжными гонками, 845 человек – спортивным ориентированием, 461 человек – биатлоном. Уже в тот год не было отделений по полиатлону и триатлону. Причем, следует отметить, что единственное отделение по триатлону в спортивной школе закрылось в 2013 году. Учитывая олимпийский статус данного вида спорта, это событие нельзя оценивать положительно как с точки зрения развития циклических видов спорта на пересеченной местности, так и с точки зрения развития спорта вообще в Челябинской области.

К 2019 году по большей части рассматриваемых видов спорта наблюдается прирост показателей численности.

Дополнительно для оценки перспектив развития циклических видов спорта, проводимых на пересеченной местности в Челябинской области, был проведен опрос. В нашем опросе, организованном удаленно при помощи интернет ресурсов в начале 2020 года был проведен опрос среди лиц, занимающихся циклическими видами спорта на пересеченной местности в Челябинской области. В опросе приняли участие 380 человек. Большая часть опрошенных относилась к лыжным гонкам, 12 % – занимающим кроссовым бегом, 11 % – спортивным ориентированием, 8 % – трейловыми забегами, 6 % – биатлоном, 5 % – горным бегом, 3 % – манутинбайком.

Основная часть анкеты включала в себя два вопроса. Первый вопрос предлагал оценить по пятибалльной системе то, насколько респонденты удовлетворены условиями для занятий циклическими видами спорта на пересеченной местности в Челябинской области на примере избранного вида спорта. Выше всего респонденты оценили условия для лыжных гонок и кроссового бега, несколько ниже – для спортивного ориентирования. Условия для биатлона, горного бега и маунтинбайка были оценены менее чем в 4 балла.

Последний вопрос был направлен на выявление мнения респондентов о том, что следует сделать руководящим органам в сфере физической культуры и спорта для более эффективного развития избранного вида спорта в Челябинской области. Наиболее часто встречались следующие ответы: увеличить финансирование (во всех видах спорта); увеличить количество оборудованных мест для проведения соревнований (чаще всего – в горном беге, манутинбайке); увеличить количество отделений по виду спорта (манутинбайк, биатлон); увеличить тренерский состав (маунтинбайк, биатлон); вести агитационно-пропагандистскую работу среди детей и их родителей (горный бег, трейл, маунтинбайк, спортивное ориентирование); организовывать соревнования необычного формата (горный бег, трейл, маунтинбайк, спортивное ориентирование).

По результатам проведенного опроса и статистического анализа нами были разработаны следующие практические рекомендации, направленные на повышение эффективности развития циклических видов спорта на пересеченной местности в Челябинской области: открытие и увеличение количества отделений в спортивных школах по триатлону и полиатлону; выделение финансирование на оборудование большего мест для проведения соревнований в том числе и высокого уровня по таким видам спорта, как горный бег, трейл и маунтинбайк; совместно с областными Федерациями по видам спорта организация и проведение комплексов агитационно-пропагандистских мероприятий по циклическим видам спорта на пересеченной местности; разработка проектов спортивных событий, включающих в себя комплексные соревнования по нескольким циклическим видам спорта и спортивным дисциплинам на пересеченной местности в Челябинской области; активное содействие увеличению количества коммерческих соревнований по циклическим видам спорта на пересеченной местности в Челябинской области.

Выводы. На основе анализа отчетных материалов Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области удалось определить динамику развития циклических видов спорта на пересеченной местности за последние пять лет. Анализ статистических показателей свидетельствует, что в целом, циклические

виды спорта на пересеченной местности в Челябинской области развиваются достаточно динамично. В абсолютных значениях наибольшее развитие имеют лыжные гонки. Наиболее динамично развиваются манутинбайк, трейловые забеги и горный бег. Однако вызывает вопросы отсутствие отделений по полиатлону и, особенно, триатлону. Также, следует больше внимания уделять развитию маунтинбайка, который имеет положительную динамику, но низкие значения, что для олимпийской дисциплины не является положительным фактором.

Проведенный среди скомплектованной репрезентативной выборки занимающихся циклическими видами спорта на пересеченной местности опрос позволил выявить их степень удовлетворенности условиями для избранного видам спорта в Челябинской области. Также он позволил выявить возможные направления повышения эффективности развития данных видов спорта. По результатам опроса, а также анализа статистических показателей был разработан комплекс практических рекомендаций.

Список литературы

1. Китманов, В. А. Методические подходы к моделированию влияния циклических видов спорта на состояние сердечно-сосудистой системы (на примере спортсменов-лыжников) / В. А. Китманов, С. В. Сайкин, В. А. Кондрашов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 3. – С. 25-26.

2. Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области : официальный сайт [электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.chelsport.ru (дата обращения 23.04.2020).

3. Морозов, А. И. Подготовка бегунов на основе применения интервальной экзогенно-респираторной гипоксической тренировки / А. И. Морозов, И. Ш. Мутаева // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 66-68.

4. Прусик, К. Подходы к индивидуализации тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков / К. Прусик // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 1. – С. 35-37.

Кузьменко Н. П.
Россия, г. Абакан
Медико- психолого-социальный колледж
Nadakuza9@gmail.com

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В этой статье представлены педагогические аспекты в физической культуре современного общества, адаптативную физическую культуру рассматривают разные авторы с категориями лиц с ограниченными возможностями здоровья, предлагая способы и свою методику выполнения данных упражнений.

Ключевые слова: адаптативная физисеская культура, коррекционная педагогика, теория адаптативной физической культуры, сурдо-, тифло-, олигофренопедагогике, логопедия, социализация, межличностные отношения, речевая коммуникация, литература, искусство, эстетопсихотерапия, игротерапия, сказкотерапия.

Kuzmenko N. P.
Russia, Abakan
Medical, Psychological and Social College

PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Abstract. This article presents pedagogical aspects in the physical culture of modern society, adaptive physical culture is considered by different authors with categories of persons with disabilities, offering ways and their own methods of performing these exercises.

Keywords: adaptive physical culture, correctional pedagogy, theories of adaptive physical culture, Surdo -, tiflo -, oligophrenopedagogy, speech therapy, socialization, interpersonal relations, speech communication, literature, art, estheticopsychotherapy, game therapy, fairy-tale.

Введение. «Решительного человека невозможно не допустить до успеха. Поставьте на пути его камни преткновения, и он обратит их в ступени, по которым будет подниматься к вершине» (Давид Вилья).

Адаптивная физическая культура все новое и новое в историю Российского общества, также интегративные области в самых актуальных и главных сферах образования, науки, культуры, социальной практики, обладает важными знаниями, а именно физическая культура, медицина, коррекционная педагогика и т.д. Эти области формируют знание, представляющий основной результат взаимопонимания знаний каждой из этих областей и дисциплин . Адаптивная физическая культура представляет большое явление по сравнению с ЛФК (лечебной физический культурой) и физическим воспитанием детей с интеллектуальными отклонениями в развитии и ограничениями в здоровье. И по этому включает в себе особо важные направления относительно этой сферы, а именно адаптивный спорт, адаптивную двигательную деятельность, адаптивное физическое воспитание учащихся и студентов в специальных социально-медицинских группах в общеобразовательных и высших учреждениях и тд. В теории адаптивной физической культуры, это определяет ее цели, задачи, содержания, основных видов, принципов, функций и так далее. Люди с ограниченными возможностями в здоровье т.е инвалидов являются равноправными членами общества, их самых важных ценностей, а также обязанностей государства по созданию условий для воспитания и развития, творческой основы для формирования взаимоотношений с данной категорией населения в процессе занятий адаптивной физической культурой . Формирование человеческих потребности в здоровом образе жизни, и ориентаций к здоровому образу жизни, так же подбор средств, методов, видов адаптивной физической культуры для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья должны осуществляться с учетом конечных целей, определяющих всю систему жизненных установок, а также непременным выполнением правила «здесь и сейчас», что значит исходить из реалий ситуации . Человек с отклонениями и в состоянии здоровья рассматривается в адаптивной физической культуре как необходимое и целостное единство, и что индивид, обладает своими уникальными свойствами. Их невозможно разделить на биологическое и социальное, телесное и психическое и т.п. Принципиально неприемлимым подходом является дихотомический подход к изучению его сущности, когда он разделяется на

отдельные , функции которые определяют методы исследования конкретных науках. В физической культуре свой акцент для привлечение внимания делается на всестороннее развитие и совершенствование в процессе занятий физическими упражнениями. Эффективное развитие адаптивной физической культуре в нашей стране, есть возможность только в случае учета отслеживания конкретных социально-экономических условий, национально-этнических особенностей менталитета населения. Целевой полагающей этого подхода состоит в том что анализ и определение со относимости этих теорий, установливаются на базисных, и междисциплинарных взаимосвязей в интересах создания теории и методологии дисциплины, носящей полифункциональный характер. Важнейшими, для людей с нарушениями являются следующие опорные концепции по мнению авторов.

– во-первых, утверждение человека как высшей ценности на земле независимо от здоровья; нет ничего дороже, чем жизнь человека , приоритета человека как высшей ценности образования и культуры;

– во-вторых, понимание человека как целостной неделимой сущности, в которой интегрирует биологическое и духовное, психосоматическое и социокультурное единство (Пономарёв, 1994; Кузин, Никитюк, 1995; Китаев, 1997; Выдрин, 2001);

– в-третьих, признание человека как личности, уникальность которой определяется сплавом врожденных особенностей, влиянием среды обитания, в которой она формируется, своеобразием телесной и психической организации, темперамента, интеллектуального потенциала, потребностей, задатков, способностей и т.п. (Бальсевич, 1988; Лубышева, 1996);

– в-четвертых, признание личности как существа свободного, одухотворенного, нравственного, природной основой которого является добро, чувство справедливости, сострадания, милосердия;

– в-пятых, способность личности к самопознанию, саморазвитию, самореализации и творчеству вовсех сферах жизнедеятельности, в том числе и в физической культуре.

Основа этого процесса лежит в сфере самовоспитания, суть которого состоит в преодолении самого себя и многообразных трудностей. Трудность, по мнению Н. Ф. Талызиной (1987), это субъективное ощущение реально существующих противоречий, постепенно преодолевающихся и стимулирующих в интенсивном развитие личности. При переходе от одной степени преодоления трудности к другой реализуются потребности такие как: стремления, ожидания, при этом развивается, закрепляется и нередко существенно меняется внутренняя позиция личности, побуждающая к новым мотивам. Для преодоления трудностей выделяют две группы методов самовоспитания:

– первая группа: является в области самосознание, самоощущение, самонаблюдение, самоанализ, самооценка – категории самовоспитания личности, отражающие объективное понимание причин и следствия сложившейся жизненной ситуации, целостную оценку самого себя, своих возможностей, и анализ своих каких либо установок, ценностных ориентаций, интересов, потребностей, мотивов, характера поведения, отношения к себе, другим людям и обществу в целом;

– вторая группа: связана с самопобуждением, самопроектированием, и определяет самоконтроль в сфере самообразование, самосовершенствование, самоорганизация, самоубеждение, самовнушение, самопринуждение – это непосредственные своеобразные методы и приемы самовоспитания социальной активности личности, которые не контролируется временем, что продолжаются всю жизнь и включает:

– самостоятельное побуждение к выбору конкретной деятельности, и самооценку собственных сил, интересов и потребностей; планирование и практическое освоение различных видов деятельности в сфере физической культуры, образования, профессиональной деятельности, личной жизни в соответствии с физическими и интеллектуальными возможностями, мировоззрением, ценностными ориентациями и многое другое. Результатом самовоспитания являются: бытовая независимость самореализация, самоутверждение, самореабилитация , самоактуализация. Эти общие категории выражают степень реализации потребностей в деятельности , общественное и признание личностных успехов, и изменение социального статуса, освобождение от комплексов неполноценности, самоопределение независимости, свободы, творчества, личной активности. В адаптивной физической культуры теоретические идеи рассматриваются как важные установки которые образуют формирования целостной, свободной, всесторонне развитой личности инвалида во всем проявлении его сущностных сил соответственно реальным ресурсам здоровья. До недавнего времени в основу физкультурного образования составлял подход, сущность которого сводилась к выполнению всех нормативов и требований, что в корне противоречит идее индивидуального развития человека. Деление образования на личностно ориентированный, потребностно-деятельный подходы, освоение норм и ценностей культуры создали благоприятные условия для позитивных сдвигов в социальной, духовной, биологической сферах индивида. Для лиц с ограниченными этот подход является единственно приемлемым, так как личностные проявления, и многообразие нозологических форм, сопутствующие нарушения, и несформированность мотивов и потребностей в двигательной деятельности требуют индивидуального подхода к каждому человеку, выбора для него индивидуальной методики физического и духовного развития. Единение физического и духовного ориентирует на гармонизацию развития личности человека . Взаимодействие природного и социального у лиц с ограниченными возможностями в здоровье – это одна из важнейшей проблем, отражающих представление о сущности и реализации ценностей адаптивной физической культуры данной категории людей. Инвалидность это серьезное биологическое явление, но любые «неудачи», по утверждению И. П. Павлова, могут существенно изменить, и трансформировать социальную сферу личности человека. Второй автор предполагает (В. И. Дубровского (1983), если под угрозой человеческая жизнь, то значит, что под угрозой и жизнь социальная. Взаимосвязь и взаимодействие социального и биологического определяют успешность социализации личности. Так, в коррекционной педагогике и в ее разделах сурдо-, тифло-, олигофренопедагогике, логопедии социализация и интеграция детей в общество здоровых является приоритетным направлением и целью образовательной деятельности . Самым важным и определяемым, является путь социализации – это развитие духовного мира человека, социально-культурной, трудовой, и бытовой адаптация с помощью коррекционно-развивающих, индивидуально-ориентированных программ психолого-педагогического, социального, культурного воздействия через образовательную деятельность, профессиональное обучение, межличностных отношения, речевой коммуникации, литературы, искусство, также Эстетопсихотерапия и игротерапия, которые дают, возможность использовать все виды деятельности в жизни. ребенка, стимулирует его инициативу, ак-

тивность, удовлетворяет его эмоциональные потребности, сказкотерапию и другие виды педагогического воздействия на человека.

Выводы. Таким образом, несмотря на это противоречие, адаптивная физическая культура, коррекционная педагогика и специальная психология имеют общие объект, цели педагогической деятельности, общие методологические подходы и принципы, которые решают с разных сторон интегративные общие задачи которые должны взаимно обогащать и дополнять друг друга.

«Спорт становится средством воспитания тогда, когда он – любимое занятие каждого» (Махатма Ганди).

Список литературы

1. Николаев, Ю. М. Теоретико-методологические основы физической культуры в поддверии XX века / Ю. М. Николаев. – СПб., 1998.

2. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пос. для студ. высших пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. – М., 2002.

3. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов : учеб. пос. / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, О. В. Морозова, А. С. Солодков / под ред. С. П. Евсеева, А. С. Солодкова. – СПб., 1996.

4. Евсеев, С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры : учеб. пос. / С. П. Евсеев / под ред. С. П. Евсеева. – М., 2000.

5. Пономарёв, Н. И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н. И. Пономарев. – СПб., 1996.

6. Столяров, В. И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания / В. И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5.

7. Лапшин, В. А. Основы дефесбологии / В. А. Лапшин, Б. П. Пузанова. – М., 1990.

8. Шипицына, Л. М., Мамайчук И.И. Детский церебральный паралич / Л. М. Шипицына, И. И. Мамайчук. – СПб., 2001.

Кузьменко Н. П.
Россия, г. Абакан
Медико-психолого-социальный колледж
Nadakuza9@gmail.com

СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В этой статье представлены социально культурные аспекты которые существуют на данный момент в физической культуре, раскрытие и пояснение проблемы почему студенты обучающиеся в вузе меньше заинтересованы в данной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, социалогия, динамические характеристики в физической культуре, поликуртурное состояние, институализация, педагогические и психологические аспекты, выполнение этапов на реализации задачи культуры и спорта, реформирование, модернизация, гигиеническая и оздоровительная функция.

Kuzmenko N. P.
Russia, g Abakan
Medical, Psychological and Social College

SOCIO-CULTURAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE

Abstract. This article presents the socio-cultural aspects that exist at the moment in physical culture, the disclosure and explanation of the problem of why students studying at the university are less interested in this activity.

Keywords: physical culture and sport, sociology, dynamic characteristics in physical culture, multicultural state, institutionalization, pedagogical and psychological aspects, implementation of stages in the implementation of the task of culture and sport, reform , modernization, hygienic and health-improving function.

Введение. «В жизни живет лучше тот, кто окреп хорошо физически» (Михаил Калинин). С точки зрения социальной инфраструктуры физическую культуру можно понять что она представляет относительно устойчивую совокупность практического опыта, служащих удовлетворению общественных потребностей и выполняет категорию общественно значимых функций. На высшем пилотаже спорт, выступает автономной подсистемой фк (физической культуры), которая характеризуется особым социальным статусом в пространстве социально-общественных взаимодействий.

Многочисленные исследование в физической культуре затрагивает некоторые аспекты по организации общества и жизненно-действующие стратегии для отдельных категорий социального общества, и они выступают контекстом для развития установок и практик в отношении физической активности.

В современных условий развития системы российского образования важным является использование социологической концепции для более углубленного образования с большой поддержкой на социологические постиндустриальные аспекты и для информационного общества.

Если по списку, то с достаточной степенью проработанности ряда аспектов физической культуры в педагогической, философской, медико-биологической и психолого-педагогической литературе, с точки зрения социологического нюанса этой составляющей социальной инфраструктуры, и важнейшего аспекта социальной жизни, отражая духовную эпоху, представления далеко выражена не полностью.

В реальной практической деятельности не изучены динамические характеристики физической культуры как социального феномена, которые нуждаются в серьезной проработке своей проблемы в физической культуры в поле современных культурных практик.

Рассмотрим мнение автора В. И. Столярова. По его словам физическая культура это относительная и самостоятельная область, в сфере, и в самой культуре.

Как и все социально общественные явления, она вкладывает в первую очередь конкретно исторический характер, и ее компоненты меняются в процессе развития общества. При этом различие физической культуры отдельного человека, какой-либо социальной группы и общества в целом и физическую культуру в той мере, в какой она характеризует индивидуального человека, выделяя как физическую культуру личности, вклю-

чающую в сферу общества и социально сформированные физические способности (умения и навыки) человека, при этом включая знания, интересы, потребности, ценностные ориентации и тд , как их использовать, умения и навыки и правильно применять их и соответствующие интересы, потребности, нормы.

Но и необходимо привлекать внимание но том, что физическую культуру нельзя выстовлять просто с физическим развитием человека, и что она обладает не любыми физическими качествами человека, и к сожалению не все их стороны, а лишь те, которые являются результатом социализации.

На этом и акцентирует свою точку зрения и Л. И. Лубышева, указывая, что особенность феномена в физической культуры «состоит прежде всего в том, что она самым естественным образом соединяет в единое целое социальное и биологическое в человеке. Процесс физического развития человека выражается в улучшей форме, на функций организма, и реализации его физических возможностей.

В некоторых своеобразных взглядах на организацию спорта и физической культуры до современного времени преобладали естественные и научные соображения. В перспективе на дальнейшее время данный метод фактически потерял свою актуальность и свои потенциальные возможности. По мнению Ю. Николаева он полагает, что «в настоящее время надо, видимо, уже окончательно признать, что смещение акцента преимущественно только на развитие физических способностей человека, оставляя в стороне его личностное развитие (т.е. разрывая его сомато-психическое и социокультурное единство), оно не дает ощутимых и быстрых результатов в формировании у человека потребности в физической культуре.

Анализируя процесс институциализации самой отрасли в социологии физической культуре, необходимо понимать тот факт что следует рассматривать физическую культуру в специфическом содержании как социальный процесс оптимизации физического состояния человека с целью большего соответствия шаблонам общества, рассматривая человека как члена общества в конкретном социальном контексте.

Необходимо рассматривать и поликультурное состояние современного общества, для которого характерна вариативность представлений о здоровом и нездоровом образе жизни, также полезном и вредном. Существуют плюсы и минусы между представителями разных социальных и этнокультурных групп в их отношении к здоровому образу жизни, и к санитарным условиям быта, к лечебно-медицинским учреждениям, к личной гигиене, к физической активности, спорту и физической культуре.

В условиях серьезного изменения социальной политики в вопросах образовательного процесса, трудоустройства молодежи возникла необходимость пересмотра роли физической культуры и спорта в развитии образовательных институтов.

На данный момент нужна целенаправленная программа развития системы образования по физической культуре. Такая программа должна обеспечивать подготовку высококвалифицированных профессионалов, способных проводить необходимые преобразования(вносить новизну также) в соответствии с социокультурной ролью специалиста в изменяющемся обществе.

Одна из главных задач реформирования системы высшего образования является усиление образовательного и гуманитарных компонентов физической культуры и в современном российском вузе, переходя от простого отражения взаимосвязанного пространства физкультурных и спортивных практик университета с отображающимся в нем социальным пространством к формированию последнего.

На данном этапе выявлено что нужно для того чтобы задача была выполнена:

1 Усиливать не только оздоровительно-гигиеническую функцию физической культуры, но и в еще большой мере образовательную, воспитательную, общекультурную.

2 Модернизация системы университетского образования страны, приближение к общемировым стандартам с точки зрения переноса фокуса в мотивационном комплексе индивидуумов с идеологических причин в сторону гуманитарных и образовательных компонентов.

3 Реформирование Российской системы образования. Мы фокусируем внимание на изменении роли физической культуры и спорта в системе университетского образования. До сих пор основной упор делался на нормировании физкультурных практик в университетах, определении четкого набора стандартов, которые фактически применялись к каждому студенту университета независимо от его физических кондиций.

Другой важной характеристикой похожих интересов авторов социального пространства является понижение уровня интересов преподавателей в работе со студентами в последние годы, что объясняется тем, что преподаватели часто не считают себя сопричастными реформам образования. В то же время студенты так и не стали самостоятельными в вузе что и на данный момент не измена ситуация пока не будут приняты общественно важные меры.

Как отмечает В. Н. Ярская, образование в постсоветском обществе (в более старом времени) характеризуется новым социальным значением, в основе которого - диалог обучающих и обучающихся субъектов. Основной задачей преподавателя физической культуры становится продуцирование человеческого капитала на основе учета индивидуальных особенностей физического состояния студента, подбору специальной программы, которая будет наиболее эффективна для конкретного человека.

Таким образом приходя к выводу можно сказать что проблема социально культурных аспектов в физической культуре по прежнему актуальна и требует новых внесений различных методик обновить комплекс привлечения студентов в физическую культуру и спорт и тогда проблема привлечения студентов в физическую культуру исчезнет.

«Когда тренируешься годами, тебе не о чем сожалеть, даже если ты не сумел стать чемпионом. Ты все равно стал лучше» (Эвандер Холифилд).

Список литературы

1. Лубышева, Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л. И. Лубышева //Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1.

2. Николаев, Ю. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа / Ю. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 8.

3. Столяров, В. Актуальные проблемы истории и философско-социологической теории физической культуры и спорта / В. Столяров. – М., 1994.

Кузьмин Д. С.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
drekesh@yandex.ru

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО ФУТБОЛУ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Аннотация. В статье раскрываются основные положения формирования спортивного резерва по футболу через развитие студенческого спорта. На базах образовательных организациях необходимо создавать команду по футболу. В составе будут только студенты. Перечислены компоненты формирования сборных команд для образовательных организаций.
Ключевые слова: студенческий спорт, футбол, команда, образовательные организации.

Kyzmin D. S.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture

FORMATION OF A SPORTS RESERVE FOR FOOTBALL IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

Annotation. The article reveals the main provisions of the formation of a sports reserve for football through the development of student sports. On the bases of educational organizations, it is necessary to create a football team. There will be only students in the composition. The components of the formation of national teams for educational organizations are listed.
Keywords: student sports, football, team, educational organizations.

Актуальность проблемы. Студенческие годы – это самый интересный период в жизни молодого человека для занятий физической культурой. Развитие студенческого спорта, как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта, является эффективным инструментом вовлечения студентов в систематические занятия физической культурой и спортом. Поэтому, в течение последних лет проблемы студенческого спорта в России и в других ведущих спортивных Европейских странах открылись и обострились [2]. Данные проблемы в свою очередь заставили пересмотреть и переосмыслить направления развития спорта и физической активности в студенческой среде, затруднений в организации и управления студенческим спортом. Потенциал совершенствования студенческого спорта неразрывно связан на современном этапе с вопросами реализации новых методов, средств и содержания студенческого спортивного движения [1].

Развитие студенческого спорта является задачей государства (в рамках создания нормативно-правовых актов и законов, регулирующих сферу студенческого спорта) и национальных государственных и общественных спортивных организаций, а также непосредственно самих образовательных организаций. Основной миссией государства в современной практике спорта должна являться правовая поддержка.

В настоящее время студенческий спорт в России переживает новый этап. Государственное финансирование и повышение внимания со стороны населения влечёт за собой развитие таких лиг как Национальная студенческая футбольная лига, Ассоциация студенческого баскетбола, Студенческая хоккейная лига, Студенческая волейбольная лига и другие. За последние годы в нашей стране ускоренными темпами развиваются отдельные виды спорта студенческих лиг, материально-техническая база которых модернизируется с учетом принятых требований.

Результаты и их обсуждение. Одним из наиболее популярных видов студенческого спорта в образовательных организациях является футбол. Около 15% студенческой молодежи вовлечены в активную физкультурную деятельность и играют в студенческих командах по футболу.

Одним из основных критериев развития футбола до 2030 года в Российской Федерации является формирование эффективной системы подготовки спортивного резерва, которая может обеспечить рост числа молодых высококвалифицированных игроков в профессиональном футболе [3]. И это можно сделать через развитие студенческого спорта, которое обеспечивает как массовость занятий футболом среди молодежи, так и подготовку молодых футболистов для команд мастеров всех лиг отечественного футбола и национальных сборных команд.

Но, многие молодые и перспективные футболисты ввиду физиологических особенностей или ранних травм вынуждены преждевременно завершать футбольную карьеру. К сожалению, никто не заинтересован в их долгосрочной подготовке или лечении и реабилитации. Студенческая команда поможет молодым футболистам улучшить и восстановить свои спортивные показатели. Важной особенностью студенческого футбола является то, что выпускник футбольной школы избежит форсированной общей физической подготовки и травм, связанных с единоборствами со спортсменами более старшего возраста. Возрождение должной конкуренции возможно только при бережном отношении к молодым и талантливым спортсменам [4].

Наши профессиональные футбольные клубы заинтересованы в комплектовании квалифицированными молодыми футболистами. Обеспечить выпускникам футбольных школ должный уровень спортивного мастерства возможно лишь на основе их участия в ответственных матчах, например, в НСФЛ. В этих соревнованиях молодые футболисты получат полноценную игровую практику и квалифицированный учебно-тренировочный процесс. При соблюдении этих условий выпускники футбольных школ, не попавшие изначально в команды мастеров, смогут претендовать на места в профессиональных клубах [4]. А ведь это и является одной из главных задач студенческого спорта и футбола, в частности.

Подготовка сборной команды по футболу к соревнованиям не только к НСФЛ, но и другим, требует скрупулезного подбора игроков, стабильной плановой работы тренерского штаба на протяжении подготовительного периода и значительной игровой практики сборной команды. Только в этом случае можно рассчитывать на достойный результат сборной студенческой команды по футболу в этом турнире [4].

Одной из особенностей студенческих команд является постоянная текучесть и ежегодный приток кадров. Для постоянного позиционирования себя в лидерах университету необходимо создавать структуру, которая будет не допускать ослабления команды, вызванные утечкой кадров. Поэтому у многих студенческих команд, а особенно у футболистов, должна быть вертикаль «вторая команда – главная команда». Под второй командой мы понимаем команду, в которой будут собраны достаточно сильные по потенциалу футболисты, но в конкретный момент по тем или иным причинам слабее уже имеющихся игроков основной команды. Во второй команде по футболу игроки должны набираться опыта, прибавлять в своих слабых сторонах и подготовиться к переходу в основную команду. Кроме этого, вторая команда будет являться плацдармом и для тренерских кадров. В ней могут попробовать себя в качестве тренеров могут перспективные выпускники университета, уже не имеющие возможность выступать за него, но имеющие желание помогать и развиваться в тренерском направлении. Но, в идеале, футбольная философия основной и второй команды должны постоянно совпадать, потому что тренеры должны работать сообща и по единому тренировочному плану. И такая данная структура поможет избежать болезненной «смены поколений» в составе главной команды и за счет этого минимизируются риски резкого спада в результатах.

Для успешного выступления сборных по футболу необходимо организовать систему просмотра спортсменов как занимающихся в университете физкультурой, так и участвующих во внутриуниверситетских, городских и областных соревнованиях. В начале и конце каждого учебного года образовательные организации высшего образования должны организовывать дни просмотра для кандидатов в сборную по футболу. Самые перспективные спортсмены должны быть приглашены в основную сборную, а остальные подающие надежды футболисты – во вторую команду. Помимо этого, тренеры сборных команд также должны посещать любительские матчи по футболу и там искать таланты.

Важным компонентом формирования сборных команд для образовательных организаций является селекция среди абитуриентов. Необходимо выделить три основных фактора привлечения абитуриентов:

1) текущий уровень команды (успешные выступления в турнирах, присутствие в команде перспективных футболистов);

2) информационная поддержка (развитые социальные сети и сайт);

3) дополнительные привилегии, которые получают спортсмены в данном вузе (например, спортивные стипендии).

При соблюдении этих факторов мы можем ожидать качественное усиление сборной команды абитуриентами.

Вывод. В связи с развитием студенческого спорта и повышением уровня соревнований одним из основных факторов формирования конкурентных преимуществ сборных команд по футболу может стать создание второй команды на базе основной. Для поддержания положительных результатов команды необходимо выстроить единую систему подготовки, а также постоянно осуществлять непрерывный поиск талантливых абитуриентов.

Список литературы

1. Изаак, С. И. Стратегия развития спортивной отрасли : монография / С. И. Изаак. – М. : Спорт, 2018. – 168 с.

2. Матыцин О. В. Студенческий спорт в России: проблемы и цели развития / О. В. Матыцин // Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде-2013 в Казани : материалы Всерос. научно-практ. конф. (7–8 ноября 2012, г. Казань). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2012. – С. 6–10.

3. Развитие футбола в Российской Федерации до 2030 год [Электронный ресурс] / Российский футбольный союз. – Режим доступа: https://rfs.ru/

4. Шувалов, П. Е. Подготовка спортивного резерва университета на примере сборной команды СПБПУ по футболу / П. Е. Шувалов, И. О. Епифанов, А. О. Гаврилина // материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура студентов». – СПб. : Издательство: ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2019. – С. 242–244.

Максимов М. А.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Insidioso@rambler.ru

ОПТИМИЗАЦИЯ НАГРУЗОК СТУДЕНЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Аннотация. Россия имеет государственный социальный заказ на развитие студенческого спорта, а также привлечение студентов к регулярным, активным занятиям физической культурой и спортом. Одной из эффективнейших форм популяризации спорта среди студентов является метод профилированного физического образования, который подразумевает самостоятельный выбор студентом вида спорта в рамках которого он будет проходить обучение по предмету «Физическая культура». Многие вузы страны уже практикуют данный метод и доказывают в своих научных статьях его эффективность. Силовые виды спорта не обошли новое веяние стороной и тоже обрели популярность среди обучающихся. В связи с растущей заинтересованностью становится актуальным вопрос об оптимизации учебно-тренировочного процесса под физические возможности студентов, профессионально не занимавшихся силовыми видами спорта. В данной статье рассматриваются основные аспекты организации учебно-тренировочных занятий силовыми видами спорта в высших и средних специальных учебных заведениях. Используются методы: анализа литературных источников; изучения и обобщения передового педагогического опыта; изучения документации.

Ключевые слова: оптимизация, силовые виды спорта, этапы спортивной подготовки, объём тренировочного процесса.

Maksimov M. A.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

OPTIMIZATION OF LOADS OF STUDENT LESSONS BY POWER SPORTS

Annotation. Russia has a state social order for the development of student sports, as well as attracting students to regular, active physical culture and sports. One of the most effective forms of popularizing sports among students is the method of profiled physical education, which implies the student's independent choice of a sport in which he will be trained in the subject «Physical culture». Many universities in the country already practice this method and prove its effectiveness in their scientific articles. Power sports have not spared the new trend and have also gained popularity among students. In connection with the growing interest, the question of optimizing the educational and training process for the physical capabilities of students who have not been professionally involved in power sports becomes relevant. This article examines the main aspects of the organization of training sessions in power sports in university and college. The following methods are used: analysis of literary sources; study and generalization of advanced teaching experience; studying the documentation.

Keywords: optimization, power sports, stages of sports training, the volume of the training process.

Актуальность. Силовая тренировка – составная часть различных видов физической культуры и спорта. В рамках массовой физической культуры ее цель – достижение высокого общего физического развития, а также хорошей осанки, и телосложения. С помощью силовой тренировки можно повысить упругость мускулатуры, увеличить активную мышечную массу, сократить избыток жировой массы, укрепить и усилить соединительные и опорные ткани, улучшить осанку, фигуру, а также поднять уровень таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость и гибкость. Целенаправленная силовая тренировка служит также для полного раскрытия свойств психологического характера. Она способствует воспитанию таких качеств, как готовность к преодолению трудностей, настойчивость, решительность, смелость и сознательная дисциплина. Удовольствие, получаемое от разучивания новых упражнений, от коллективных тренировок, рост результатов создают устойчивое эмоциональное отношение к занятиям и усиливают потребность в них [6].

Организация и методы исследования. Изложенный материал получен методом анализа практико-ориентированной и научной литературы по организации подготовки по силовым видам спорта.

Результаты и их обсуждение. Наряду с оптимальными тренировочными нагрузками, правильной организацией и повторением занятий, немаловажное значение имеет выбор методов тренировки. Принято считать, что самым эффективным методом развития абсолютной силы является метод максимальных усилий, однако, при занятиях с начинающими атлетами этот метод в силу своей специфики (использование максимальных силовых напряжений) не может быть использован в тренировках ввиду отрицательного воздействия эффекта, известного как «натуживание», что отрицательно воздействует на сердечную деятельность начинающих спортсменов [3].

Хотя среди студентов, изъявивших желание заниматься силовыми видами спорта, и могут присутствовать достаточно опытные спортсмены из других дисциплин, всё же силовой характер упражнений с отягощениями имеет свои особенности. Тот самый эффект натуживания крайне специфичен и оказывает серьёзное влияние на сердечно-сосудистую систему человека. Первые недели занятий обязательно должны начинаться с вводных тренировок, направленных на изучение техники выполнения упражнений.

Дворкин Л. С. Выделяет несколько следующих постулатов новичка, начинающего заниматься силовыми видами спорта:

1 Изучи основные группы мышц и их расположение на своем теле.

2 Научись прежде правильно в техническом отношении выполнять упражнения с отягощением.

3 Выполняй упражнения с отягощениями только после тщательной разминки всех суставов, связок и мышц.

4 Знай, что доступны лишь те отягощения, которые новичок может поднять подряд не менее шести раз.

5 Не поднимай большие и другие веса с плохим настроением или если не уверен в своих силах.

6 Не поднимай максимальные отягощения без страховки со стороны товарищей и тренера.

7 Не менее одного раза в полгода следует контролировать свое физическое состояние и состояние здоровья [1].

Работая со студентами, Минов М. Ю. и Завьялов А. И. использовали пауэрлифтинг на занятиях физической культуры. Они пришли к выводу, что наиболее эффективным для обучающихся является сценарий послабления в виде пониженного количества подходов и повторений упражнения [5].

То же касается и макроциклов. В федеральных стандартах каждого силового вида спорта указаны продолжительности этапов подготовки. Например, в тяжелой атлетике начальный этап длится 3 года, тренировочный этап – 5 лет, а этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничены по времени, но зависят от показываемого спортсменом результата. Исходя из положений стандартов и переноса их на студенческий план занятий, становится понятным, что по большей части занятия будут соответствовать начальному этапу подготовки, так как он длится три года, а занятия по физической культуре проходят с 1 по 3 курс. В таблице 1 представлен примерный тренировочный объём характерный для всех силовых видов спорта.

Таблица 1 – Требования к объему тренировочного процесса [4]

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	15
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5
Общее количество часов в год	312	416	624	780
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260

Как уже отмечалось выше, студенческие занятия проводятся 2–3 раза в неделю, а длительность пары занятий составляет 1 час 30 минут, что несколько меньше, чем тренировочное время занятий первого года начального этапа подготовки. Соответственно, по желанию самих студентов и согласованию с тренером, перспективным спортсменам могут быть организованы дополнительные занятия избранным видом спорта, что в дальнейшем позволит им пополнить состав сборной учебного заведения.

Пункт 11.9 устава Федерации тяжелой атлетики России говорит о возможности достижения высоких спортивных результатов на базе грамотно сформированной спортивной среды с должной инфраструктурой, а также среды для активных занятий физической активностью [5].

Выводы. Таким образом, грамотно выстроенные процессы спортивной подготовки позволят в долгосрочной перспективе повысить популярность здорового образа жизни посредством постоянного пребывания студентов-спортсменов в студенческой общественности университета; выявлять спортивные таланты на более поздних этапах спортивного совершенствования (17–18 лет) и развивать до профессионального уровня, вплоть до резерва национальной сборной.

Список литературы

1. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства: Методика тренировки в культуризме, бодибилдинге, пауэрлифтинге / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2005. – 168 с.

2. Завьялов, А. И. Выбор методики силового тренинга для студентов высшего учебного заведения / А. И. Завьялов, М. Ю. Минов // Вестник КрасГАУ. – 2011. – № 11. – С. 229–233.

3. Минов, М. Ю. Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов / М. Ю. Минов // Вестник КрасГАУ. – 2010. – № 3.

4. Российская Федерация. Приказ. Об утверждении федерального стандарта подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»: [Утверждена приказом Минспорта от 20 августа 2019 г.] – Приказ № 672, 2019. – 25 с.

5. Федерация тяжелой атлетики России. Устав общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация тяжелой атлетики России» – ФТАР: утвержден решением учред. конф. 19 января 1991 г. : изм. и доп. внес. 21 февраля 2018 г. – М. : Минюст, 2018. – 24 с.

6. Хартманн, Ю. Современная силовая тренировка: теория и практика / Х. Тюннеманн. – Берлин : Издательство «Шпортферлаг», 1988. – 165 с.

Марамзин А. И., Москвичёва Ю. С.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
gold_sun22@mail.ru

ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация. В статье дана краткая характеристика системы законодательства о физической культуре и спорте в Российской Федерации. Рассмотрена иерархическая (или вертикальная) структура законодательства, а также федеративная структура законодательства. Обозначены некоторые проблемы правового регулирования физкультуры и спорта в РФ.

Ключевые слова: законодательство о физической культуре и спорте, правовое регулирование, нормативные правовые акты, правоотношения, общественные отношения.

Maramzin A.I.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

PHYSICAL CULTURE LEGISLATION AND SPORT IN THE RUSSIAN FEDERATION

Annotation. The article gives a brief description of the system of legislation on physical culture and sports in the Russian Federation. The hierarchical (or vertical) structure of legislation is considered, as well as the federal structure of legislation. Some problems of legal regulation of physical culture and sports in the Russian Federation are outlined.

Key words: legislation on physical culture and sports, legal regulation, normative legal acts, legal relations, public relations.

Актуальность. Законодательство о физической культуре и спорте в Российской Федерации разработано и принято в целях регулирования спортивных отношений и создания условий для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Принятие целого ряда законодательных актов, регулирующих спортивные отношения, говорит о значимости физической культуры и спорта в Российской Федерации, как для отдельного человека, так и для общества и государства в целом.

Учитывая важную роль физической культуры и спорта в жизни современного российского общества, существует необходимость в систематическом изучении и исследовании системы физкультурно-спортивного законодательства.

Цель исследования - провести краткий анализ системы законодательства о физической культуре и спорте в РФ, выявить наиболее значительные проблемы правового регулирования спортивных отношений.

Результаты исследования и их обсуждение. На данный момент все законодательство Российской Федерации, в том числе и законодательство о физической культуре и спорте, основывается на Конституции Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) (далее КРФ).

Согласно статье 15 КРФ международные договоры Российской Федерации, а также другие нормы международного права являются не только частью национального законодательства, но и имеют приоритет над ним в случае каких-либо противоречий.

Так, например, отечественное законодательство о предотвращении допинга в спорте разработано в соответствии с положениями Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой 19 октября 2005 года в Париже генеральной конференцией Организации Объединенных Наций по вопросам образования,

науки и культуры, а также Всемирного антидопингового кодекса 2021 года, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством (далее ВАДА) 07.11.2019, и международных стандартов ВАДА.

Далее, изучая КРФ, отметим часть 2 статьи 41 в которой обозначено, что в Российской Федерации поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта, а также часть 1 статьи 72 в которой определено, что общие вопросы физической культуры и спорта находятся в совместном ведении РФ и субъектов РФ.

Базовым юридическим документом, регулирующим на федеральном уровне общественные отношения в сфере физкультуры и спорта, является Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) (с изм. и доп., вступ. в силу с 30.09.2020) (далее Закон о спорте). Данный правовой акт охватывает своим регулированием практически весь перечень вопросов в сфере физкультуры и спорта. Но справедливо будет заметить, что на данный момент Закон о спорте имеет свои пробелы, то есть ряд сформировавшихся общественных отношений в сфере спорта не регулируются главным отраслевым законом.

Отметим отсутствие в Законе о спорте норм права, регулирующих правоотношения в области профессионального спорта, социальной защите спортсменов, тренеров и иных специалистов, задействованных в сфере физкультуры и спорта. Профессиональная спортивная деятельность регулируются на сегодняшний день федерациями по видам спорта (союзами, лигами, ассоциациями) путем принятия соответствующих корпоративных правовых актов, что периодически приводит к возникновению некоторых проблем, связанных с не регламентируемой свободой деятельности федераций и прочих спортивных организаций.

Таким образом, практика разработки и принятия правовых актов в области физической культуры и спорта указывает на некую инертность законотворчества в связи с формированием каких-либо общественных отношений. К примеру, фитнесс-индустрия в нашей стране начала бурно развиваться в 90-х годах прошлого столетия, в этот период времени и были открыты для посещения первые фитнес-центры. К 2019 году в России насчитывалось уже более 13 тысяч фитнес-центров с общим штатом сотрудников свыше 768 тысяч человек. Но изменения и дополнения в Закон о спорте, в части совершенствования деятельности фитнес-центров, были внесены Федеральным законом № 303 – ФЗ только 2 августа 2019 года.

Существует также необходимость в анализе понятий, которым посвящена статья 2 Закона о спорте. На наш взгляд некоторые определения понятий являются не точными. Такие определения понятий как спорт, профессиональный спорт, профессиональная спортивная лига, по нашему мнению, не полно раскрывают содержания данных объектов.

В отечественной законодательной системе наряду с законами существуют также подзаконные нормативно-правовые акты. Подзаконные нормативно - правовые акты представлены указами и распоряжениями Президента РФ. Также Правительство Российской Федерации как орган государственной власти, а точнее власти исполнительной, реализует свои полномочия согласно статье 115 КРФ непосредственно через постановления и распоряжения, в том числе в области физической культуры и спорта. Министерство спорта, являясь уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти по физической культуре и спорту, издает свои акты, в основном – это приказы, которые более узкоспециализированы, то есть, направлены, например, на упорядочение деятельности в каком-либо виде спорта или ориентированы на организацию и проведение официальных физкультурных и спортивных мероприятий и т.д. Данные подзаконные нормативные правовые акты не могут противоречить Закону о спорте.

Правовое регулирование деятельности в сфере физической культуры и спорта осуществляется также нормами трудового права, административного права, гражданского права, уголовного права и т.д. Так Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001г. №197 – ФЗ содержит главу 54.1 «Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров». Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001г. содержит статью 3.14 «Административный запрет на посещение мест проведения официальных спортивных соревнований в дни их проведения», статью 20.31 «Нарушение правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований», статью 20.32 «Нарушение правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований». В Уголовном кодексе Российской Федерации от 13.06.1996г. № 63 – ФЗ статьей 230.1 «Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» предусмотрено наказание для лиц, совершивших данное деяние. Нормами Гражданского кодекса РФ регламентируются отношения, возникающие при заключении и исполнении договоров на оказание спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг, агентских услуг, рекламных и спонсорских договоров в области спорта, договоров на организацию и проведение соревнований, аренды спортивных объектов, строительства, которое осуществляется по договору подряда.

Законы о физической культуре и спорте субъектов РФ принимаются сообразно основному Закону о спорте (вплоть до дублирования некоторых норм), но с учётом национальных, климатических, финансовых и других особенностей региона. Иные подзаконные нормативные акты субъектов РФ о физической культуре и спорте – это постановления и распоряжения Правительства и Глав субъектов, а также приказы отраслевых Министерств.

На территориях муниципальных образований с целью управления деятельностью в области физической культуры и спорта принимаются муниципальные правовые акты, которые, как и все законодательство о спорте субъектов РФ, не должны противоречить федеральному законодательству.

Заключение. Таким образом, нами отмечено, что нормативно-правовая база физкультурно-спортивной отрасли довольно громоздка, но при всем этом не охватывает весь спектр общественных физкультурно-спортивных отношений, а также не является гарантом реализации права каждого гражданина России на занятия физической культурой и спортом. Большинство норм права повторяют друг друга и не имеют надежных правовых механизмов контроля над их реализацией. Важным направлением в совершенствовании нормативной правовой базы является систематизация сложившегося комплекса законодательных и подзаконных актов в сфере физической культуры и спорта, а также разработка и принятие нового Закона о спорте. Не теряет актуальности потребность детального анализа законодательных актов, регулирующих отношения в сфере физической культуры и спорта, с целью освободить законодательных массив в данной сфере от устаревших нормативных правовых актов и норм.

Список литературы:
1. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Менеджмент организации», «Юриспруденция» и «Физическая культура» / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2014. – 687 с.
2. Гражданский кодекс РФ от 30.11.1994 года № 51-ФЗ.
3. Кодекс РФ об административных правонарушениях от 30.12.2001 года № 195-ФЗ.
4. «Конституция Российской федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
5. Трудовой кодекс РФ от 30.12.2001 года № 197-ФЗ.
6. Уголовный кодекс РФ от 13.06.1996 года № 63-ФЗ.
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) (с изм. и доп., вступ. в силу с 30.09.2020).

Морозова А. С.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
petrova-alina@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. Управление персоналом в организации физической культуре и спорта является фактором устойчивого функционирования организации. в статье раскрыты основные аспекты управления персоналом. Даны определения понятий «система управления персоналом», «подсистема управления персоналом». Одним из критериев особенностей управления персоналом в организации физической культуры является качество персонала. Раскрыты политика системы оплаты труда и система материальной мотивации. Охарактеризована кратко комплексная программа для формирования эффективной системы управления персоналом в организации.
Ключевые слова: управление персоналом, организация физической культуры, система, кадры, мотивация, повышения квалификации, комплексная программа.

Morozova A. S.
Russia, Chelyabinsk
Ural state University of physical culture
petrova-alina@mail.ru

FEATURES OF THE PERSONNEL MANAGEMENT SYSTEM IN THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. Personnel management in the organization of physical culture and sports is a factor in the sustainable functioning of the organization. the article reveals the main aspects of personnel management. The definitions of the concepts «personnel management system», «personnel management subsystem» are given. One of the criteria for the features of personnel management in the organization of physical culture is the quality of personnel. The policy of the remuneration system and the system of material motivation are disclosed. A comprehensive program for the formation of an effective personnel management system in the organization is briefly described.
Keywords: personnel management, organization of physical culture, system, personnel, motivation, professional development, comprehensive program.

Актуальность проблемы. Эффективность управления человеческими ресурсами в условиях рыночной экономики является важным фактором устойчивого функционирования и развития организации физической культуры и спорта (далее ФКиС). Но, несмотря на необходимость правильного функционирования системы управления персоналом организации, то сегодня данной системе не уделяется достаточного внимания, поскольку первостепенной задачей для организации является управление производством и финансовой составляющей деятельности, а также маркетинг [1-3]. При этом решение вопросов в области найма персонала, развития кадрового потенциала, продвижения по карьерной лестнице и мотивации труда уходят на второй план. Именно поэтому, обеспечение эффективного управления персоналом в организации ФКиС и совершенствование данной системы в современных условиях становятся наиболее актуальными.

Результаты исследования и их обсуждение. Управления персоналом выступает одновременно как система организации, как процесс и как структура. Система управления персоналом – система, в которой реализуются функции управления персоналом, в процессе обоснования, выработки принятия и реализации управленческих решений. Подсистема управления персоналом является основой менеджмента организации, поскольку реализует основную задачу менеджмента – организацию деятельности [2; 3]. Эффективность менеджмента впрямую зависит от качества управления персоналом.

Для повышения эффективности менеджмента в управлении персоналом в любой организации, даже в организации физической культуры и спорта, на первый план выступают вопросы оптимизации кадрового состава. Эффективность управления персоналом, наиболее полная реализация поставленных целей во многом зависят от выбора вариантов построения самой системы управления персоналом организации, познания механизма его функционирования, выбора наиболее оптимальных технологий и методов работы с людьми [1].

Одним из главных факторов, который определяет результативность работы, т.е. всей системы управления организацией ФКиС, является качество кадров. Каждая организация ФКиС осуществляет кадровую политику, основываясь на совершенствования профессионального мастерства и решения вопросов социальной защиты. Кроме этого, организация должна располагать высококвалифицированными кадрами и специалистами.

Поэтому основной персонал в организациях ФКиС обязан повышать квалификацию не реже чем один раз в четыре года, в том числе, создавая необходимые условия для обучения без отрыва от основной работы. Профессиональная подготовка, переподготовка, повышение квалификации работников и их обучение проводиться как на базе самого учреждения, так и в образовательных учреждениях дополнительного профессионального образования, имеющих соответствующую лицензию, на основании договоров оказания услуг.

Весь коллектив организации ФКиС имеет возможность повысить свою квалификацию через аттестацию, участия в семинарах, городских научно-практических конференциях УралГУФК, Федерациях, в Центре делового сотрудничества, ГОУ ДПО – Челябинский институт переподготовки и переподготовки и повышения квалификации работников образования.

Любая организация ФКиС должна вести политику гарантирования стабильности системы оплаты труда: обеспечивает гарантированный законом минимальный размер оплаты труда, о введении новых и изменении установленных условий оплаты труда работники извещаются не позднее, чем за 2 месяца. Индивидуальные заработки сотрудников определяются их личным трудовым вкладом, качеством труда, результатами производственно-хозяйственной деятельности и максимальным размером не ограничиваются.

В организации необходима система материальной мотивации, направленная на стимулирования и повышения качества труда работника. Система оплаты труда и мотивации работников в организации ФКиС основана на следующих принципах: поощрение за совмещение профессий; дополнительная плата за выслугу лет; за образцовое выполнение трудовых обязанностей. За продолжительную и безупречную работу, новаторство в труде и за другие достижения в работе применяются следующие поощрения:

– награждение ценными подарками;

– выплата денежной премии.

Для развития управления персоналом в организации ФКиС необходима комплексная программа. Она должна включать в себя следующие разделы и мероприятия.

1 В сфере образования и повышения квалификации персонала (внести изменения в «Положение об оплате труда тренерскому составу и повышение квалификации педагогического и технического персонала);

2 Общие жилищно-бытовые мероприятия: улучшение бытовых условий жильцов в общежитиях находящихся на балансе учреждения, помощь сотрудникам имеющих детей в детских дошкольных учреждениях и льготы сотрудникам школы, дети которых обучаются в данном учебном заведении.

3 Улучшение медицинского обслуживания, санаторно-курортного и профилактического лечения работников учреждения и членов их семей: приобретение медикаментов, медицинского оборудования в медицинский кабинет и путевок на санаторно-курортное лечение, заключить договоры добровольного медицинского страхования для лечения и обследования больных с заболеваниями, не вошедшими в перечень обязательной программы медицинского страхования,

4 Мероприятия по улучшению морально-психологического климата внутри коллектива: создание «Интерактивной доски почёта», презенты лучшим сотрудникам по итогам квартала/года и дополнительные дни отдыха для учащихся сотрудников.

Выводы. Итак, для эффективности управления персоналом в сфере физической области нужно проводить анализ кадрового состава и разработать комплексную программу. Данные мероприятия, включенные в программу, позволят удовлетворить потребности работников, а также повысит их социальный уровень.

Список литературы

1. Валиева, О. В. Управление персоналом. Конспект лекций / О. В. Валиева. – М. : А-Приор, 2019. – 176 с.

2. Кибанов, А. Я. Управление персоналом: учебник / А. Я. Кибанов, Л. В. Ивановская, Е. А. Митрофанова. – М. : ИЦ РИОР, 2018. – 288 с.

3. Пихало, В. Т. Управление персоналом организации : учебное пособие / В. Т. Пихало, Ю. Н. Царегородцев. – М. : Форум, 2017. – 400 с.

Нигматуллина Д. Р., Якупова Р. С., Павлова А. В.
Россия, г. Казань
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Rumiayakupova97@gmail.com

ЯЗЫКОВЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ РЕПУТАЦИИ НЕПРОФИЛЬНОГО ВУЗА

Аннотация. Проведено исследование международных рейтингов вузов на предмет наличия в них языковых факторов, влияющих на формирование репутации вуза. В статье предложен ряд языковых критериев, которые могут быть рекомендованы для включения в перечень индикаторов международных и российских рейтингов вузов.

Ключевые слова: репутация вуза, рейтинг вузов, языковые индикаторы рейтинга, критерии выбора вуза, языковой критерий, непрофильный вуз, международный рейтинг, формирование репутации.

Nigmatullina D. R., Yakupova R. S., Pavlova A. V.
Russia, Kazan
Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport, and Tourism

LANGUAGE FACTORS INFLUENCING THE FORMATION OF THE REPUTATION OF A NON-CORE UNIVERSITY

Abstract. The study of the international rankings of universities for the presence of language factors in them that affect the formation of the reputation of the university has been conducted. The article suggests a number of language criteria that can be recommended for inclusion in the list of indicators of international and Russian university rankings.

Keywords: university reputation, university rating, language rating indicators, university selection criteria, language criteria, non-core university, international rating, reputation formation.

На сегодняшний день ещё не существует стандартной методики оценки деятельности высшего учебного заведения из-за наличия таких аспектов функционирования вузов, которые либо нельзя, либо очень трудно учесть в формальных процедурах. Однако критерии оценивания продолжают совершенствоваться, что непременно даст свои результаты. К таким критериям также можно отнести языковую составляющую деятельности вуза.

Научной проблемой данного исследования является изучение влияния языковых аспектов деятельности непрофильного вуза на формирование его репутации. **Актуальность научного исследования** заключается в необходимости понять наличие потребности у образовательной организации развития языковой составляющей его деятельности для улучшения репутации вуза среди других непрофильных вузов и спортивных вузов в том числе. Данный вопрос имеет значение для развития языковой отрасли науки и практической деятельности в разрезе непрофильного образования, а также укрепления позиций отечественного образования на мировом рынке образовательных услуг.

Методы исследования: анализ, классификация, дедукция и изучение различных источников о рейтинговании деятельности высших учебных заведений в России и за рубежом.

При проведении исследования нами главным образом затрагивается тема репутации вуза, дадим определение данному понятию. Репутация вуза – это представление, которое сложилось у различных групп общественности после прямого контакта с вузом или на основе информации о различных сторонах деятельности вуза (научной, общественной, учебной, воспитательной), полученной из различных источников [1].

В исследованиях и публикациях, касающихся затронутой нами темы, основным образом делается акцент на конкурентоспособности вуза, которая непосредственно связана с его репутацией.

Существующие на сегодняшний день рейтинги вузов не содержат полного перечня критериев, которые позволили бы оценить деятельность вуза в полной мере. Наибольшее внимание обращается на академическую репутацию вуза, на его научно-исследовательскую деятельность, но не учитываются языковые критерии, которые имеют значение для абитуриентов при выборе вуза для обучения.

Рассмотрим критерии, которые могут быть включены в рейтинги в качестве индикаторов его деятельности.

Наличие иностранных стажировок. До пандемии студентам вуза ежегодно предоставлялась возможность выезда заграницу для стажировки. Здесь следует упомянуть такую программу как Work and Travel, во время которой студенты получают возможность работать в сфере обслуживания в США в любом из 50 штатов во время летних каникул для того чтобы улучшить свой уровень владения английским языком и получить опыт общения с международным сообществом. На данную стажировку выезжали студенты не только факультета сервиса и туризма, для которых она является профильной, но также студенты с факультета спорта и факультета физической культуры, которые к сфере оказания услуг имеют косвенное отношение.

Наличие программ обмена. В вузе в качестве ассистентов преподавателей английского языка занятия проводят стипендиаты американской программы Fullbright. Данная программа финансируется Правительством США и создана с целью укрепления культурно-академических связей между гражданами США и других стран. В свою очередь Правительство Республики Татарстан предоставляет возможность участия в гранте «Алгарыш» на подготовку и стажировку граждан в российских и зарубежных образовательных и научных организациях. В данном гранте могут принять участие и студенты рассматриваемого нами вуза.

Организация и проведение языковых курсов. На базе вуза кафедрой иностранных языков и языкознания ежегодно проводится набор слушателей языковых курсов дополнительного образования. В действительности курсы предназначены и для сторонних слушателей, которые не имеют отношения к вузу, но на данный момент группы в основном набираются из числа студентов и сотрудников образовательной организации, несмотря на имеющийся потенциал для проведения курсов для всех желающих.

Подготовка к тесту на знание иностранного языка. В рамках организации курсов иностранных языков также функционирует группа по подготовке к стандартизованному тесту на знание английского языка TOEFL (Test of English as a Foreign Language «Тест на знание английского языка как иностранного»). Слушатели, прошедшие данный курс, имеют возможность самостоятельно сдать соответствующий тест для дальнейшего использования его результатов в своей заграничной академической или профессиональной деятельности.

Наличие клуба иностранных студентов. Для студентов из-за рубежа действует клуб иностранных студентов, занимающийся вопросами адаптации и социализации студентов-иностранцев, обучающихся в вузе. Данным структурным подразделением образовательной организации проводятся различные мероприятия, которые непосредственно связаны со знакомством с культурой тех стран, представителями которых являются члены данного клуба. В связи с пандемией деятельность клуба была частично приостановлена в виду отсутствия большинства иностранных студентов, которые всё еще находятся у себя на родине и обучаются в дистанционном режиме.

Проведение языковых олимпиад для потенциальных абитуриентов. Одним из ежегодных мероприятий, проводимых кафедрой иностранных языков и языкознания, являются олимпиады по русскому, английскому, татарскому и французскому языкам. Благодаря участию в данных олимпиадах абитуриенты не только показывают свои знания, но узнают необходимую им информацию о вузе, о его характеристиках и о возможности поступления в него по завершении школы.

Англоязычная версия официального сайта. Для обеспечения более качественного взаимодействия с иностранными гражданами, владеющими английским языком, необходимо наличие англоязычной версии сайта, приспособленной непосредственно для соответствующей аудитории. В такой версии сайта должны содержаться не только переводы имеющихся на основной версии разделов, но и специфическая информация, которая актуальна для англоязычных посетителей сайта [3].

Некоторые из предложенных нами критериев уже учитываются в международных рейтингах. Например, в QS World University Rankings компании Quacquarelli Symonds (Великобритания) был включен такой пункт как учёт доли иностранных преподавателей, работающих на условиях полной занятости либо на полставки и проводящие в университете не менее одного семестра [2].Это касается стипендиатов грантовой программы Fulbright в России и программы «Алгарыш» за рубежом.

Следующий критерий – доступность информации на англоязычной версии домашней страницы сайта вуза. При его создании учитываются: общая информация о вузе, информация о профессорско-преподавательском составе и студентах, коммуникационные возможности.

Необходимо разработать и внедрить новую группу индикаторов, касающихся языковых аспектов деятельности вуза, в которую бы входили предложенные нами критерии, которые в свою очередь являются весомым фактором формирования репутации вуза.

Список литературы

1. Воробьева, Е. С. Рейтинговая оценка конкурентоспособности зарубежных и отечественных высших учебных заведений / Е. С. Воробьева, И. В. Краковецкая // Научная периодика: проблемы и решения. – 2016. – №1. – С. 27-39.

3. Голованов, П. А. Сравнительный анализ российских вузов в рейтинге QS / П. А. Голованов, Е. П. Тупоносова // Известия Самарского научного центра РАН. – 2015. – № 6-2. – С. 435-440.

4. Пугач, В. Ф. Рейтинги вузов : международный и российский подходы / В. Ф. Пугач, М. Э. Жуковская // Высшее образование в России. – 2012. – № 8-9. – С. 15-25.

Озерова Т. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
tozerova98@icloud.com

ПРИВЛЕЧЕНИЕ МЕСТНОГО НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы важности физической культуры и спорта для физического развития человека, а также анализируется динамика привлечения населения к активным занятиям физической культурой и спортом. Помимо этого, проводится анализ отношения местного населения к физической культуре и спорту, на основе полученных данных делаются выводы.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, массовый спорт, динамика, программа развития, привлечение.

Ozerova T. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

INVOLVEMENT OF THE LOCAL POPULATION IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract. The article considers the importance of physical education and sport for human physical development and analyses the dynamics of the involvement of the population in active physical education and sport. In addition, the attitudes of the local population towards physical culture and sport are analysed and conclusions are drawn on the basis of the data obtained.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture, sports, mass sports, dynamics, development program, attraction.

На современном этапе развитие физической культуры и спорта вплотную связано с сохранением и укреплением здоровья населения.

В современном мире потребность привлекать большое количество населения к регулярным занятиям спортом усиливается неблагоприятными тенденциями развития общества, которые вызваны сменой жизненных ценностей и стандартов мышления.

В связи с актуальной проблемой на современном этапе представляется работа, направленная на скорейшее восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в общегосударственном отношении. Для решения данного вопроса необходимы совместные усилия различных государственных и общественных организаций.

В рамках исследования необходимо рассмотреть развитие массового спорта и физической культуры, а также привлечение населения к занятиям физической культурой и спортом. Под физической культурой следует понимать «часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» [6]. В настоящее время возросло понимание физической культуры как общественной и индивидуальной ценности, что позволяет сформировать новые тенденции в развитии общественного мнения и личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры всеми и конкретно каждым человеком.

Если раньше занятия физическими упражнениями были уделом спортсменов и физкультурников, то в настоящее время они становятся все более необходимой составляющей здорового образа жизни каждого человека. Одной из основных задач общества является внедрение в повседневный режим жизни активной двигательной деятельности. Важным мотивом данного стремления является повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, сохранение здоровья, устранение проявление хронических болезней.

Помимо физической культуры, есть такое понятие, как «спорт». Спорт является одним из компонентов физической культуры и представляет собой «сферу социально-культурной деятельности как совокупности видов спорта, сложившейся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним» [6].

На государственном уровне реализовывается программа развития физической культуры и спорта. По данным за 2018 год доля населения Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения Российской Федерации в возрасте от 3 до 79 лет составила 39,8%, что превысило плановый показатель на 2,2% и фактический показатель за 2017 год на 3% [2].

Проанализировав данные по Челябинской области, выяснилось, что доля населения, занимающегося физической культурой и спортом, составляет 38,2%, то есть доля увеличилась на 3% по сравнению с 2017 годом. Можно сделать вывод о том, что реализация государственной программы, посредством проведения определенных мероприятий, способствует привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом [3].

Существуют следующие целевые индикаторы и показатели программы [5]:

1) доля населения Российской Федерации, систематически занимающегося физической культурой и спортом, в общей численности населения Российской Федерации в возрасте 3 79 лет;

2) уровень обеспеченности населения спортивными сооружениями исходя из единовременной пропускной способности объектов спорта;

3) доля российских спортсменов, ставших призерами Олимпийских игр, в общем количестве российских спортсменов, участвующих в Олимпийских играх;

4) доля российских спортсменов, ставших призерами Олимпийских зимних игр, в общем количестве российских спортсменов, участвующих в Олимпийских зимних играх;

5) доля спортивной инфраструктуры, созданной для проведения Чемпионата мира по футболу ФИФА 2018 года и Кубка конфедераций ФИФА 2017 года в Российской Федерации, соответствующей требованиям ФИФА, в общем количестве спортивной инфраструктуры, созданной для проведения Чемпионата мира по футболу ФИФА 2018 года и Кубка конфедераций ФИФА 2017 года в Российской Федерации.

Одним из центральных показателей является общая численность населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом в Российской Федерации. В 2017 году численность составляла 50,16 млн. человек, в 2018 году увеличилась до 54,82 млн. человек, в 2019 году до 57,6 млн. человек. На основе этого можно сказать, что динамика положительная и с каждым годом прирост составляет порядка 4 млн. человек.

Далее предлагаем рассмотреть динамику показателя доли населения Российской Федерации в возрасте 3 79 лет, систематически занимающегося физической культурой и спортом, в общей численности населения. В 2017 году доля составляла 36,8%. В 2018 году произошло увеличение на 3%, и доля составила 39,8%, что является хорошим приростом. По итогам 2019 года доля населения составляет 42,3%, то есть по сравнению с прошлым годом выросла на 2,5%, а за два года прирост составил порядка 5,5% [4]. Таким образом, для положительной динамики и увеличения доли населения, необходимо, проводить комплекс определенных мероприятий, которые будут способствовать привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

Одним из значимых показателей для привлечения населения является единовременная пропускная способность объектов спорта. В 2017 году она составила 8,3 млн. человек, что составляет 46,4% от нормативной потребности. В 2018 году пропускная способность составила 8,6 млн. человек, а к 2019 году увеличилась еще на 200 тыс. человек и составила 8,8 млн. человек. Таким образом, можно сказать, что пропускная способность увеличивается из года в год на несколько тысяч человек, динамика считается положительной и для ее дальнейшего развития нужно открывать всё больше спортивных сооружений исходя из увеличения общего количества населения.

В таком случае, исходя из единовременной пропускной способности, возникает вопрос, насколько же население обеспечено спортивными сооружениями. В 2017 году данный показатель составлял 50%, в 2018 году увеличился до 54,2%, в 2019 до 55,7%. То есть, можно заметить, что к 2018 году доля увеличилась на 4,2%, а к 2019 по сравнению с 2018 всего на 1,5%, скорее всего, это связано с тем, что в 2017 году организовывалась подготовка к проведению Чемпионата мира по футболу FIFA 2018 в Российской Федерации и проходило строительство и ввод в эксплуатацию большого количества спортивных объектов.

Таким образом, проведя комплексный анализ динамики основных показателей за последние 3 года, можно сказать, что развитие физической культуры и спорта, а также привлечение населения к занятиям физической культурой и спортом проходит в рамках нормативных показателей и с каждым годом увеличивается.

Принимая во внимание положительную динамику по стране и Челябинской области, было принято решение провести исследование на базе конкретного района г. Челябинска. Исследование было проведено в социальной сети «Вконтакте» посредством размещения google-формы в официальном сообществе микрорайона «Академ Riverside», находящегося на территории Калининского района г. Челябинск. Опрос проводился с целью оценки отношения местного населения к физической культуре и спорту.

В социально-педагогическом исследовании приняли участие около 93 респондентов в возрасте от 14 и старше лет, в том числе 48% мужчин и 52% женщин. В целом исследования показали, что у 87,3% горожан сформировано позитивное отношение к физической культуре и спорту.

При выяснении отношения населения к занятиям физической культурой и спортом получили следующие результаты [1]: 47,27% жителей проявляются активно-позитивное отношение к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, из них 24,23% регулярно занимаются физкультурно-спортивной деятельностью, не считая обязательных занятий в образовательных учреждениях и 23,04% жителей занимаются сезонными видами спорта периодически.

Далее исследовали уровень активно-позитивного отношения к спорту. Из тех, кто занимается регулярно 15,64% занимаются – 2-3 раза в неделю и 8,59% – занимаются более 4 раз в неделю.

При этом 39,39% опрошенных относятся к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью пассивно-позитивно (29,76% считают, что занятия полезны, но не находят на них время; 9,63% – отслеживают информацию о спортивных мероприятиях).

Следует отметить, что 12,67% респондентов выразили пассивно-негативное отношение к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, указав, что это их не интересует.

Следовательно, регулярная физкультурно-спортивная активность населения повысилась в основном за счет изменения у части горожан позиции с «пассивно-позитивной» на «активно-позитивную».

Анализ данных в возрастном аспекте показал, что самую высокую физкультурно-спортивную активность (2–3 раза в неделю дополнительно к обязательным занятиям по месту учебы) проявляют молодые люди 14–17 лет. Такая же тенденция прослеживается и при регулярных занятиях физкультурно-спортивной дея-

тельностью 4 и более раз в неделю. Вызывает тревогу недостаточная физкультурно-спортивная активность молодых людей в возрасте 18–19 лет, которая затем к 23–30 годам повышается и впоследствии постепенно снижается, на что и указывают статистические показатели.

Таким образом, с целью привлечения граждан к занятиям физической культурой и спортом необходимо осуществлять государственную политику по развитию физической культуры и спорта в стране. Развивать основные направления, такие как строительство спортивных сооружений доступных для всех граждан, проведение мероприятий и организация масштабных спортивных соревнований, способствующих популяризации конкретных видов спорта и физической культуры в целом.

Список литературы

1. Озерова, Т. В. Реализация проекта «Спорт-норма жизни» на региональном уровне / Т. В. Озерова // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития : Материалы Всерос. науч.-практ. конф. (г. Челябинск, 27-28 октября 2020 г.) : в 2 т. / под ред. Е. В. Быкова, Н. Ю. Мищенко. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – Т. 2. – С. 278–281.

2. Отчёт о ходе реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» за 2017 год / Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/2018.pdf

3. Отчёт о ходе реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» за 2018 год / Министерство спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/2018.pdf

4. Отчёт о ходе реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» за 2019 год / Министерство спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/2019.pdf

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.minsport.gov.ru/

6. Российская Федерация. Закон. О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 27.12.2018 N 329-ФЗ [принят 04.12.2007] / Консуль-тантПлюс надежная правовая поддержка. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/

Песчанникова А. Р.
Россия, г. Москва
Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
pes4.al@gmail.com

К ВОПРОСУ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗАЦИЙ КОННО-СПОРТИВНОГО СЕРВИСА С ПРИМЕНЕНИЕМ КОНЦЕПЦИИ МУЛЬТИФОРМАТНОСТИ

Аннотация. В настоящей статье изложены принципы повышения конкурентоспособности организаций, оказывающих услуги в области конного спорта, с помощью применения концепции мультиформатности. Приведено определение понятия мультиформатности в рамках экономики. Описано понятие форматов реализации продукции. Выявлены и описаны характерные черты индустрии конноспортивного сервиса, отличающие её от других сфер экономической деятельности. Как самое существенное отличие отмечена тесная связь между потребностями спортсменов-конников и лошадей, их равноправных партнёров на спортивных состязаниях. В качестве вывода сформулированы общие правила сочетания форматов оказания конноспортивных услуг, ведущие к повышению эффективности бизнес-процессов, и тем самым, к усилению конкурентной позиции предприятия. Отмечена уникальность формата оказания конноспортивных услуг онлайн: с одной стороны он хорошо сочетается с другими форматами, а с другой – является одним из самых востребованных.

Ключевые слова: мультиформатность, сервис, конный спорт, конкурентоспособность предприятия.

Peschannikova A.R.
Russia, Moscow
The Kosygin State University of Russia

ON THE QUESTION OF INCREASING THE COMPETITIVENESS OF EQUESTRIAN SERVICE ORGANIZATIONS USING THE CONCEPT OF MULTIFORMITY

Abstract. This article sets out the principles of increasing the competitiveness of organizations providing services in the field of equestrian sports, using the concept of multi-format. The definition of the concept of multiformity in the framework of the economy is given. The concept of product sales and rendering services formats is described. The article identifies and describes the characteristic features of the equestrian service industry that distinguish it from other spheres of economic activity. The close relationship between the needs of equestrian athletes and horses, their equal partners in sports competitions was noted as the most significant difference. As a conclusion, the general rules for combining the formats for the provision of equestrian services were formulated, leading to an increase in the efficiency of business processes, and thereby to strengthening the competitive position of the enterprise. The uniqueness of the format for the provision of online equestrian services was noted: on the one hand, it combines well with other formats, and on the other, it is one of the most popular.

Key words: multi-format, service, equestrian sports, competitiveness of the enterprise.

Актуальность. Сегодня спорт является неотъемлемой частью жизни всего человечества. Спорт способствует развитию международных отношений в дружественном ключе, развитию медицины и новых технологий, формированию позитивного имиджа государств на мировой арене. Спорт также тесно связан с экономикой и управлением, так как его существование невозможно без развития соответствующей инфраструк-

туры. На российском рынке представлено множество товаров и услуг, необходимых для осуществления спортивной деятельности на всех уровнях. Конный спорт не стал исключением.

На рынке услуг для конного спорта идёт активное конкурентное противостояние за право удовлетворить нужды потребителей. В таких условиях каждой организации важно укрепить свою конкурентную позицию. Одним из способов добиться этого является развитие в направлении мультиформатности. Под мультиформатностью в данном контексте принято понимать совмещение нескольких форматов реализации продукции в рамках одного предприятия. Форматом является совокупность параметров, по которой определяется принадлежность предприятия к одному из распространенных в мировой практике видов. Использование концепции мультиформатности подразумевает повышение эффективности бизнес-процессов [2]. Согласно теории эффективной конкуренции [1], подобные преобразования улучшают конкурентную позицию предприятия на рынке. Достижение максимальной эффективности бизнес-процессов с помощью концепции мультиформатности возможно только в случае совмещения подходящих друг другу форматов. Чтобы определить такие форматы для конноспортивного сервиса, необходимо в первую очередь охарактеризовать специфические черты этой отрасли.

Конноспортивный сервис явственно отличается от рынков другой спортивной продукции в связи со спецификой конного спорта и курсом его развития в России [3]. Первым делом следует подчеркнуть, что равноправными партнёрами спортсменов-конников выступают лошади. Следовательно, организациям, предоставляющим конноспортивные услуги, приходится формировать ассортимент так, чтобы он мог удовлетворить потребности как людей, так и животных.

Конный спорт требует больших финансовых вложений со стороны спортсменов. В то же время уровень государственной поддержки в рассматриваемой области характеризуется как минимальный. В сложившейся ситуации остро встаёт вопрос о спонсорстве перспективных спортсменов-конников со стороны организаций, предоставляющих специализированную продукцию. В том числе и со стороны компаний, реализующих конноспортивные услуги.

На рынке конского поголовья в России отмечается острая нехватка конкурентоспособных спортивных лошадей. В связи с этим особым спросом пользуются услуги по поиску таких лошадей за границей и их импорту в Россию.

Огромную роль в успехе спортсмена на соревнованиях по конному спорту играет опыт. Спортивная карьера конников длится дольше, чем у спортсменов в других видах спорта. Для организаций конноспортивного сервиса это значит, что особое внимание стоит уделять обслуживанию постоянных клиентов и прилагать все усилия для защиты своей аудитории от конкурентов.

Существующая система квалификации спортивных пар в конном спорте подразумевает постоянные выступления на соревнованиях различного уровня. Чем выше уровень спортивных состязаний, тем большие расстояния приходится преодолевать спортсмену и лошади, чтобы принять в них участие. Решением проблем транспортировки лошадей к местам проведения спортивных состязаний занимается сфера конных перевозок. Осуществление деятельности в этой сфере подразумевает наличие специализированного оборудования, отвечающего стандартам безопасности и комфорта. От персонала компаний, занимающихся конными перевозками, требуется компетентность в области оказания первой ветеринарной помощи и этологии лошадей. Основополагающим показателем качества услуг в сфере конных перевозок выступает надёжность.

Самым популярным и финансово ёмким видом конного спорта считается конкур. У предприятий, оказывающих конноспортивные услуги для конкуристов самая широкая целевая аудитория.

Сфера образовательных услуг в области конного спорта в России характеризуется острой нехваткой компетентных преподавателей. Важно подчеркнуть, что спрос на очные образовательные мероприятия со специалистами, приглашёнными из-за границы, очень низок. Принять участие в таких мероприятиях готовы только потребители, принадлежащие к узкому кругу профессиональных спортсменов. Вместе с этим спрос на образовательные конноспортивные мероприятия, проходящие в режиме онлайн, гораздо выше и продолжает расти.

Итак, на основании описанных выше особенностей сферы конноспортивного сервиса, были сформулированы следующие правила эффективного сочетания форматов предоставления услуг.

Во-первых, целевую аудиторию для новых форматов прежде всего стоит искать среди потребителей, уже пользующихся услугами предприятия. Это возможно так как один спортсмен-конник работает с несколькими лошадьми разного уровня подготовки одновременно (как минимум, с пятью: две высокого уровня подготовки и трое перспективных молодых лошадей). Потребности у таких лошадей разные, а спортсмену удобнее содержать их всех в одном месте. Таким образом, только что внедрённый формат уже на начальных этапах своего жизненного цикла будет иметь спрос среди постоянных клиентов предприятия, что увеличит шансы его выживания на рынке.

Во-вторых, при освоении новых форматов оказания конноспортивных услуг необходимо учитывать возможности инфраструктуры, находящейся в распоряжении предприятия. Немаловажное значение несёт наличие территорий достаточного размера, сложного технического оборудования, лошадей надлежащего уровня подготовки, а также квалификация персонала. Исходя из описанных выше особенностей рынка услуг в области конного спорта можно заключить, что обустройство инфраструктуры предприятия конноспортивного сервиса требует значительных финансовых вложений. При кардинальном изменении инфраструктуры для возможности осуществления нового формата затраты на его освоение могут превысить доходы, полученные после его внедрения, что сделает само освоение нового формата экономически нецелесообразным.

В-третьих, освоение новых форматов оказания конноспортивных услуг должно сопровождаться внедрением программ лояльности клиента. Карьера спортсменов-конников может длиться десятилетиями, и по мере развития спортивной квалификации всадника и лошади, их потребности меняются. Однако предприятию не всегда достаточно предоставить потребителю новый формат оказания услуг для удовлетворения его новых нужд. Чтобы не позволить конкурентам захватить часть своих постоянных клиентов, организация

должна сделать переход потребителя из одного формата в другой максимально комфортным с помощью программ лояльности.

В-четвёртых, оказание конноспортивных услуг онлайн является универсальным форматом. Он хорошо сочетается с любым другим, так как не требует дорогостоящих доработок инфраструктуры и найма вспомогательного персонала, а также пользуется спросом у широкой аудитории.

Список литературы

1. Песчанникова, А. Р. Мультиформатность: категорийный анализ. Всероссийская научной конференции молодых исследователей с международным участием, посвященная Юбилейному году в ФГБОУ ВО «РГУ им. А. Н. Косыгина «Экономика сегодня: современное состояние и перспективы развития» (Вектор-2020): сб. материалов / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Российский государственный университет им. А. Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство). Часть 2 – М. : ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина», 2020. – С. 245-249.

2. Целевая комплексная программа подготовки спортсменов к играм XXXII Олимпиады 2020 в г. Токио [Электронный ресурс]. – URL : https://fksr.org/files/uploads/Konnyj_sport_Programma_razvitija.pdf

3. Шумпетер, Й. А. Теория экономического развития [Электронный ресурс]. – URL : http://uaterra.in.ua/wp-content/uploads/2017/11/SHumpeter-Teoryya-ekonomycheskogo-razvytyya.pdf

Подскребалин Н. И.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Podscreb60@yandex.ru

СУЩНОСТЬ И РОЛЬ МЕНЕДЖМЕНТА В СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (НА ПРИМЕРЕ ХК «ТРАКТОР»)

Аннотация. Для решения задач спортивной организации происходит горизонтальное, вертикальное и функциональное разделение управленческого труда. В данном исследовании рассмотрена структура управления спортивной организацией на примере ХК «Трактор». Она включает в себя стратегический, тактический и исполнительные уровни управления, каждый из которых выполняет возложенный на него объем задач для достижения общей цели организации.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, профессиональный спортивный клуб, хоккейный клуб «Трактор».

Podskrebalin N. I.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Education

ESSENCE AND ROLE OF MANAGEMENT IN SPORTS ORGANIZATIONS (ON THE EXAMPLE OF HK «TRACTOR»)

Annotation. To solve the problems of a sports organization, there is a horizontal, vertical and functional division of managerial labor. This research examines the structure of management of a sports organization on the example of HC «Traktor». It includes strategic, tactical and executive levels of management, each of which performs the assigned scope of tasks to achieve the overall goal of the organization.

Key words: sport management, professional sports club, hockey club «Tractor».

Актуальность. В последнее время в условиях жесткой конкуренции все больше внимания уделяется вопросам подготовки руководящего состава и спортивного менеджмента в спортивных организациях [1].

Под менеджментом понимается самостоятельный вид профессионально осуществляемой деятельности, направленной на достижение поставленных целей путем рационального использования материальных и трудовых ресурсов с применением принципов, функций и методов научного управления [6, с. 7]. Спортивный менеджмент – это теория и практика эффективного управления организациями спортивной отрасли и организациями межотраслевых комплексов предприятий [3].

В результате разделения управленческого труда формируется определенная организационная структура организации [4]. Спортивная организация имеет определённую внутреннюю структуру, основанную на специфике того или иного вида спорта. Спортивные менеджеры бывают разного уровня и решают разные задачи. Спортивная индустрия включает в себя отношения, которые касаются проведения спортивно-массовых мероприятий, управления спортивными организациями, оказания отраслевых услуг населению, решения вопросов финансирования и спонсорства, проведения научной деятельности в области спорта, а также подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта [2, с. 110-113].

Говоря о таком виде спорта как хоккей, можно сказать, что Челябинская область в российском хоккее достаточно значима. Это объясняется наличием нескольких хоккейных школ в области, выпускниками которых являются известные хоккеисты, играющие как в России, так и за рубежом. Группа экспертов с новостного канала Челябинска работали над созданием подробной таблицы, за основу которой были взяты выступления игроков с российским паспортом в Национальной хоккейной лиге в сезоне 2018/19 и место их рождения. Первое место заняла Москва. Челябинская область заняла второе место, ведь в НХЛ играло 28 представителей региона (22 из Челябинска, пятеро из Магнитогорска и один из Коркино) [7].

Рассмотрим систему спортивного менеджмента на примере ХК «Трактор». В структуре руководства клуба выделяются:

– Президент (Губернатор Челябинской области);

– Вице президенты (по хоккейным операциям, по связям с общественностью);

– Совет директоров (состоит из 7 человек, куда входит главный тренер клуба, генеральный директор, вице-президент и другие лица).

Руководство клуба можно представлено на рисунке 1.

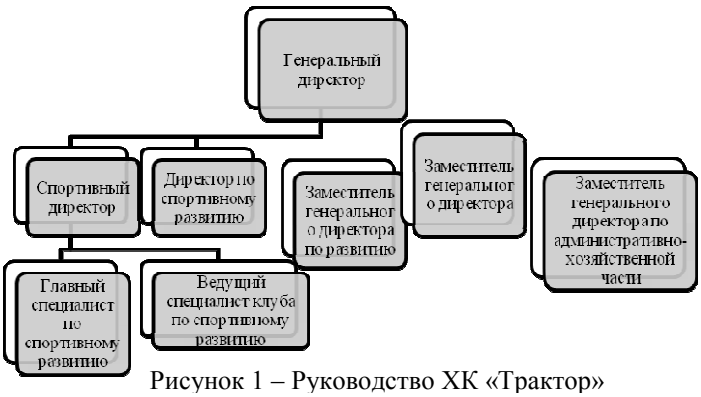


Рисунок 1 – Руководство ХК «Трактор»

Стратегический уровень представлен Генеральным директором клуба, на которого возложены все основные функции, обязанность совместно с Советом директоров принимать ключевые решения, касающиеся деятельности клуба.

К тактическому уровню относятся спортивный директор, директор по спортивному развитию, заместители генерального директора (по развитию, по административно-хозяйственной части). Они отвечают за селекционную работу в клубе, за развитие всей системы «Трактор», включающую ХК «Челмет» и ХК «Белые медведи», за развитие игроков в данной системе и совершенствование их профессиональных навыков. В компетенции заместителя генерального директора по административно-хозяйственной части находится функционирование всей ледовой арены «Трактор» и ее отдельных частей.

На исполнительском уровне находятся главный специалист по спортивному развитию, ведущий специалист клуба по спортивному развитию, а также не вошедшие в схему администраторы команд, тренеры-преподаватели, начальники команд, медицинский персонал и другие лица, выполняющие не менее важные роли в клубе [5].

Следует отметить, что перед началом сезона КХЛ 2020/2021 в клубе был производен полный ребрендинг (смена логотипа, формы команды, оформления ледовой арены, сайта, автобуса клуба), а также сформирована новая структура управления, которая была представлена выше. Данные изменения позволили по-новому посмотреть на процесс формирования команды, селекции игроков и тренерского штаба, а также управления ими, что уже сейчас сказывается на высоких результатах ХК «Трактор» в турнирной таблице.

В связи с вышеизложенным можно сказать, что в ХК «Трактор» грамотно выстроена система управления клубом и входящими в него структурными единицами, что в будущем обязательно положительно скажется на турнирных результатах команды. Комплексный подход к вопросу развития хоккея в клубе и регионе является важным условием улучшения физического и духовного здоровья населения, в чем и заключается роль спортивного менеджмента.

Список литературы

1. Зубарев, Ю. А. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта / Ю. А. Зубарев. – Волгоград : ВГАФК, 2007. – 145 с.

2. Зубарев, Ю. А. Совершенствование подготовки менеджеров в вузах физической культуры и спорта : монография / Ю. А. Зубарев, А. И. Шамардин. – Волгоград, 2016. – 178 с.

3. Кокоулина, О. П. Менеджмент в спорте / О. П. Кокоулина // Современные тенденции в экономике и управлении: новый взгляд. – 2016. – № 38.

4. Официальный сайт хоккейного клуба «Трактор» [Электронный ресурс]. – URL: https://hctraktor.org/

5. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / А. В. Починкин. – М. : Спорт, 2017. – 384 с.

6. Удалов, Ф. Е. Основы менеджмента: учебное пособие / Ф. Е. Удалов, О. Ф. Алёхина, О. С. Гапонова. – Нижний Новгород : Нижегородский госуниверситет, 2013 – 363 с.

7. Челябинская область является одной из самых хоккейных в России / 1Obl.ru [Электронный ресурс]. – URL: https://www.1obl.ru/news/khokkey/chelyabinskaya-oblast-yavlyaetsya-odnoy-iz-samykh-khokkeynykh-v-rossii/

Полюхович А. Н., Полячок Т. С., Гузаревич И. М.
Республика Беларусь, г. Брест
Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина
napikm@mail.ru, tpolyachok@mail.ru, huzarevich52@yandex.ru

ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННАЯ ДИНАМИКА ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РАЗРЕЗЕ АДМИНИСТРАТИВНЫХ ОБЛАСТЕЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ С ПРИМЕНЕНИЕМ ГИС-ТЕХНОЛОГИЙ

В статье рассмотрена пространственно-временная динамика лиц, занимающихся физической культурой и спортом в разрезе административных областей Республики Беларусь. Выявлены особенности, которые показали, что наибольшее количество во все года характерно для Минской области, а также для Брестской и Гомельской областей. Во временной динамике видно, что практически во всех областях наблюдается тенденция на увеличение, а количество сельских жителей занимающихся физической культурой и спортом значительно не изменилось.

Ключевые слова: занимающиеся физической культурой и спортом, в разрезе областей, пространственно-временная динамика, ГИС-технологии.

Paliukhovich A. M., Polyachok T. S., Guzarevich I. M.
Republic of Belarus, Brest
Brest State University named after A. S. Pushkin

SPATIAL-TEMPORAL DYNAMICS OF PERSONS TRAINING PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE SECTION OF ADMINISTRATIVE AREAS OF THE REPUBLIC OF BELARUS USING GIS TECHNOLOGIES

The article deals with the spatial and temporal dynamics of people involved in physical culture and sports in the context of the administrative regions of the Republic of Belarus. The features were revealed that showed that the largest number in all years is typical for the Minsk region, as well as for the Brest and Gomel regions. In the temporal dynamics, it can be seen that in almost all regions there is a tendency to increase, and the number of rural residents involved in physical culture and sports has not changed significantly.

Key words: engaged in physical culture and sports, in the context of regions, spatio-temporal dynamics, GIS technologies.

Введение. В Беларуси огромное внимание уделяется физической культуре и спорту. Высокие достижения на международных соревнованиях, наличие спортивных сооружений мирового класса активная поддержка здорового образа жизни и спорта среди белорусов являются подтверждением вышесказанного. В иерархии жизненных ценностей белорусов здоровье занимает первое место. Заинтересованность граждан республики в сохранении собственного здоровья удалось повысить благодаря комплексной образовательной и воспитательной работе и пропаганде здорового образа жизни на самом высоком уровне.

Цель данного исследования является оценка пространственно-временной динамики лиц, занимающихся физической культурой и спортом в разрезе административных областей Республики Беларусь. Для достижения поставленной цели необходимо было создать в QGIS картографические произведения на которых отразить с использованием градиентной заливки количество лиц, занимающихся физической культурой и спортом в разрезе административных областей Республики Беларусь, а также проследить по графикам динамику с 2011 года по 2019 год. При этом использовались сравнительно-географический, картографический, математический и геоинформационные методы.

Статистические данные по количеству физкультурно-спортивных сооружений в разрезе областей были получены из Национального статистического комитета Республики Беларусь [1]. На основании этих данных в QGIS были созданы картографические произведения. QGIS – свободная кроссплатформенная геоинформационная система. Можно просматривать и накладывать друг на друга векторные и растровые данные в различных форматах и проекциях без преобразования во внутренний или общий формат. С помощью удобного графического интерфейса можно создавать карты и исследовать пространственные данные.

В таблицу атрибутов для каждой области были внесены данные, которые в последующем были автоматически классифицированы самой программой. Диапазон классификации был выбран так, чтобы удачно показать различия, но при этом и не усложнить легенду к картографическому произведению.

На сегодняшний день в Республике Беларусь 2377800 человек занимаются физической культурой и спортом. Для 2011 года в этой структуре занято 1719300 человек, среди которых 401600 человек в сельских населенных пунктах. Наибольшее количество характерно для Минской области, далее идет Брестская, Гродненская и Гомельская области (рисунок 1, 2, 3).

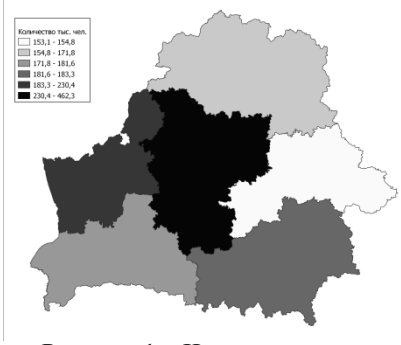


Рисунок 1 – Численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом в городских населенных пунктах на 2011 г.

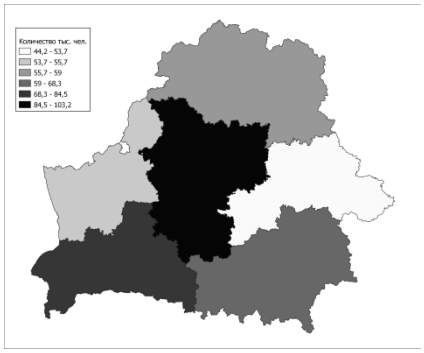


Рисунок 2 – Численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом в сельских населенных пунктах на 2011 г.

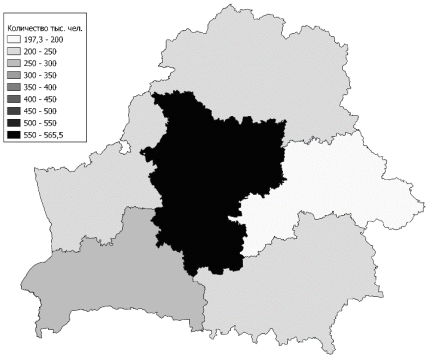


Рисунок 3 – Численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом по областям Беларуси на 2011 г.

Наибольшее количество лиц, занимающихся физической культурой и спортом в 2015 году в Минской области – 710000 (рисунок 4, 5, 6).

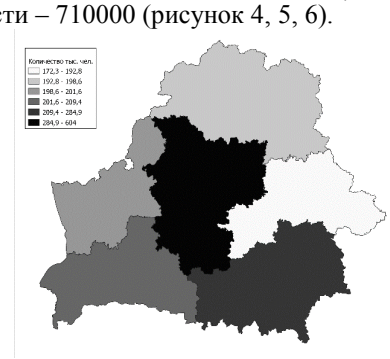


Рисунок 4 – Численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом в городских населенных пунктах на 2015 г.

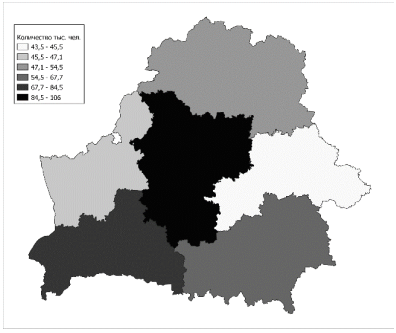


Рисунок 5 – Численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом в сельских населенных пунктах на 2015 г.

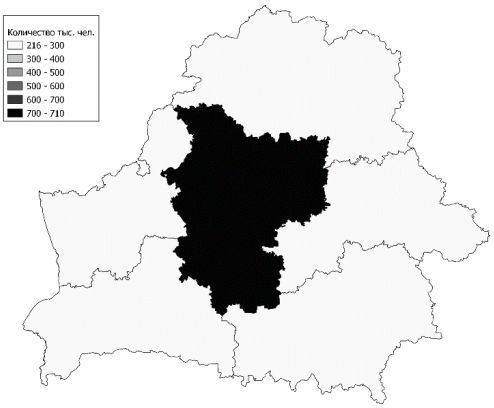


Рисунок 6 – Численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом по областям Беларуси на 2015 г.

В 2019 году наибольшее количество занятых физической культурой и спортом наблюдается в Минской, Брестской и Гомельской областях (рисунок 7, 8, 9).

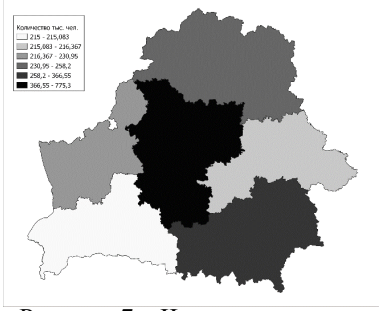


Рисунок 7 – Численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом в городских населенных пунктах на 2019 г.

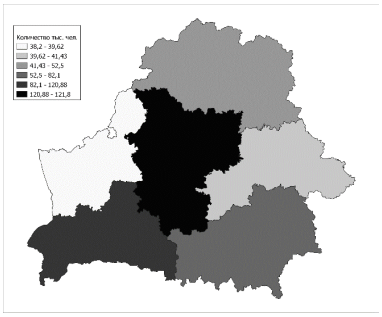


Рисунок 8 – Численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом в сельских населенных пунктах на 2019 г.

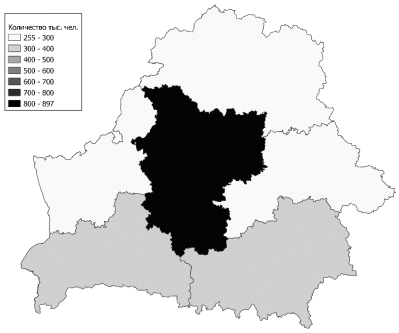
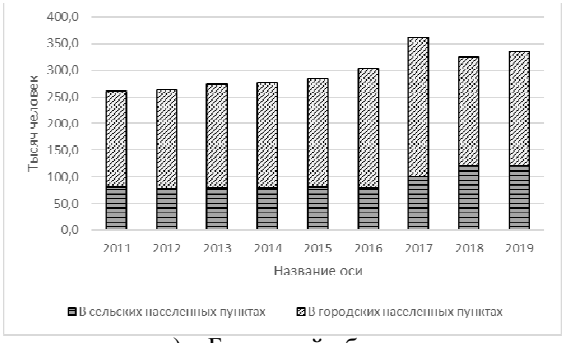
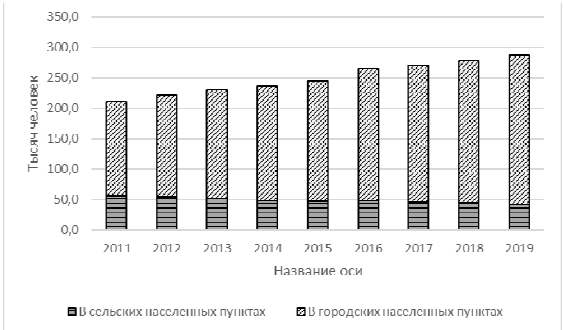


Рисунок 9 – Численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом по областям Беларуси на 2019 г.

Анализируя динамику по областям за период с 2011 по 2019 годы (рисунок 10) видно, что происходит увеличение лиц, занимающихся физической культурой и спортом.



а) в Брестской области



б) в Витебской области



в) в Гомельской области



г) в Гродненской области



а) в Минской области



б) в Могилевской области

Рисунок 10 – Численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом по областям Беларуси

Таким образом, для территории Республики Беларусь характерно увеличение количества лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Наибольшая концентрация наблюдается в Минской области. В структуре соотношение количества городского и сельского населения происходит увеличение городского населения, занимающегося физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Регионы Беларуси : статистический сборник // Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – URL : https://www.belstat.gov.by/upload/iblock/68d/68d78f7e6f0d21b0d9723db3d9e1 1a2f.pdf (дата обращения 02.03.2021).

Родионов Д. А., Изъюров Н. В., Галацан Н. Г.,
Маршалова Е. А., Есаулов М. Н.
Россия, г. Москва
Национальный исследовательский ядерный университет МИФИ
EAMarshalova@mephi.ru;
mnesaulov@mephi.ru;
hexdump1337@gmail.com;
nodrumdrama@gmail.com;
nicolayizyurov@gmail.com

РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЭКСПРЕСС ДОСТУПА К ИНФОРМАЦИОННЫМ РЕСУРСАМ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. С приходом нового учебного года, отделение баскетбола кафедры физического воспитания НИЯУ МИФИ поставило себе цель по дальнейшему совершенствованию информатизации учебного процесса путём создания собственного мобильного приложения. Оно должно выполнять следующие задачи:

1 Облегчение доступа студентам и преподавателям к информационным ресурсам секции баскетбола НИЯУ МИФИ.

2 Предоставление более быстрого доступа учащимся к полной информации по учебному курсу и ведомостям.

3 Возможность использования приложения на мобильных устройствах с операционной системой Android.

4 Возможность беспрепятственно переносить в приложение данные с уже существующего сайта-платформы секции.
Ключевые слова: мобильное приложение, кафедра физического воспитания, информационные технологии.

Rodionov D. A., Izyurov N. V., Galatsan N. G.,
Marshalova E. A., Esaulov M. N.
Russia, Moskow
National Nuclear Research University MEPhI

DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION OF MOBILE APPS FOR EXPRESS ACCESS TO INFORMATION RESOURCES OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION

Annotation. Within the beginning of the new studying year, the department of basketball set a target to improve the informatization of studying process further by creation of its own mobile app which intends to perform the following tasks:
1. Making the access to information sources of basketball section more available for students and tutors;
2. Making the process of accessing the complete studying course information as well as attendance log faster for all students;
3. Ability to use the app via mobile devices working under OS Android;
4. Ability to transfer the data from already existing website-platform of the section to the app without any difficulties.
Key words: mobile app, the department of physical education, information technology.

Введение. Первым шагом работы был универсальный сайт-платформа, однако по прошествии времени и сопутствующим ему технологическим прогрессом возникла необходимость в собственном приложении, в целом, повторяющим его функционал, но обладающим большей доступностью.

Потребность в нём особенно остро ощущается в связи с распространением мер против пандемий, в частности, введения режима самоизоляции. Данное приложение призвано обеспечить студента всем необходимым ресурсом без дополнительных угроз его здоровью. Также необходимо заметить, что сайт является самодостаточным, но недостаточно оптимизированным для работы на мобильных устройствах.

Дополнительной мотивацией для создания такого рода приложения послужили статистические данные из магазина Google Play: такие приложения, как «Mi Fit», «Huawei Fit & Google Fit», имеют в сумме более 250 млн. скачиваний, «Приложение для тренировок дома» – более 100 млн. скачиваний; было установлено, что приложения, призванные быть виртуальным помощником пользователя на его пути к физическому развитию, пользуются большим спросом. Кроме того, любой человек, установивший приложение, автоматически подписывается на Push-рассылку – сообщения об обновлениях тематических разделов, ответы на комментарии к текстам и медиа файлам. В связи с данными обстоятельствами, баскетбольное отделение приняло решение о разработке программного обеспечения, главной задачей которого является полная адаптация студента к баскетбольному игровому стилю. Согласно рассматриваемой концепции, мобильное приложение должно быть интегрировано в web-инфраструктуру университета, что в перспективе может способствовать увеличению роли института (и, в частности, кафедры) в академической деятельности студента-пользователя – посредством отслеживания его периодической активности, специализированных предпочтений, текущей успеваемости по дисциплине и т.п.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ANDROID-ПРИЛОЖЕНИЮ:

Разделение пользователей, подключающихся через мобильное приложение, на группы:

– Администратор – пользователь, утвержденный в интерфейсе приложения, обладает полным доступом ко всем функциональным возможностям администрирования мобильным приложением:
– Статистические разделы – просмотр, добавление, редактирование, удаление;
– Тематические блоки – просмотр, добавление, редактирование, удаление;
– Фотографии – просмотр, добавление, редактирование, удаление;
– Личные данные пользователей – просмотр, редактирование;
– Список рассылок и уведомлений – просмотр, добавление, редактирование, удаление;
– Комментирование к фотографиям, видеороликам, текстам – просмотр, редактирование, удаление;
– Пользователь – просмотр, добавление, редактирование, удаление, раздача прав;
– Статистика – просмотр;

– Резидент (студент, преподаватель, сотрудник НИЯУ МИФИ) – обладает частичным доступом к следующим функциональным возможностям мобильного ресурса:
– Статистические разделы – просмотр;
– Тематические блоки – просмотр;
– Фотографии – просмотр, добавление комментария, редактирование собственного комментария;
– Обратная связь – создание письма;
– Сообщение в техподдержку – создание заявки;
– Подписка на рассылки и уведомления;
– Личный кабинет (информация о пользователе, статистика писем, список рассылок и уведомлений);
– Гость – неавторизированный пользователь, обладает правами:
– Регистрация в мобильном приложении;
– Авторизация – ввод аутентификационных данных;
– Кросс-платформенная совместимость и корректная работа на большинстве мобильных браузеров;
– Использование механизмов входа в систему и SBA (Session Based Authentication) для авторизации;
– Взаимодействие с EIS API;
– Использование локального хранилища данных для отображения общей пользовательской статистики.

НЕФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ANDROID-ПРИЛОЖЕНИЮ:

– Приложение должно быть разработано для операционной системы Android (версия Pie и более поздние);
– Передача данных производится внутри приложения с помощью REST или JSON технологии;
– Приложение должно работать в автономном режиме (без подключения к сети интернет);

– Интерфейс приложения должен быть на русском языке;

– Интерфейс подключаемых модулей должен быть выполнен в едином стиле с оболочкой ядра системы и должен обеспечивать возможность сквозного перемещения администратора между узлами системы и использование единообразных процессов управления и навигационных элементов для выполнения одинаковых операций;

– Разграничение доступа к данным в БД должно быть реализовано на уровне СУБД;

– Логирование и протоколирование должно осуществляться в обособленный конфигурационный файл;

– Работа любого скрипта не должна превышать 60 секунд при условии нагрузки на сервер не более 500 обращений к страницам приложения в сутки;

– Масштабируемость серверной части приложения (SaaS).

ТРЕБОВАНИЯ К ПРЕДСТАВЛЕНИЮ МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ:

– Электронный журнал. Где студент будет иметь возможность следить за своей успеваемостью по ведомостям;

– Раздел новостей профессионального спорта и физической культуры;

– Регулярно пополняемый раздел с тренировками и разминками для самостоятельного выполнения;

– Раздел, посвященный общению с преподавателями и администрацией кафедры;

– Афиша для внутривузовских и выездных соревнований и сборов.

Список литературы:

1. Разработка информационной платформы для отделения баскетбола кафедры физического воспитания в техническом вузе / Е. А. Маршалова, М. Н. Есаулов, А. Ю. Шедько, А. В. Васильев, Г. П. Мазуренко, А. В. Климаков // Colloquium-journal. – №9 (20). – 2018 ISSN 2520-6990. – С. 70-73.

Сайфутдинов С. В., Богдан Н. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
mechel-98@mail.ru

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Аннотация. Студенческий спорт играет большую роль в развитии и популяризации физической культуры и спорта в целом. Ведь он выступает в качестве связующего звена между спортом высших достижений и массовым спортом. Поэтому развитию студенческого спорта стоит уделять отдельное внимание и для его развития были разработаны следующие нормативные документы: Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года; Межотраслевая программа развития студенческого спорта; также о развитии студенческого спорта указано в Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года была утверждена 21 ноября 2017 года для определения направления развития студенческого спорта. Межотраслевая программа развития студенческого спорта была утверждена для более успешной и эффективной реализации Концепции в полном объеме. Во всех вышеперечисленных документах указаны показатели развития студенческого спорта, которые в перспективе должны быть достигнуты.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическая культура, спорт высших достижений, массовый спорт.

Saifutdinov S.V., Bogdan N.V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF UNIVERSITY SPORT AT THE PRESENT STAGE

Annotation. Student sports play an important role in the development and popularization of physical culture and sports in general. After all, he acts as a link between elite sports and mass sports. Therefore, the development of student sports should be given special attention, and the following regulatory documents have been developed for its development: The concept of the development of student sports in the Russian Federation for the period up to 2025; Interdisciplinary program for the development of student sports; the development of student sports is also indicated in the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports until 2030. The concept for the development of student sports in the Russian Federation for the period up to 2025 was approved on November 21, 2017 to determine the direction of development of student sports. The cross-sectoral program for the development of student sports was approved for a more successful and effective implementation of the Concept in full. All of the above documents indicate the indicators of the development of student sports, which should be achieved in the future.

Keywords: student sports, physical culture, sports of the highest achievements, masssports.

В последнее время в России уделяется большое внимание спорту, и физической культуре в целом, реализуется множество государственных программ, направленных на привлечение нации к здоровому образу жизни. Большую роль в реализации этих программ и стратегии развития спорта и физической культуры в РФ играет студенческий спорт, он выступает в качестве связующего звена между спортом высших достижений и массовым спортом. Работу со студентами по развитию студенческого спорта реализуют Министерство спорта РФ в тесном сотрудничестве с Министерство науки и высшего образования РФ, Министерство просвещения РФ, заинтересованными федеральными органами исполнительной власти Российской Федерации, Российским спортивным студенческим союзом (РССС), Ассоциацией студенческих спортивных клубов России (АССК), общероссийскими спортивными федерациями и студенческими спортивными лигами.

В настоящее время в России действуют студенческие спортивные лиги по 16 видам спорта: хоккей, баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон, бокс, настольный теннис, тхэквондо, самбо, академическая гребля, танцевальный спорт, парусный спорт, каратэ-до, керлинг, шахматы, дзюдо.

Для определения направления развития студенческого спорта 21 ноября 2017 года была утверждена Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года [1], ее целью является создание условий, обеспечивающих возможность для студентов профессиональных образовательных

организаций и образовательных организаций высшего образования вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, и повысить конкурентоспособность российского спорта.

В основе Концепции лежат следующие задачи [1]:

1) модернизация системы физического воспитания и развитие спорта в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования;

2) обеспечение профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования физкультурной и спортивной инфраструктурой;

3) обеспечение повышения квалификации преподавателей физической культуры с учетом введения федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения;

4) расширение сети студенческих спортивных клубов;

5) увеличение количества студенческих спортивных лиг;

6) повышение эффективности системы физического воспитания студентов и организации спортивно-массовой работы в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования.

В Концепции выделено два основных направления, в которых развивается студенческий спорт в настоящее время:

1) как часть массового спорта, включающая систему всероссийских, окружных, региональных, городских и локальных (на уровне образовательных организаций) массовых физкультурных и спортивных мероприятий, а также систематическую физкультурную, спортивную и оздоровительную работу со студентами системы образования;

2) как часть спорта высших достижений, включающая отбор и подготовку спортивного резерва из числа студентов для участия на всемирных зимних и летних универсиадах, а также других спортивных мероприятиях Международной федерации студенческого спорта (FISU).

Концепция будет реализована в два этапа: I этап – 2017–2020 гг., II этап – 2021–2025 гг.

Результатом реализации Концепции должна стать эффективная социально-экономическая модель системы студенческого спорта, позволяющая повысить конкурентоспособность российского спорта на международной арене.

Для более успешной и эффективной реализации Концепции в полном объеме приказом Минспорта России и Минобрнауки России от 27.11.2019 была утверждена и Межотраслевая программа развития студенческого спорта [2]. Данная программа направлена на создание в образовательных организациях высшего образования и профессиональных образовательных организациях условий, способствующих развитию студенческого спорта и вовлечению обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования и высшего образования в систематические занятия физической культурой и спортом.

В Программе отмечается, что у некоторых вузов уже имеется хорошо развитая спортивная инфраструктура, например, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма и Сибирский федеральный университет уже получили объекты XXVII Всемирной летней универсиады в Казани и XXIX Всемирной зимней универсиады в Красноярске в рамках наследия соответственно.

Одним из критериев для оценивания реализации программы, станет показатель доли студентов (%), систематически занимающихся физической культурой и спортом на спортивных объектах образовательных организаций. Исходное значение в 2019 году составило 47%, в рамках Программы планируется увеличение этой доли до 63%.

Еще одним индикатором, который покажет, насколько эффективно реализуется программа, является количество студенческих спортивных клубов в образовательных организациях высшего образования, в том числе созданных в структуре образовательных организаций. В 2019 году на момент начала реализации программы количество составило 332 студенческих спортивных клуба, далее запланировано увеличение их числа: до 500.

Также планируется увеличить количество студенческих спортивных клубов в образовательных организациях профессионального образования, в том числе созданных в структуре образовательной организации. По состоянию на 1 января 2019 в России осуществляет деятельность 436 таких студенческих спортивных клуба, по программе планируется увеличить их число до 1300.

Программа должна охватить большое количество образовательных организаций, планируется участие 95% образовательных организаций, подведомственных федеральным органам исполнительной власти.

Далее в таблице 1 приведены основные показатели реализации Программы развития студенческого спорта.

Таблица 1 – Основные показатели реализации Межотраслевой программы развития студенческого спорта [2]

Показатели	2019 г.	2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.	2024 г.
доля студентов, систематически занимающихся спортом (%)	47	50	53	57	60	63
количество студенческих спортивных клубов ВО	332	370	400	430	460	500
количество студенческих спортивных клубов СПО	436	500	700	900	1100	1300
количество ОО, участвующих в реализации программы (%)		40	55	70	85	95
доля студентов, выполнивших нормативы испытаний ВФСК ГТО на знаки отличия (%)	52,4	60	65	70	75	80

Предусматривается, что в рамках программы будет реализовано три подпрограммы [2]:

1) Подпрограмма № 1 «Ресурсное обеспечение системы студенческого спорта: спортивная инфраструктура, кадры, механизмы финансирования, информационно сопровождение»;

2) Подпрограмма № 2 «Физкультурно-спортивная работа среди студентов»;

3) Подпрограмма № 3 «Спортивная подготовка в образовательных организациях высшего образования».

Целью Подпрограммы № 1 «Ресурсное обеспечение системы студенческого спорта: спортивная инфраструктура, кадры, механизмы финансирования, информационно сопровождение» является формирование эффективной структуры ресурсного обеспечения студенческого спорта.

У подпрограммы № 2 «Физкультурно-спортивная работа среди студентов» целью является совершенствование физкультурно-спортивной работы в образовательных организациях высшего образования и профессиональных образовательных организациях.

В рамках подпрограммы запланировано увеличение числа студентов, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО на знаки отличия, от общей численности студентов, принявших участие в выполнении комплекса ГТО, до 80%. Также планируется увеличить количество студенческих спортивных клубов (ССК), входящих в Ассоциацию студенческих спортивных клубов России, далее в таблице 2 приведены основные показатели реализации подпрограммы.

Таблица 2 – Основные показатели реализации подпрограммы № 2 «Физкультурно-спортивная работа среди студентов» [2]

Показатели	2019 г.	2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.	2024 г.
количество студенческих спортивных клубов (ССК), входящих в Ассоциацию студенческих спортивных клубов России, ед.	332	400	520	600	650	700
доля студентов, выполнивших нормативы испытаний ВФСК ГТО на знаки отличия (%)	52,4	60	65	70	75	80

Подпрограмма № 3 «Спортивная подготовка в образовательных организациях высшего образования» ее целью является создание условий, обеспечивающих возможность для студентов, имеющих спортивные разряды и спортивные звания, осваивать программы спортивной подготовки в образовательных организациях высшего образования.

О том, как реализуется данная программа, можно будет судить по нескольким показателям:

1) количество созданных в образовательных организациях высшего образования центров спортивной подготовки;

2) количество распределяемых мест в образовательных организациях высшего образования, осуществляющих спортивную подготовку (за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета).

Далее в таблице 3 приведены основные показатели реализации подпрограммы.

Таблица 3 – Основные показатели реализации подпрограммы №3«Спортивная подготовка в образовательных организациях высшего образования» [2]

Показатели	2019 г.	2020 г.	2021 г.	2022 г.	2023 г.	2024 г.
количество созданных в образовательных организациях высшего образования центров спортивной подготовки, ед.	-	5	14	18	18	18
количество распределяемых мест в образовательных организациях высшего образования, осуществляющих спортивную подготовку (за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета), мест	-	-	700	1400	2000	2000

Программа нацелена на привлечение студенческой молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, что в итоге должно положительно сказаться на качестве жизни студентов, а также повысит продуктивность образовательной системы и позволит осуществлять профессиональную деятельность в дальнейшем, дополнительно здоровый образ жизни останется неотъемлемой частью жизни студентов и выпускников.

В ноябре 2020 года была утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской федерации до 2030 года [3]. Анализ данных показал, что в основном целевые показатели стратегии 2020 были достигнуты, в том числе и относительно студенческого спорта: функционирует 834 студенческих спортивных клуба, 16 студенческих спортивных лиг по видам спорта, а также сеть спортивных клубов (более 33 тыс. организаций, рост в 2,5 раза с 2008 года) [3]. Также согласно Стратегии-2030 планируется увеличение доли детей и молодежи (в том числе и студентов) в возрасте 3–29 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности детей и молодежи – базовое значение в 2020 году составило – 83,9 %, далее по мере реализации Стратегии эта доля должна составить 90%. Согласно Стратегии-2030 планируется создание в образовательных организациях высшего образования, в том числе в федеральных университетах, структурных подразделений – центров спортивной подготовки студенческих сборных команд, реализующих программы спортивной подготовки для обучающихся образовательных организаций высшего образования.

Таким образом, контроль за уровнем развития студенческого спорта предусматривает постоянный мониторинг в образовательных организациях, а также включение и совершенствование критериев оценки физкультурно-спортивной работы образовательных организаций высшего образования и профессиональных образовательных организаций в перечень общих критериев оценки качества условий осуществления образовательной деятельности.

Список литературы

1. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года от 21.11.2017 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://minsport.gov.ru/

2. Межотраслевая программа развития студенческого спорта от 27.11.2019 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://minsport.gov.ru/

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года от 19.11.2020 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://minsport.gov.ru/2020/docs/

Сергеева Е. В., Михайлова С. В.
Россия, г. Челябинск
Финансовый университет при Правительстве РФ (Уральский филиал)
katya.sergeeva.12@gmail.com

РАЗВИТИЕ ХОККЕЯ В МИРОВОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ИСТОРИИ СПОРТА

Аннотация. В настоящее время спорт стал неотъемлемой составляющей нашей жизни. Многие люди предпочитают не только самим заниматься физической активностью, но и наблюдать за данным процессом со стороны. Хоккей с шайбой, в свою очередь, является одним из наиболее популярных видов спорта как в мире, так и в России в обеих категориях предпочтений людей касаемо спорта. Однако реальная история появления данного вида спорта известна далеко немногим, и существует много причин этого, главной из которых является противоречивость информации в разных источниках. Исходя из этого в данной работе с помощью методов теоретического анализа рассмотрены возможные теории развития хоккея в мировой и отечественной истории спорта как из русскоязычной, так и из англоязычной литературы, а также основные события и даты, которые оказали значительное влияние на развитие данного вида спорта.
Ключевые слова: хоккей, история хоккея, развитие хоккея, спорт

Sergeeva E. V., Mikhailova S.V.
Russia, Chelyabinsk
Financial University under the Government of the Russian Federation

FORMATION AND DEVELOPMENT OF HOCKEY IN WORLD AND DOMESTIC HISTORY

Abstract. Nowadays sport has become an integral part of our life. Many people prefer not only to engage in physical activity themselves, but also to observe this process from the outside. Ice hockey, in turn, is one of the most popular sports both in the world and in Russia in both categories of people's preferences regarding sports. However, the real history of the emergence of this sport is known to few, and there are many reasons for this, the main of which is the inconsistency of information in different sources. Based on this, in this work, using the methods of theoretical analysis, we consider possible theories of the development of hockey in the world and national history of sports both from Russian-language and English-language literature, as well as the main events and dates that had a significant impact on the development of this kind of sport.
Keyword: hockey, hockey history, hockey development, sport

Актуальность. Хоккей с шайбой является одним из основных видов спорта командного вида в России и в мире, однако история его появления и развития не имеет четко определенных границ и документальной подтвержденности. Если говорить об источниках происхождения, то самым древним источником и прообразом современного хоккея с шайбой по одной из теорий является уже существовавшая в Древней Греции игра на траве, в которой люди перемещались по траве с палками, двигая с их помощью маленький мячик [7].

Вопрос о том, кто является родоначальником хоккея с шайбой в том виде, в котором его привычнее всего видеть сейчас, достаточно сложен, так как данный вид спорта произошел согласно трем возможным теориям [1]:

1 Согласно первой теории, хоккей с шайбой был изобретен французами, а не канадцами, ведь Канада была колонией Франции с XVI по XVIII в. Даже французское слово «hoquet», обозначающее изогнутый пастуший посох, созвучно с традиционным уже сейчас словом «хоккей».

2 По другой теории хоккей привезли англичане в XVIII в. в Северную Америку, когда после завершения семилетней войны Канада перешла от Франции к Великобритании. В Англии в то время был очень развит и популярен хоккей на траве – «бенди», и колонизаторы привезли его в Канаду, а уже там из-за сурового климата, и связанного с этим предпочтения в виде зимних видов спорта канадцы использовали коньки и стали играть в эту игру на замерзших водоемах.

3 Третья теория говорит о том, что хоккей с шайбой зародился в Северной Америке, когда индейцы устраивали соревнования похожие на хоккейные матчи. Проигравшая команды была подвергнута физическому наказанию, исходя из чего игра была названа «хогий», что означает с языка могиканского племени Мохоки «больно».

Тем не менее в современности «родиной» хоккея с шайбой можно считать Канаду, ведь именно там хоккей как вид спорта приобрел свой конечный вид, наибольшую популярность и стал обязательным на всех спортивных мероприятиях.

Если говорить об Европе, то в XVII – XVIII вв. интерес к спорту и к хоккею, в частности, был незначителен из-за длительных войн. Только во второй половине XIX в. хоккей становятся популярным среди населения. И уже в 1908 г. конгресс в Париже основал Международную федерацию хоккея на льду (ИИХВ), в которую сначала входило только 4 страны - Бельгия, Франция, Великобритания и Швейцария [8]. В начале XX в. развитие хоккея во многих странах достигло таких размеров, что возникла необходимость в создании международной организации.

Первый официальный матч в истории хоккея с шайбой прошёл 3 марта 1875 г. в Монреале на отрытом катке «Виктория» [10]. Через некоторое время, в 1890 г., создаётся хоккейная ассоциация Канады, объединившая клубы, культивирующие хоккей с шайбой. Тремя года позднее, генерал-губернатор Канады лорд Фредерик Артур Стенли приобрел кубок, похожий на перевернутую пирамиду из серебристых колец, для вручения чемпиону страны [6]. Так появился легендарный трофей – Кубок Стенли. Сначала за него боролись любители, а с 1910 г. и профессионалы [6].

В 1914 г. возникла Канадская хоккейная лига (КАХА), которая в 1920 г. стала членом Международной федерации. А в 1910 г. в Монреале возникла Национальная хоккейная ассоциация, из-за разногласий в которой в 1917 г. образовалась Национальная хоккейная лига (НХЛ) [9].

В Советском союзе эту игру впервые увидели в конце 1932 г. в Москве, когда туда приехала немецкая команда рабочего «Фихте». Впрочем, канадская игра тогда не сразу закрепилась в отечественном спорте, и оставшийся после визита «Фихте» инвентарь использовался только в качестве учебного пособия в Централь-

ном институте физкультуры. Однако со временем хоккей начал «проникать» в спортивную жизнь страны, и официальным днем рождения хоккея в России и в СССР считается 22 декабря 1946 г., когда в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске были сыграны матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой [1].

Отечественная история хоккея также знаменита многими фамилиями, в том числе Валерий Харламов, Александр Овечкин, Павел Буре, Владислав Третьяк.

В настоящее время хоккей в России является одним из основных и популярных командных видов спорта. На территории страны действует множество лиг и ассоциаций, наиболее известными являются Континентальная хоккейная лига (КХЛ), Молодежная хоккейная лица (МХЛ), Высшая хоккейная лига (ВХЛ), Федерация хоккея России (ФХР). Также действуют ряд любительских, детско-юношеских и женских объединений [2].

В условиях пандемии, вызванной COVID-19, процессы, связанные с развитием хоккея как в России, так и за рубежом замедлились. Для данного вида спорта характерна массовость и близкий контакт, поэтому проведение игр была приостановлено. Так, руководство КХЛ в 2020 году отменило разыгрывание Кубка Гагарина в виду эпидемиологической ситуации [4]. Многие зарубежные хоккейные клубы до сих пор не имеют возможности провести полноценный сезон в рамках чемпионата КХЛ: например, финский «Йокерит» на данный момент в рамках плей-офф все «домашние» игры проводит на арене соперника, в России [3].

Таком образом, развитие хоккея имеет длинный путь и историю. Существуют различные версии о происхождении, прообразах, а также родоначальниках этого вида спорта, что, несомненно, требует дальнейшего исследования исторических фактов.

В целом, хоккей всегда считался одним из самых захватывающих, приковывающих внимание видов спорта, поэтому он и получил широкое распространение и основательное закрепление в спортивной истории многих стран мира.

Список литературы

1. История возникновения хоккея [Электронный ресурс] // Go-sport. – 2019. – Режим доступа : https://go-sport.ru/article/istoriya-vozniknoveniya-hokkeya/ (дата обращения: 10.03.2021).

2. «Йокерит» будет играть домашние матчи плей-офф на аренах соперников [Электронный ресурс] // Спорт-экспресс. – 2021. – Режим доступа: https://www.sport-express.ru/hockey/khl/news/yokerit-budet-igrat-domashnie-matchi-pley-off-na-arenah-sopernikov-1760793/ (дата обращения: 15.03.2021).

3. Ковалёв, В. Д. Спортивные игры : учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В. Д. Ковалёв, В. А Голомазов, С. А. Кераминас и др., под ред. В. Д. Ковалёва. – М. : Просвещение, 1988. – 304 с.

4. КХЛ отменило оставшуюся часть сезона из-за пандемии коронавируса [Электронный ресурс] // Eurosport. – 2020. – Режим доступа: https://www.eurosport.ru/ice-hockey/khl/2019-2020/story_sto7712266.shtml (дата обращения: 15.03.2021).

5. Хоккей : справочное издание / под ред.: О. Усольцева. – М. : Эксмо, 2012. – 64 с.

6. First Stanley Cup championship played [Electronic resource] // HISTORY. – 2021. – URL: https://www.history.com/this-day-in-history/first-stanley-cup-championship-played (Access date: 17.03.2020).

7. History of Hockey – Who Invented Hockey? [Electronic resource] // Sport legacy. – URL: http://www.sportlegacy.net/hockey/history-of-hockey/ (Access date: 15.03.2020).

8. HISTORY OF HOCKEY [Electronic resource] // FIH. – URL: http://www.fih.ch/hockey-basics/history/#:~:text=The%20roots%20of%20hockey%20are,Iran%20in%20around%202%2C000BC. (Access date: 17.03.2020).

9. National Hockey League (NHL) opens its first season [Electronic resource] // HISTORY. – 2020. – URL: https://www.history.com/this-day-in-history/national-hockey-league-nhl-opens-its-first-season (Access date: 17.03.2021).

10. Zukerman E. THIS WEEK IN HISTORY: World's first organized hockey game was played March 3, 1875 / E. Zukerman. – 2021. – URL: https://mcgillathletics.ca/news/2021/3/1/104900.aspx (Access date: 17.03.2021).

Смирнов А. И., Отнюкова М. С.
Россия, г. Саратов
Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н. Г. Чернышевского
andrusar@yandex.ru

АНТИКРИЗИСНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК МЕХАНИЗМ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТУРИСТИЧЕСКИХ КОМПАНИЙ

Аннотация. В статье проанализированы существующие подходы к определению и классификации риска в сфере туризма. Обосновано, что источниками кризиса в туризме могут быть внутренние (внутриорганизационные) и внешние (внеорганизационные) риски, которые обусловливаются влиянием антропогенных и природных детерминантов. Аргументирована необходимость совместной работы в сфере антикризисного менеджмента в туризме на уровне международных туристических организаций, региональных и национальных туристических организаций, а также разработки собственной антикризисной стратегии каждым участником туристического рынка.

Ключевые слова: туризм, кризис, антикризисное управление, эффективность.

Smirnov A. I., Otnyukova M. S.
Russia, Saratov
Saratov national research state University
named after N. G. Chernyshevsky

ANTI-CRISIS MEASURES AS A MECHANISM FOR IMPROVING THE EFFICIENCY OF TRAVEL COMPANIES

Abstract. The article analyzes the existing approaches to the definition and classification of risk in the field of tourism. It is proved that the sources of the crisis in tourism can be internal (intra-organizational) and external (non-organizational) risks, which are caused by the influence of anthropogenic and natural determinants. The necessity of joint work in the field of anti-crisis

management in tourism at the level of international tourism organizations, regional and national tourism organizations, as well as the development of their own anti-crisis strategy by each participant of the tourism market is argued.
Keywords: tourism, crisis, crisis management, efficiency.

Введение. Одной из предпосылок достижения конкурентоспособности на мировом рынке туристических услуг является укрепление уровня «устойчивости» субъектов туристического рынка к конъюнктурным изменениям, то есть формирование гибкой системы менеджмента, способной быстро реагировать на вызовы внешней среды. При этом, стоит отметить, что туризм, стремительное развитие которого за последние 50 лет является следствием процессов глобализации, является более чувствительным, чем другие отрасли к деструктивным последствиям глобализации, одним из которых являются политические и периодические финансово-экономические кризисы мирового или региональных масштабов.

Актуальность темы исследования обосновывается тем, что индустрия туризма первой попадает под влияние трудно прогнозируемых природных катаклизмов, социально-политических кризисов, санэпидемиологических угроз, что, соответственно, влечет за собой ряд негативных цепных превращений на сопутствующих рынках. При таких обстоятельствах актуальным является вопрос эффективного управления в кризисных условиях.

Цель статьи состоит в анализе, оценке и систематизации исследований относительно источников возникновения рисков в туризме, кризисных ситуаций, которые они влекут, и обосновании инструментов антикризисного управления.

В проведенном исследовании использовались такие методы как контент анализ научной периодики по теме исследования, системный анализ, синтез, сравнение.

Нарастание степени неопределенности глобальной бизнес-среды и сложности прогнозов кризисных явлений в последние десятилетия стимулировали рост научного интереса к вопросам исследования причин возникновения рисков в туристической деятельности и разработки механизмов антикризисного управления в период их наступления. Среди ученых, которые исследовали источники рисков и механизмы преодоления ими обусловленных кризисных ситуаций в туризме, стоит отметить таких отечественных ученых как: А. В. Кокорев, А. А. Любинцева, Т. Н. Ореховская А. А. Овчарова, М. П. Мальская. И таких зарубежных ученых и специалистов туристического бизнеса как: Дж. Хендерсона, Дж. Кушнахана, Б. Ричи, Ж. Сантана, Д. Глиссера, Дж. Гоодрича, Б. МакКерчера, Б. Чона, С. Холла.

Наращивание уровня неопределенности и непредсказуемости среды в туризме в последние десятилетия значительно активизировали исследования в области антикризисного менеджмента. Кризисной считается любая ситуация, которая имеет потенциал долгосрочного негативного влияния на привычную среду деятельности. Так, по мнению экспертов UNWTO и PATA антикризисный менеджмент – это система методов и процедур по прогнозированию возможных кризисных явлений, план действий в период кризиса и пути восстановления после кризиса [2].

По мнению Дж. Хендерсона, антикризисные методы в сфере туризма должны осуществляться на уровне правительства в сотрудничестве с заинтересованными стейкхолдерами рынка (туристическими ассоциациями, туроператорами, турагентами, контактными группами местного населения туристических дестинаций) [6]. Б. Ричи придерживается другого мнения: «каждая кризисная ситуация является особой и антикризисный менеджер должен индивидуально планировать мероприятия по ее предупреждению и устранению последствий» [7].

Стоит заметить, что в целом, соглашаясь с тем, что антикризисное управление является неотъемлемой составляющей менеджмента туристических компаний, у исследователей отсутствует единый взгляд на определение понятия «кризис» и «антикризисное управление» в туризме. Одни авторы придерживаются мнения, что кризис в сфере туризма – это однозначно повторяющееся, неожиданное и непредсказуемое явление и, соответственно, основная задача антикризисного управления заключается в устранении негативных последствий кризиса в посткризисный период [1], другие склонны отдельно выделять понятие кризиса (не как явления, а как процесса, который состоит из определенных событий, которые вероятно в большинстве случаев предусмотреть и разработать превентивные меры по минимизации последствий) и катастрофы (явления, которые являются мало прогнозируемыми – природные катаклизмы, террористические акты, вспышки опасных заболеваний) [3].

Причиной возникновения кризиса в туризме является вероятность наступления определенного риска. Существует много подходов к классификации риска в туризме в отечественной и мировой науке.

Риск в туризме можно рассматривать как производственный (вероятность невыполнения предприятием своих обязательств по контракту: риски в реализации, ошибки в ценовой политике, риск банкротства), финансовый (кредитный, процентный, валютный риск, риск утраченной финансовой выгоды);), инвестиционный (внедрение на рынок новых туристических продуктов) и страховой (обусловленный непредсказуемыми событиями) [2].

Л. В. Деточенко отмечает, что риски в туризме разделяет на: экономические, политические, социальные и отдельно выделяет потенциальные риски (риск размещения капитала на развитие сети туристических услуг; риск связи с выбором направлений туристической деятельности; общеэкономические риски; финансовые риски; экологические) [1].

А. А. Овчаров выделяет риски, связанные непосредственно с туристами (имеют место при подготовке, осуществлении и завершении туристической поездки), инфраструктурные туристические риски (вероятность снижения туристической привлекательности территории); риски технических систем (связанные безопасностью функционирования инфраструктурных объектов), риски собственно туристических организаций (внутренние риски) [4]. А. А. Любицева подчеркивает приоритетность таких видов риска как: изменчивость спроса, опережение предложения над спросом, стихийные бедствия и природные катастрофы [3].

Следовательно, источниками кризиса в сфере туризма могут быть как внутренние (внутриорганизационные) так и внешние (внеорганизационные) риски, которые обусловливаются влиянием антропогенных и природных детерминантов. Отметим, что наряду с перечисленными причинами рисков в туризме макроэкономического характера, в последние десятилетия значительно возросло влияние природных источников рис-

ков в туризме и источников рисков социально-политического характера, в частности увеличение активности террористического движения. Данные факторы негативно влияют на туристический имидж всего туристического региона в структуре глобального туристического рынка.

Следовательно, очевидным является факт необходимости совместной работы в сфере антикризисного менеджмента в туризме на уровне международных туристических компаний, региональных и национальных туристических организаций. Параллельно с работой на макроуровне каждый отдельный микросубъект национального туристического рынка должен разрабатывать собственную антикризисную политику.

Можно выделить следующие антикризисные мероприятия для повышения эффективности управления туристической компанией. Первое это разработка антикризисного плана. Здесь важно разработать общее видение процесса управления в случае наступления кризиса, предусмотреть все возможные виды рисков, с которыми можно столкнуться в будущем, проанализировать и оценить степень их возможного влияния на обычную деятельность и сформировать план действий по наступлению каждого из них [5].

Второе, это формирование команды антикризисных менеджеров, привлекаются эксперты по определенным видам кризисов. Третий шаг заключается в быстром реагировании на первые признаки проявления кризиса. Важным инструментом превентивного антикризисного управления служит создание туристических кластеров (объединение участников туристического процесса с целью сотрудничества, обмена опытом и информацией, разработки совместного плана для достижения определенных целей). В период кризиса участники кластера смогут сообща быстрее отреагировать на конъюнктурные колебания [5].

Далее, сотрудничество с СМИ; является решающим в период наступления кризиса, поскольку выступает своеобразным посредником между продавцом и потребителем туристических услуг и способно не только формировать имидж, но и эффективнее удерживать его в период кризиса [5].

Следующее, это отсутствие паники в корпоративной команде. Будучи более психологическим аспектом, в период кризиса она может привести к катастрофическим экономическим потерям. Поэтому вопрос формирования антикризисной корпоративной культуры является не менее важным для удержания рыночных позиций, чем тщательно продуманная антикризисная стратегия [5]. Следует подчеркнуть, что крепкий корпоративный дух сотрудничества и солидарности необходимо «выращивать», удачно сочетая материальный и нематериальный аспекты стимулирования и мотивации сотрудников всех организационных уровней.

И в завершении это сильный позитивный имидж, значительно увеличивающий временной диапазон возможностей любого участника рынка воплотить ряд первоочередных антикризисных мер и при этом быть незамеченным для общественности с точки зрения кризисных явлений внутри организации или тех, что сложились под влиянием проявления внешних рисков [5].

В заключение отметим, исходя из результатов проведенных исследований причин кризисных явлений и видов рисков, с которыми могут столкнуться субъекты туристического рынка, можно, выделить следующие основные составляющие антикризисной стратегии в туризме, каждая из которых должна охватывать первоочередные шаги в случае наступления кризиса каждым субъектом туристического рынка: разработка системы превентивных мер для уменьшения деструктивного влияния кризиса, формирование системы антикризисных планов и программ, возобновление работы на докризисном уровне, реализация системы антикризисных планов и программ.

Список литературы

1. Деточенко, Л. В. Туристская отрасль России в условиях кризисного этапа развития экономики 2014-2016 годов / Л. В. Деточенко, Н. А. Лобанова // Вестник ВолГУ. – Серия 3: Экономика. Экология. – 2017. – №2 (39). – С. 97-108.

2. Логунцова, И. В. Индустрия туризма в условиях пандемии коронавируса : вызовы и перспективы / И. В. Логунцова // Государственное управление. Электронный вестник. – 2020. – № 80. – С. 50-67.

3. Любицева, А. А. Рынок туристических услуг (геопространственные аспекты). – М. : Альтср-ирес, 2003. – 436 с.

4. Овчаров, А. А. Моделирование управления рисками в туристско-рекреационных системах / А. А. Овчаров // Страховое дело. – 2008. – № 6. – С. 33-45.

5. Fullagar, S. Slow tourism: experiences and mobilities : monograph UK / S. Fullagar, K. Markwell. – Bristol : Channel View Publications, 2012. – 233 p.

6. Henderson, J. C. Responding to crisis : severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) and Hotel in Singapore / J. C. Henderson // Intrnational Journal of Tourism Research. – 2004. – № 6. – P. 411-419.

7. Ritchie, B. W. Chaos, crises and disasters: a strategic approach to crisis management in the tourism industry / B. W. Ritchie // Tourism management. – 2004. – № 25. – Pp. 669-683.

Сыч В. А., Милёхин Ю. А., Ханов Е. М.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры,
veronika_20474@mail.ru
milehin.iury@yandex.ru
khanov1993@mail.ru

ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Аннотация. В статье рассматривается правовое регулирование организации и проведения профессиональных спортивных мероприятий, их значение для развития профессиональной деятельности в отдельных видах спорта.

Ключевые слова: правовое регулирование, спортивные мероприятия, профессиональный хоккей, профессиональные спортивные соревнования, профессиональный спортсмен.

Sych V. A., Milohin Yu. A., Khanov E. M.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

LEGAL BASIS FOR THE ORGANIZATION OF PROFESSIONAL SPORTS EVENTS

Annotation. The article deals with the legal regulation of the organization and conduct of professional sports events, their significance for the development of professional activities in certain sports.

Key words: legal regulation, sports events, professional hockey, professional sports competitions, professional athlete.

Введение. Определение понятия спортивного мероприятия закреплено в пункте 9 статьи 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 дек. 2007 года № 329-ФЗ (далее Закон о спорте) это физкультурное мероприятие и спортивное мероприятие, включенное в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации и муниципальных образований [1]. В список значений спортивного мероприятия входят и спортивные соревнования, они даже для профессиональных спортсменов, играют роль серьёзных и значимых событий. Спортивные события очень разнообразны по целям и задачам, способам воздействия на участников, организаторов и зрителей. Фестивали, праздники, церемонии награждения спортивных команд, открытия и закрытия спортивных мероприятий разного уровня, спортивные парады, пробеги, флэш-мобы, конкурсы на знание спорта, эпатажные события, встречи с игроками и тренерами, чествования ветеранов спорта – всё это спортивные события и спортивные мероприятия. Спортивные события включают в себя и «спортивные соревнования» и «спортивные праздники». Категория «спортивные мероприятия» может смещаться в зону повседневности. Что же касается категории «спортивные тренировки», то они поглощаются понятием спортивные события частично. Это обстоятельство объясняется тем, что для некоторых лиц (тренеров или фитнес-инструкторов) тренировки перестают быть значимым событием, превращаясь в повседневность, рутину или обычную текущую работу. В то же время тренировки для многих других участников физкультурно-спортивных отношений не перестают быть значимым событием, как и спортивные соревнования. Спортивное соревнование это соперничество людей в игровой форме для того, чтобы выявить превосходство в уровне физической подготовленности и совершенствования некоторых аспектов сознания. Соревнования, безусловно, являются основной составляющей спортивной деятельности [4].

Спортивные соревнование это особый прототип человеческих отношений, которые действительно существуют в мире, сюда входит борьба, победы и поражения, стремление к совершенствованию, достижение различных целей.

Благодаря спортивным соревнованиям спортсмен может в более полном объёме реализовать свои возможности, проанализировать уровень подготовки, достичь поставленных целей. Также спортивные соревнования направлены и на решение педагогических задач, таких как: развитие физической, психической и технической подготовленности, ведь для успешного выступления на спортивном соревновании необходим высокий уровень подготовленности, такие задачи решаются и на занятиях физической культурой и спортом [2].

Определяющими в спортивных соревнованиях являются следующие понятия: «спортивное достижение», «спортивный результат», «спортивный рекорд» и другие, именно от этих факторов зависит результат спортивных соревнований. В соотношении данных терминов, наиболее широким по значению является «спортивный результат» [6].

Когда речь идёт о спортивном результате, ещё одним значимым фактором является успешность или не успешность выступления спортивной команды или спортсмена. Под успешностью подразумевается выигрыш в соревновании, установление рекорда, выполнение норматива и т. п. В особенных случаях спортивным успехом можно назвать ничью или проигрыш, если такой исход событий предоставляет достижение цели на более высоком уровне соревнований.

Таким образом, профессиональная соревновательная деятельность это первостепенный элемент спортивной деятельности. В профессиональных соревнованиях заложена не только конкурентоспособность спорта в целом, но и его социальная значимость как соревновательной деятельности. Так как спорт предстаёт в качестве специфических общественных отношений, которые называются профессиональными спортивно-соревновательными отношениями.

Поскольку спорт – явление социальное, то он как любое социальное взаимодействие людей образует определённую сферу общественных отношений, правовое регулирование которых осуществляется на основе правовых актов различного уровня.

Так, для организации и проведения спортивных мероприятий в хоккее применяются нормативные акты следующего уровня: международные акты; национальные нормативные акты, акты общественных организаций по виду спорта хоккей международного и национального уровня и локальные нормативные акты, которые являются наиболее популярными, так как унифицированных нормативных актов для каждого вида спорта нет, поэтому локальное нормативное регулирование выражается в регламентном праве. И, так как основными участниками профессиональных спортивных отношений в хоккее являются международные организации во главе с Международным олимпийским комитетом (МОК) и международными федерациями по отдельным видам спорта, то все виды спорта, включая хоккей, при составлении правил спортивных соревнований ориентируются на международные нормативные акты [3].

Профессиональные спортивные мероприятия в хоккее, как основной объект спорта, регулируются нормативными документами ФХР и регламентами КХЛ, в которых детально расписаны специальные принципы проведения спортивных мероприятий, включая зрелищность, не допущение дискриминации в спорте по признакам расовой составляющей, принцип честной игры (Fair Play), принцип справедливости и наказания, принцип неприкосновенности (судей-рефери), стартовое равенство (возможности для занятия спортом),

принцип олимпизма. Анализ названных принципов показывает, что они корреспондируются с юридическими принципами.

К объектам стандартизации профессиональных спортивных соревнований следует отнести:

1 безопасность спортивных соревнований;

2 место проведения соревнований;

3 спортивные мероприятия, сопутствующие основным соревнованиям; 4 ассоциации болельщиков;

5 спонсорские контракты;

6 агентскую деятельность;

7 лицензирование тренеров;

8 распространение входных билетов на места территории проведения соревнований;

9 рекламную и маркетинговую информацию о спортивном соревновании;

10 организацию теле-, радио- и интернет-трансляции спортивного соревнования;

11 правила профессиональных спортивных игр и состязаний;

12 тотализатор, ставки на результаты соревнований;

13 квалификацию правонарушений во время профессиональных спортивных соревнований;

14 порядок разрешения спортивных споров.

С появлением профессиональных спортивных организаций (профессиональных спортивных лиг, профессиональных спортивных клубов и др.) основными нормативными регуляторами стали правила профессиональных спортивных соревнований, утверждаемых международными организациями для всех субъектов профессионального спорта в конкретном виде спорта, включая хоккей. Кроме того, в международном законодательстве активно появляются нормы, регламентирующие ответственность за нарушение установленных правил организации профессиональных спортивных мероприятий в хоккее.

Сфера профессионального хоккея переплетена с общественными проблемами и призвана решать многие социально-экономические вопросы, например, объединение общества, отвлечение молодежи от пагубных привычек, профилактика асоциального поведения, правонарушений. В современный период актуальными проблемами в хоккее остаются проблемы применения допинга, расовая дискриминация спортсменов, проблемы переходов хоккеистов, проблемы финансирования профессиональных спортивных мероприятий, коррупция среди организаторов профессиональных спортивных мероприятий, что свидетельствует о необходимости дальнейшего совершенствования нормативно-правового обеспечения сферы профессионального хоккея.

Правовое регулирование профессиональных спортивных отношений в хоккее осуществляется в соответствие с нормами регламентного хоккейного права. Хоккейное право представляет собой совокупность международных, национальных, региональных и локальных актов, регулирующих профессиональных спортивные отношения в хоккее. Хоккейное право носит комплексный характер и включает в себя нормы практически всех отраслей права, посвящённых, так или иначе, регулированию отношений в сфере профессионального хоккея.

Профессиональные спортивные мероприятия выступают значимым социально-культурным явлением, выполняющим такие существенные функции как формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья и повышение благосостояния населения, пропаганда нравственных ценностей, интеграция общества. Профессиональные спортивные мероприятия помогают осуществлять все указанные функции и представляют профессиональный хоккей как систему.

Правовое регулирование современных отношений в хоккее осуществляется совокупностью нормативных правовых актов различного уровня. Следует констатировать неоднородность норм о профессиональном спорте в целом, что негативно сказывается на построении целостной системы правовых норм в профессиональном спорте. В современный период физкультурно-спортивные отношения развиваются с опережением их правовой регламентации, возникает необходимость систематизации спортивно-правовых норм и в отмене дублирующих норм, а также устаревших и малоэффективных понятий, которые уже не употребляются в спортивном обиходе.

Проведённый обзор нормативных документов, регламентирующих организацию и проведение профессиональных соревнований в хоккее, подтверждает необходимость дальнейшего совершенствования правового регулирования профессиональных отношений в хоккее.

Список литературы

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон Рос. Федерации от 4 дек. 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) // Рос. газ. – 2007. – 8 дек. – № 276.

2. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://sportfiction.ru/partners/bmsi/ (дата обращения 25.10.2020).

3. Спортивное право России : учеб. для магистров / под ред. Д. И. Рогачёва. М. : Проспект. – 2016. – С. 210.

4. Столяров, В. Философия спорта и телесности человека. Книга I. Введение в мир философии спорта и телесности человека. – М. : Изд-во «Университетская книга». – 2011. – С. 190.

5. Тюфтяков, А. А. Государственная инвестиционная поддержка спорта высших достижений / А. А. Тюфтяков // Иннов: электронный научный журнал, 2018. – № 2 (35) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.innov.ru/science/economy/gosudarstvennaya-investitsionnaya-p/ (дата обращения: 27.10.2020).

6. Умная безопасность на стадионах ЧМ-2018 по футболу. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://iot.ru/gorodskaya-sreda/ umnaya-bezopasnost-na-stadionakh-chm-2018-po-futbolu (дата обращения: 21.10.2020).

Сяо Ф., Кабачкова А. В.
Россия, г. Томск
Томский государственный университет
xiaofeiyan1223@gmail.com

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ ПОЖИЛЫХ КИТАЙЦЕВ

Аннотация. В статье представлен обзор социологических исследований, посвященным двигательной активности пожилых китайцев. В частности, описаны результаты исследований частоты занятий физической культурой пожилыми людьми в крупных городах Китая (Пекин, Шанхай, Тяньцзинь, Нанкин и Тибет). Проанализировано не только текущее состояние, но и выделены факторы, влияющие на двигательную активность. Эти факторы ранжированы по макро-, мезо- и микроуровням согласно теории социальной экологии. Сделаны выводы о существовании ряда ограничений в Китае практически на каждом уровне, связанные с популяризацией двигательной активности среди пожилых граждан.
Ключевые слова: физическое упражнение, физическая культура, старение населения

Xiao F., Kabachkova A. V.
Russia, Tomsk
Tomsk State University

ANALYSIS OF FACTORS AFFECTING PHYSICAL ACTIVITY OLDER CHINESE

Annotation. The article provides an overview of sociological studies on the physical activity of elderly Chinese people. In particular, the results of studies of the frequency of physical activity by the elderly in cities of China (Beijing, Shanghai, Tianjin, Nanjing and Tibet) are described. Analyzed not only «the status quo» of physical exercise, but also highlighted the factors affecting physical activity. These factors are ranged by macro-, meso- and micro-levels according to the Social Ecological Theory (2008). Conclusions are made about the existence of several restrictions in China at almost every level associated with the popularization of physical activity among older citizens.
Key words: physical exercise, physical education, aging population

Актуальность проблемы. Согласно международным стандартам страну относят к «стареющим», когда доля лиц старше 60 лет составляет более 10% от общей численности населения или доля лиц старше 65 лет – более 8%. По данным переписи населения Китая в 2010 году было зарегистрировано более 118 млн. человек старше 65 лет (чуть более 8% от общей численности) [0]. Спустя десять лет эта доля увеличилась уже до 12%. Таким образом, проблема «старения населения» с каждым годом в Китае только возрастает. Это в свою очередь становится основанием для развития ряда социальных проблем. Например, становится очевидным, что доля пожилых людей, страдающих различными заболеваниями, ежегодно будет расти. В ответ на сложившуюся ситуацию в 2016 году правительство страны поддержало государственную программу «Здоровый Китай-2030», направленную, в частности, на сохранение здоровья пожилых граждан. Данная программа содержит и пропаганду занятий физическими упражнениями, так как именно они являются признанным средством профилактики неинфекционных заболеваний.

Цель исследования – проанализировать отношение пожилых китайцев к двигательной активности по данным литературы и выделить факторы, влияющие на неё.

Организация и методы исследования. В рамках данного исследования были использованы методы анализа и синтеза информации. Поиск научных и исследовательских работ осуществлялся по профильной базе данных *China National Knowledge Infrastructure* (CNKI; oversea.cnki.net) с использованием таких ключевых слов, как «пожилые люди», «пожилые китайцы» и «физические упражнения».

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно данным социологического исследования, проведенным университетом Жэньминь (*Renmin University of China*), в 2015 году чуть более 15% пожилых людей занимались физическими упражнениями. При этом те, кто уделяли время своей двигательной активности старались заниматься более пяти раз в неделю (таблица 1). В качестве физической нагрузки пожилые люди отдавали предпочтение ходьбе – почти 77% среди регулярно занимающихся, а также танцам и бегу. Эти формы двигательной активности менее всего требовательны как к месту занятий (нет необходимости в специальном оснащении каким-либо оборудованием), так и к профессиональным навыкам занимающихся. Например, в Китае популярны групповые занятия танцами на городских площадях или в скверах – «гуан-чан-у». Доказано, что такие групповые танцы положительно влияют на когнитивные функции пожилых людей [0].

Таблица 1 – Еженедельная частота занятий физическими упражнениями в некоторых городах Китая

Город	Всего[1]	≥60 лет	Количество занимающихся[3]	Частота занятий			Источник
				1-2	3-5	≥6	
	дес. тыс. чел.		*чел.*				
Пекин	2154.20	364.80	92% (258/280)	22	79	157	Дай Д. (2016)
Шанхай	2423.78	503.28	100% (473/473)	87	156	230	Дай Д. (2014)
Тяньцзинь	1559.60	259.07	83% (1265/1525)	106	361	798	Шао С. (2007)
Нанкин	843.62	146.81	56% (623/1108)	106	162	355	Ван Л. (2015)
Тибет	343.82	15.29[2]	41% (715/1737)	212	148	355	Ли Ц. (2020)

Примечание – [1] – всего постоянного населения; [2] – указано количество лиц старше 65 лет; [1,2] – данные на 2018 год; [3] - количество занимающихся пожилых китайцев из числа опрошенных (в круглых скобках указана абсолютная частота)

Для самостоятельных занятий пожилые китайцы предпочитают доступные общественные пространства – городские парки и скверы, а также открытые пространства возле собственных домов. При этом они высказывали свои сомнения, что специальные спортивные сооружения, в том числе доступные на платной основе, смогут удовлетворить потребность в физических упражнениях. В Китае организованные формы двигательной активности находят наименьшее распространение среди пожилых, что сопровождается минималь-

ным влиянием спортивных сообществ или спортивных учреждений на эту категорию граждан. По данным социологических опросов практически 80% пожилых, которые занимались физическими упражнениями, испытывали недостаток в профессиональном сопровождении или консультировании, а 15% руководствовались помощью «соседей или друзей, имеющих опыт занятий».

Согласно модели социальной экологии (2008) факторы, влияющие на «здоровое поведение», можно разделить следующие уровни – макроуровень (государственный), мезоуровень (межличностный, организационный и общественный) и микроуровень (личностный). Именно с позиции этих уровней представим описание факторов, влияющих на двигательную активность пожилых людей в Китае.

Макроуровень предполагает наличие соответствующей государственной поддержки и гарантий использования своих «спортивных прав» пожилыми людьми. Несмотря на то, что в Китае уже достаточно законов, нормативных актов и рекомендаций, касающихся двигательной активности граждан, все они относятся к стратегической политике. Менее 1% составляют нормативные акты, регламентирующие приобретение и развитие материально-технической спортивной инфраструктуры, а также развитие нематериальных услуг в области физической культуры.

Мезоуровень предполагает рациональное административное управление и создание спортивных ассоциаций и организаций для пожилых людей [0], что, безусловно, будет способствовать популяризации занятий физической культурой. В настоящее время в стране функционирует большое количество социальных организаций спортивной направленности для пожилых людей. При этом ряд организационных ограничений все равно присутствуют. Некоторые ученые отмечают, что в отдаленных сельских районах никогда не проводились спортивные и физкультурные мероприятия, а подавляющее большинство сельских жителей, занимающихся физическими упражнениями, не получали профессиональных «спортивных» рекомендаций [0].

Микроуровень. Факторы, влияющие на двигательную активность пожилых людей, включают как индивидуальные (в том числе мотивация к занятиям физическими упражнениями), так и общественные потребности. Согласно исследованиям, индивидуальные потребности в физических упражнениях пожилых людей проявляются в таких аспектах, как «улучшение физической формы и здоровья», «профилактика заболеваний», «развлечение тела и разума» и «социальное взаимодействие» [0; 0; 0]. При этом среди пожилых, занятия физическими упражнениями преимущественно ассоциируется с «улучшением физической формы». Анализируя особенности «общественных потребностей» в двигательной активности, ученые пришли к выводам, что возраст и уровень образования влияют на потребность «быть здоровым», а как следствие на двигательную активность [0, 0, 0]. Пожилые люди с высоким уровнем образования более склонны к занятиям физической культурой, а их частота выше. Лица с высоким и средним социально-экономическим статусом также больше занимаются физическими упражнениями [0]. Наряду с этим играет роль и гендерная принадлежность – женщины более склонны заниматься физическими упражнениями нежели мужчины [0].

Выводы. Несмотря на принимаемые меры в Китае есть ряд ограничений практически на каждом уровне, связанные с популяризацией двигательной активности среди пожилых граждан. Результаты крупных социологических исследований показывают низкий уровень вовлеченности этой категории в занятия физической культурой. При этом те, кто занимаются, как правило занимаются регулярно и довольно часто. Как мы видим, существуют определенные сложности, связанные с доступностью спортивных и физкультурных объектов, а также доступностью профильных услуг.

Список литературы

1. Ван, Л. Лаонянь тиюй дэ «цзучжи хуа» гуаньли: таолунь юй сыкао («Организованное» управление спортом для пожилых : обсуждение и размышления) / Л. Ван // Сянь тиюй сюэюань сюэбао. – 2016. – № 33(3). – С. 316-331.

2. Лю С., Ли Ц. Лаонянь жэнь юньдун цаньюй дунцзи, лэйсин юй хуаньцзин пяньхао дэ синьли сюэ яньцзю – дуй хунань шэн чэнши лаонянь жэнь дэ дяоча (Психологическое исследование мотивации, типов и экологических предпочтений пожилых людей при занятиях спортом: исследование пожилых горожан в провинции Хунань) / С. Лю, Ц. Ли // Чжунго тэшу цзяоюй. – 2009. – №108 (6). – С. 86-90.

3. Тан, С. Дуй инсян лаонянь жэнь тиюй дуаньлянь дунцзи дэ шэхуэй сюэ фэньси (Социологическое исследование различных влияний на мотивацию к занятиям физических упражнений среди пожилых людей) / С. Тан // Чэнду тиюй сюэюань сюэбао. – 2000. – № 04. – С. 30-33.

4. Фуцзянь шэн лаонянь жэнь тиюй дуаньлянь сяньчжуан дэ дяоча юй яньцзю (Физическая активность пожилых людей в провинции Фуцзянь) / С. Чжоу // Гуанчжоу тиюй сюэюань сюэбао. – 2001. – № 21(4). – С. 16-19.

5. Чжай, Ш. Вого чжун лаонянь жэнь цзянькан сюйцю инсянъ иньсу дэ шичжэнъ яньцзю – цзиюй CHARLS шуцзюй дэ фэньси (Эмпирическое исследование факторов, влияющих на потребности в здоровье людей среднего и пожилого возраста в моей стране – анализ, основанный на данных CHARLS) / Ш. Чжай // Тэцюй цзинцзи. – 2014. – № 09. – С. 226-228.

6. Чен, Ц. Шэхуэй сюэ ши юй ся лаонянь тиюй цаньюй инсян иньсу яньцзю (Социологические исследование факторов, влияющих на участие пожилых людей в спорте) / Ц. Чен // Наньцзин тиюй сюэюань сюэбао (шэхуэй кэсюэ бань). – 2015. – № 29(01). – С. 57-63.

7. Ян, Т. Тайцзи цюань хэ гуанчан у дуаньлянь дуй нюйсин лаонянь жэнь гунцзо цзии инсян дэ ERP яньцзю (ERP-исследование влияния тай-чи и танцев на площадях на рабочую память женщин пожилого возраста) : магистерская диссертация / Т. Ян. – Сучжоу дасюэ,2019. – 25 с.

Тухватулина Д. Н.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
d.n.tukhvatulina@mail.ru

О ПРОБЛЕМЕ ПРОДВИЖЕНИЯ ЖЕНСКОГО ХОККЕЯ В РОССИИ

Аннотация. Женский хоккей в России известен гораздо меньше, чем мужской. Основные проблемы женских хоккейных команд связаны с невысоким уровнем интереса к ним. Несмотря на определенные успехи женской сборной на Олимпиаде в Сочи, внимание к женским хоккейным командам недостаточное. Перспективным в популяризации женского хоккея является создание женских команд в профессиональных хоккейных клубах, уже достаточно известных среди населения

Ключевые слова: женский хоккей, продвижение женской хоккейной команды.

Tukhvatulina D. N.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

ON THE PROBLEM OF WOMEN'S HOCKEY PROMOTION IN RUSSIA

Annotation. Women's hockey in Russia is know much less then men's. The main problems of women's hockey teams are related to the low level of interest in them. Despite some successes of the women's hockey teams at the Sochi Olimpics, the attention to women's hockey teams is insufficient. Promising in the popularization of women's hockey is the creation of women's teams in professional hockey clubs, which are already well known among the population.

Key words: women's hockey, promotion of the women's hockey team.

Актуальность проблемы. Хоккей является одним из самых популярных видов спорта в России [1]. Широко известны профессиональные клубы и мужские команды по хоккею с шайбой. Но хоккей бывает не только мужским, но и женским. При этом женский хоккей известен гораздо меньше, чем мужской. Женский хоккей вызывает у большинства непонимание и отрицание, и часто звучит фраза «это не женский вид спорта».

Организация и методы исследования. Материал статьи основан на анализе информации из открытых Интернет-источников.

Результаты исследования и их обсуждение. Женский хоккей в России в 2019 году отметил свой 25-летний юбилей, что не намного меньше, чем в Канаде, однако в Канаде девушки считаются национальными героями и гордостью страны, а в России – являются поводом для колких высказываний и злых шуток. Принципиальной разницей в таком отношении обывателей является степень внимания к данному виду спорта в странах: в Канаде продвижению и развитию женского хоккея изначально уделялось в разы больше внимания, реализовывались различные маркетинговые стратегии.

За 25 лет своего существования в России женскому хоккею приходилось проявлять упорство и силу духа не только на льду, но и в обычной жизни. Как признаются в своих интервью многие спортсменки, начавшие свой путь в этом виде спорта 25 лет назад, им приходилось «выживать». Формы часто не было, финансировались команды плохо, практически не было финансовой помощи от государства, каждая команда существовала в страхе своего расформирования, но, несмотря на все трудности, эти девушки не сдавались и шли к своей цели.

Проведение первого чемпионата страны среди женских команд в 1996 году продемонстрировал некоторый интерес к этому виду спорта. Через пять лет, в 2001 году наша женская сборная заняла третье место на мировом чемпионате. В 2013 году этот успех был повторен [2].

С 1996 года продвижение женского хоккея ограничивалось редкими статьями в местных газетах и беглым упоминанием в спортивных новостях. Этого было недостаточно ни для поддержки команд, ни для их развития и популяризации женского хоккея в целом. Но после зимней Олимпиады в Сочи произошел значительный прорыв в продвижении женского хоккея, так как многие девочки и девушки, посмотрев игры женской хоккейной сборной страны, загорелись идеей попробовать себя в этом виде спорта.

Российская сборная, учитывая состояние женского хоккея в стране, показала хорошие результаты. Если сравнить с женским хоккеем в Канаде (самой титулованной стране, многократным призером Олимпийских игр), то будет заметно значительное отставание развития в России данного вида спорта. По состоянию на 2014 год в Канаде насчитывалось 85 624 женщин – игроков в хоккей с шайбой, против 562 – хоккеисток в России. Динамика численности хоккеисток в Канаде и России представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Количество женщин, занимающихся хоккеем в Канаде и России (человек)

год	Канада	Россия
2010	50 477	530
2014	85 624	562
2015	86 675	1 367
2019	89 634	5 634

Женский хоккей культивируется в 59 странах. Россия по числу спортсменок (по данным за 2015 год) занимала 15 строчку, уступая не только лидерам – Канаде (86675), США (66692), и Финляндии (3945), но и Японии (2 720), Германии (2 465), Швейцарии (1172), КНДР (615). И это при том, что Россия по числу крытых катков (346) – третья после Канады (2 586) и США (2 000) [3].

Для российского спорта очевидна необходимость продвижения и популяризации женского хоккея как сильного и интересного вида спорта. После зимней Олимпиады в Сочи стали заметны шаги по развитию женского хоккея в России: большое количество интервью и статей с участницами игр, анонсирование товарищеских матчей и регулярных игр профессиональной лиги, рекламные щиты и баннеры. В 2015 году была организована женская хоккейная лига. В регламенте профессиональной лиги стала учитываться и посещаемость игр. Это дало свои результаты – все больше и больше стало появляться женских любительских и молодежных команд, кадровый потенциал вырос, как и конкуренция среди профессиональных спортсменок.

Но самым верным и в итоге результативным был шаг по заимствованию маркетинговой стратегии продвижения Континентальной Хоккей Лиги (КХЛ). Данный шаг был сделан в 2018 году и продолжается по настоящее время. Продвижение женского хоккея началось через создание и ведение акканутов команд в социальных сетях. Через социальные сети проводилось знакомство с игроками, а также рассылались приглашения на домашние игры, некоторые матчи транслировались по спортивным каналам «Матч ТВ» «КХЛ». Начала создаваться именная продукция клубов. Самостоятельные действия команд по продвижению женского хоккея повысили и продолжают повышать интерес населения нашей страны к определённым командам и женскому хоккею в целом.

Однако, существенных результатов в росте популярности женского хоккея можно добиться, только привлекая к этой работе специалистов по спортивному маркетингу. Больше остальных в этом преуспела профессиональная команда «Агидель». Этот женский хоккейный клуб с 2010 года является структурным подраз-

делением профессионального ХК «Салават Юлаев», создан в рамках программы развития женского хоккея в России. «Агидель» не только выпускает именную атрибутику, но регулярно проводит интересные эксперименты. К примеру, в сезоне 2018/2019 руководство команды предложило контракт У. Тригубчак – журналистке микст зоны ХК «Салават Юлаев». Этот эксперимент привлек много внимания к команде и помог ей стать самой популярной профессиональной российской командой. Стоит отметить, что команда на этом не останавливается и продолжает придумывать различный интерактив в своем аккаунте в Инстаграмм, что, несомненно, положительно сказывается на лояльности местных жителей (команда базируется в Уфе) и с каждым месяцем добавляет все больше преданных болельщиков команде.

В настоящее время наиболее перспективным представляется продвижение вида спорта, определенной спортивной команды, клуба именно в сети Интернет. Для привлечения большего числа зрителей на матчи следует разделить целевую аудиторию на болельщиков – любителей хоккея и посетителей с другой мотивацией посещения матча.

Болельщикам важна информация о ближайших матчах, хоккейных событиях, новшествах в судействе, правилах, о технических новинках и т.п. Этой целевой аудитории очень важны спортивные успехи команды, результаты игры. Если команда показывает плохую игру, находится внизу турнирной таблицы, то посещаемость матчей резко снижается.

Для другой целевой аудитории будет интересна информация о планируемых активностях и событиях, непосредственно хоккея не касающихся: о приглашенных звездах, планируемых фотосессиях, выступлениях перед матчем и т.п. Для привлечения такой аудитории важно понимание, что просмотр матча женских хоккейных команд – это семейный отдых, повод встречи с друзьями, яркое мероприятие.

В конце сентября 2020 года появилась информация о планах создания женской хоккейной команды в структуре ХК «Трактор» [4].

Вывод. Таким образом, для популяризации женского хоккея в России необходима грамотно организованная маркетинговая деятельность каждой отдельной команды. Если женская хоккейная команда будет активно себя продвигать и завоевывать любовь местных жителей, то в скором будущем по популярности российский женский хоккей сможет соперничать с канадским, что обязательно скажется на его качестве и скорости развития. Перспективным в популяризации женского хоккея является создание женских команд в профессиональных хоккейных клубах, уже достаточно известных среди населения.

Список литературы

1. Крюков, Д. А. Россия через хоккей / Д. А. Крюков. – М. : Буки Веди, 2018. – 343 с.
2. Официальный сайт Лиги женского хоккея [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://whaliga.ru/
3. Официальный сайт Женской хоккейной лиги [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://whl.khl.ru/
4. Первый областной. В Челябинске появится женская хоккейная команда [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.1obl.ru/ news/khokkey/v-chelyabinske-poyavitsya-zhenskaya-khokkeynaya-komanda/

Федорова Е. О., Зубов Д. Н., Шахматов И. Ю.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
dmitriy_zubov@icloud.com;
ilyuha1997@mail.ru

fedorovakatya@yandex.ru

ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы правового обеспечения государственного управления физической культурой и спортом. Выявлен ряд проблем в данной области. В завершение установлена необходимость качественно нового федерального закона о физической культуре и спорте в Российской Федерации.

Ключевые слова: государственное управление, физическая культура, спорт.

Fedorova E. O., Zubov D. N., Shahmatov I. Yu.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

LEGAL SUPPORT OF THE STATE ADMINISTRATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. The article deals with the issues of legal support of the state administration of physical culture and sports. A number of problems in this area have been identified. In conclusion, the need for a qualitatively new federal law on physical culture and sports in the Russian Federation is established.

Key words: public administration, physical culture, sport.

Введение. Согласно статье 2 Конституции Российской Федерации (Конституция) человек, его права и свободы являются высшей ценностью [1]. Признание, соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина – обязанность государства. При этом в соответствии со статьей 41 Конституции поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта. Эффективная реализация конституционных норм напрямую зависит от государственного управления физической культурой и спортом, а также от правового обеспечения данной области.

Эксперты и специалисты в области экономики и управления полагают, что «в процессе государственного управления сферой физической культурой и спорта в настоящее время имеется ряд острых проблем, таких как: дефицит квалифицированных кадров; низкий уровень межведомственного взаимодействия по всем уровням управления; отсутствие информационно-аналитического обеспечения процесса регулирования и раз-

вития физической культуры и спорта; неэффективная нормативно-документационная и законодательно-правовая база; отсутствие целенаправленной пропаганды физической культуры, здорового образа жизни и информирования о возможностях ведения здорового образа жизни в средствах массовой информации; низкий уровень обеспеченности специализированными спортивными объектами» [7, с. 207].

Следует согласиться, что в настоящее время в России правовой режим в сфере спорта не в полной мере соответствует содержанию и специфическим особенностям спортивных отношений. Необходимость совершенствования российского законодательства в области физической культуры и спорта, безусловно, требует научного осмысления, в том числе, с точки зрения анализа актуальности положений действующего законодательства на предмет соответствия фактически сложившимся правоотношениям в данной сфере.

Развитие массового спорта и пропаганда здорового образа жизни были выбраны одними из основных направлений Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [3], Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [5], а также Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» [4]. При этом реализация стратегических задач в сфере физической культуры и спорта находится в прямой взаимосвязи с базовым законом, регулирующим данные правоотношения – Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Закон о спорте) [2].

Действующий Закон о спорте был принят в 2007 году. При этом, по прошествии 13 лет можно констатировать, что закон доказал свою эффективность в отдельных аспектах, однако в некоторых утратил свою актуальность и не отвечает реалиям, которые складываются в спортивной действительности. С момента принятия Закона о спорте появилось множество вызовов профессиональному и массовому спорту, спорту высших достижений, как на национальном, так и на международном уровне, которые оказывают существенное воздействие на изменение правоотношений, возникающих в области физической культуры и спорта. Кроме того, спортивные правоотношения подвержены изменениям, которые диктуют наднациональные и национальные спортивные организации.

Международные спортивные организации в целях урегулирования возникающих общественных отношений, связанных с подготовкой и участием в соревнованиях, их организацией и проведением, устанавливают и актуализируют (обновляют) нормы саморегулирования, позволяющие идти в ногу с изменяющимися отношениями между субъектами спорта, а национальные спортивные организации имплементирует их на соответствующем уровне.

Дополнительным фактором динамики развития спортивных отношений является коммерциализация спорта, который на сегодняшний день стал частью экономических отношений. Коммерческий интерес субъектов профессионального спорта весьма поверхностно отражен в действующем законодательстве в области физической культуры и спорта. При этом с точки зрения экспертов именно данная составляющая должна стать фундаментом в регулировании профессионального спорта, как огромного пласта спортивных отношений.

Проблематика высокого темпа изменения общественных отношений в области физической культуры и спорта неизбежно приводит к необходимости доработки регулирующей ее законодательной базы. В этой связи с момента принятия Закона о спорте насчитывается более 50-ти федеральных законов, вносящих в него изменения, что делает указанный нормативно-правовой акт «громоздким» и, в свою очередь, свидетельствует о недостаточном уровне его правовой «гибкости» и полноте охвата эффективным регулированием соответствующей сферы.

В связи с изложенным, в экспертном сообществе все чаще высказываются предложения о необходимости актуализации и кардинального пересмотра структуры и содержания Закона о спорте. Так, например, специалистами в области физической культуры и спорта и кафедрой спортивного права МГЮУ им. О. Е. Кутафина, в частности, справедливо высказывается мнение о том, что требуется глобальная работа по системному совершенствованию действующего Закона о спорте и внесению кардинальных изменений в частности, связанных с существенным изменением его структуры, оптимизацией деятельности государственных органов в области спорта, установлением нормативного регулирования деятельности отдельных субъектов спорта, принципов спортивной подготовки, совершенствованием порядка разрешения споров, применения мер спортивной ответственности и так далее [6, с. 647].

Таким образом, Закон о спорте на данный момент представляет собой акт с многократным количеством редакций, нередко имеющих синтетическое свойство, так как его изначальная структура не предполагала столь интенсивное расширение предметной области регулирования. Это, а также существенный блок нерешенных на настоящий момент вопросов, порождает необходимость качественно нового федерального закона о физической культуре и спорте в Российской Федерации, который бы устранил имеющиеся недостатки и упорядочил включенные в действующий Закон о спорте нововведения.

Структура нового федерального закона должна отвечать тенденциям развития спортивных отношений в России и в мире, быть гибкой с точки зрения подходов к регулированию этих отношений, иметь внутреннюю согласованность и последовательность всех элементов структуры закона, наличие глав по направлениям регулирования различных элементов физической культуры и спорта, а также предусматривать необходимые отдельные статьи по важнейшим аспектам регулирования физической культуры и спорта.

Усовершенствованный новый закон о спорте призван обеспечить системный подход к регулированию деятельности миллионов субъектов, занятых в организации, в освещении, в зрительском просмотре, в финансировании, в непосредственном участии и обслуживании физкультурных и спортивных мероприятий.

Следует отметить, что в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта негосударственными субъектами, обладающими полномочиями по формированию «правил игры», являются общероссийские спортивные федерации. Акты саморегулирования, принимаемые спортивными организациями, оказывают прямое воздействие на различные общественные отношения в конкретном виде спорта. Зачастую такое регулирование является более детализированным, чем государственное, более гибким, способным оперативно адаптироваться под быстро изменяющиеся реалии спорта. В связи с этим представляется обоснованным в новом законе о спорте изменить подход законодателя к правовому регулированию деятельности спортивных федераций; определить правовой статус общероссий-

ских спортивных федераций таким образом, чтобы они рассматривались в качестве субъекта осуществления общественного контроля, а также как регулятора всех общественных отношений в соответствующем виде спорта, которому государство делегировало такие полномочия путем включения соответствующих положений в федеральное законодательство.

Помимо изложенного, важно понимать, что определение степени компетенции государственных органов в области физической культуры и спорта имеет зависимость от законодательно определенных целей и задач государственной политики в области общественных отношений в сфере культуры и спорта. В силу сказанного цели и задачи государственной политики в области физической культуры и спорта необходимо отразить в отдельном разделе нового федерального закона.

В завершение следует отметить, что в современном обществе имеется необходимость в установлении безусловного приоритета государственного правового регулирования физкультурно-спортивной деятельности над корпоративными актами объединений спортивных организаций. Кроме того, руководствуясь принципами полноты и конкретности делопроизводства и юридической техники при разработке проектов федеральных нормативных актов, видится целесообразным и необходимым принятие в Российской Федерации нового базового федерального закона в сфере физической культуры и спорта. Такой закон позволит добиться гармонизации и интеграции со смежными сферами и более эффективно и комплексно урегулировать соответствующие общественные отношения.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) // Российская газета. – 2020. – № 144.

2. Никулина, Е. Ф. Правовые механизмы оптимизации системы государственного управления физической культурой и спортом / Е. Ф. Никулина // Аллея науки. – 2018. – № 1. – С. 643-647.

3. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 302 (ред. от 08.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» // СЗ РФ. – 2014. – № 18 (ч. 1). – Ст. 2151.

4. Постановление Правительства РФ от 21.01.2015 № 30 (ред. 18.06.2019) «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» // СЗ РФ. – 2015. – № 5. – Ст. 810.

5. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» // СПС «Гарант».

6. Романюк, М. Н. Некоторые проблемы модернизации системы физической культуры и спорта в приднестровье на современном этапе / М. Н. Романюк, Т.В. Романюк // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58. – С. 206-209.

7. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СЗ РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.

Фомичева А. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
Fomicheva-anya19@mail.ru

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. Спортивно-оздоровительный туризм является и видом активного досуга, и видом спорта. Поэтому проблема привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом средствами спортивно-оздоровительного туризма является актуальной. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют здоровый ценностные установки на образ жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спортивно-оздоровительный туризм, здоровый образ жизни.

Fomicheva A. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural state university of physical culture

SPORTS AND RECREATIONAL TOURISM AS A FORM OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Annotation. Sports and health tourism is both a type of active leisure and sport. Therefore, the problem of attracting the population to engage in physical culture and sports by means of sports and health tourism is relevant. Regular sports tourism activities form healthy values of lifestyle.

Keywords: physical culture, sports and health tourism, healthy lifestyle.

Одним из глобальных явлений в современном мире в настоящее время является туризм, он относится к наиболее динамично развивающимся секторам мировой экономики и характеризуется высокой степенью международной интеграции. Туризм называют «феноменом XX века», как по темпам роста его вклада в мировую экономику, так и по степени воздействия на важнейшие сферы жизнедеятельности человечества. Доход от туризма по данным ЮН ВТО (Всемирная туристская организация) формирует около 11% мирового ВВП (валового внутреннего продукта), средний темп роста объемов туризма в мире с 1950 г. по 2000 г. составлял 7% в год, намного превышая среднегодовые темпы роста мировой экономики в целом [2].

По определению Биржакова М. Б. «туризм – глубоко экономическое явление... поэтому во многих странах мира (он)... определен законодательно приоритетной отраслью экономики государства» [1]. Для 83% стран мира туризм в настоящее время является одним из пяти основных источников дохода, а для 38 % стран туризм – главный источник дохода. Несмотря на то, что в Российской Федерации с 1996 года туристская деятельность законодательно определена в качестве одной из приоритетных сфер экономики, понимание туристской деятельности как объекта научного исследования до сих пор не вполне сформировалось. Несмотря на то, что в Российской Федерации с 1996 года туристская деятельность законодательно определена в качестве одной из приоритетных сфер экономики, понятие туристской деятельности как объекта научного исследования различно у многих авторов [6].

В Федеральном законе от 24.11.1996 г. №132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (в ред. от 08.07.2020) говорится, что туризм – «временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства (далее - лица) с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания» [5].

Основу туризма как экономического явления образуют специфические потребности субъектов, формирующих туристский спрос, и деятельность неких структур, стремящихся удовлетворить этот спрос и формирующих туристское предложение. Нами туризм будет рассматриваться как форма спортивной, физкультурно-спортивной, спортивно-оздоровительной потребности и деятельности человека.

Мы рассматриваем проблему использования спортивно-оздоровительного туризма как средства повышения двигательной активности всех групп населения, в том числе и студентов. Спортивно-оздоровительный туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом. Наше исследование направлено на поиск резервов физической активности в формах спортивно-оздоровительного туризма. Спортивно-оздоровительный туризм – эффективное средство для физического развития, формирования функциональных резервов человеческого организма, он доступен людям разной физической подготовки и дает возможность улучшить многие показатели здоровья человека. Таким образом, спортивно-оздоровительный туризм незаменим в пропаганде здорового способа жизни.

К сожалению, за годы экономических реформ разрушительному удару подверглась система спортивно-оздоровительного туризма, в том числе детско-юношеского и молодёжного. На государственном уровне сократилось финансирование детских, студенческих путешествий всех видов, профсоюзные организации учреждений уже не проводят туристических слетов, которые были призваны объединять любителей здорового образа жизни, приобщить к занятиям туризмом. Была прекращена поддержка клубов по интересам. Подорожали экипировка и снаряжение для спортивно-туристических походов.

Анализ состояния развития физической культуры и спорта в Российской Федерации показывает, что с 2008 года наблюдается устойчивая динамика роста отдельных целевых показателей реализации Стратегии. В настоящее время систематически занимается физической культурой около 22,5% общей численности населения. Значение данного показателя среди учащихся и студентов увеличено до 52,7% (в 2008 г. – 34,5%). В общей сложности по сравнению с 2008 годом число систематически занимающихся физической культурой и спортом россиян возросло на 10 млн человек. До 25% увеличен показатель уровня обеспеченности населения объектами спорта, исходя из их единовременной пропускной способности (в 2008 году – 22,7%). Достигнут плановый показатель 2015 года по числу тренеров и тренеров-преподавателей физкультурно-спортивных организаций, работающих по специальности и осуществляющих физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с различными категориями и группами населения (331 тыс. человек).

Для привлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом принимаются меры по совершенствованию системы организации и проведения официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Так, Единый календарный план межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий 2014 года (далее – ЕКП) предусматривает проведение более 11 тыс. мероприятий, включая 259 физкультурных (2010 год – 9 тыс. мероприятий, включая 195 физкультурных). В текущем году запланировано 171 мероприятие для детей и учащейся молодежи, 63 – для лиц средних и старших возрастных групп, 25 – для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (2010 год – 145 мероприятий для детей и учащихся, 37 – для взрослого населения, 13 – для инвалидов). Физкультурные мероприятия в рамках ЕКП-2014 проводятся по 70 видам спорта (2010 год – 35 видов спорта).

Помимо комплексных многоэтапных спортивных соревнований широкое распространение имеют спортивные фестивали, проводимые, в том числе, по неолимпийским и национальным видам спорта (ЕКП – 2014 предусматривает проведение 28 спортивных фестивалей), а также всероссийские масс-старты: «Лыжня России», «Кросс наций» (3,5 млн участников в 2013 году). В общей сложности, по экспертным оценкам, существующая система потенциально позволяет привлечь к соревновательной деятельности свыше 80 млн граждан (около 56% общей численности населения Российской Федерации). Что касается спортивных мероприятий, то в ЕКП-2014 включено 4,5 тыс. всероссийских соревнований, 3,1 тыс. международных соревнований, организуемых как в России, так и за рубежом, 3,4 тыс. тренировочных мероприятий. По сравнению с 2010 годом количество официальных спортивных мероприятий увеличено на 3 тыс. По аналогии с физкультурными, спортивные мероприятия проводятся на муниципальном, региональном и федеральном уровнях. Анализ количественных и качественных характеристик системы организации и проведения официальных физкультурных и спортивных мероприятий отражает общие позитивные тенденции в развитии физической культуры и спорта. Привлечение граждан к соревновательной деятельности осуществляется, в том числе посредством проведения мероприятий по неолимпийским и национальным видам спорта.

В настоящее время приоритетные направления совершенствования пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни определены подпрограммой «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы, а также разработанным Минспортом России совместно с Минкомсвязи России Комплексе мер по пропаганде физической культуры и спорта на период до 2020 года, включая производство и распространение информационно-просветительских программ, подготовленных с участием государственных телерадиокомпаний. К числу приоритетных направлений отнесены: популяризация нравственных ценностей спорта и олимпизма в средствах массовой информации; проведение информационно-просветительских мероприятий по популяризации физической культуры и массового спорта, здорового образа жизни, а также спортивного стиля жизни, в том числе с привлечением ведущих спортивных специалистов, спортсменов, политиков, общественных деятелей; обеспечение сотрудничества с общероссийскими обязательными общедоступными телеканалами для содействия в создании программ спортивной и физкультурно-оздоровительной тематики; информационное сопровождение крупнейших спортивных проектов, реализуемых на территории Российской Федерации, участия российских спортсменов в международных соревнованиях, а также освещение вопросов развития физической культуры и массового спорта; создание и распро-

странение кино-, теле-, радиопрограмм, печатной продукции, а также создание и поддержка интернет-ресурсов, направленных на пропаганду здорового образа жизни, активных занятий физической культурой и спортом. Мероприятия по вовлечению населения в занятия физической культурой и массовым спортом осуществляются при непосредственном участии субъектов Российской Федерации.

Спортивный туризм привлекает своей демократичной формой общения, познания и оздоровления. Это массовый вид спорта, он доступен людям любого возраста и социального положения. В туризме, который занял прочное место в жизни современного общества можно выделить несколько направлений: 1. Туризм внутренний - путешествия в пределах Российской Федерации. 2. Туризм выездной – путешествия за пределы Российской Федерации, в другую страну. 3. Туризм социальный – путешествия, субсидированные государством на социальные нужды. Здесь чаще всего реализуются следующие типы туризма: оздоровительный и познавательный. Так же можно отнести типы туризма, формирующиеся по возрасту: детский, молодежный, туризм для людей «среднего возраста» (пенсионеры), социального состояния: студенческий, школьный и т.д. 4. Туризм самодеятельный – путешествия с использованием активных способов передвижения (пешеходный, лыжный, водный и др.). Спортивный туризм представляет собой туристско-спортивные мероприятия, связанные с организацией и проведением туристских маршрутов и туристских слетов и соревнований в природной среде и на искусственном рельефе на любых технических средствах и без таковых, с познавательными, оздоровительными, спортивными, образовательными и другими средствами. Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду. Важнейшая сторона туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно населению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагополучном экологическом состоянием городов и населенных пунктов прогулки вряд ли можно считать однозначно полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний.

Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают заряд бодрости и энергии, позволяют работать с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества. Спортивный туризм в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. В туристской деятельности трудовое воспитание сливается с политехническим образованием, которое подростки получают, осваивая сложные туристские навыки: пошив и ремонт рюкзаков, палаток, спальных мешков, изготовление и совершенствование оборудования и др. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности. Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все необходимые знания и навыки обучающиеся получают в ходе походов, на соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности» на дистанции по поисково-спасательной работе.

В процессе туристской деятельности расширяется сфера общения, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности. Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины. Участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении «Спортивный туризм» готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе. Соревнования и слеты – одна из лучших форм пропаганды спортивного туризма среди учащихся. Соревнования способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности туристов, также во время соревнований проводится апробация новых видов снаряжения, происходит обмен опытом работы.

Таким образом, туризм и как вид активного досуга, и как вид спорта служит приобщению людей любого возраста к здоровому образу жизни. Во все времена, занятия туризмом были связаны с формированием активной жизненной позиции, отказа от вредных привычек, укреплением своего здоровья, формированием волевых качеств у человека. Помимо этого, туризм предоставляет уникальную возможность глубже узнать и наглядно ознакомиться с историческим и культурным наследием своей страны, региона, пробудить чувство национального самосознания.

Список литературы

1. Биржаков, М. Б. Экономика туристской отрасли. Краткий курс лекций / М. Б. Биржаков. – СПб. : Невский фонд, 2007. – 320 с.

2. Гатауллина, С. Ю. Туристическая деятельность как объект научного исследования / С. Ю. Гатауллина // Фундаментальные и прикладные исследования : проблемы и результаты. – 2014. – № 10. – С. 233–236.

3. Гуляев, В. Г. Туризм : экономика и социальное развитие / В. Г. Гуляев. – М. : Финансы и статистика, 2003. – 304 с.

4. О деятельности региональных органов исполнительной власти по развитию физической культуры и спорта с учетом основных показателей, установленных Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года // Информационно-справочный материал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://mvd.ru/upload/.pdf.

4. Об основах туристской деятельности в Российской Федерации. Федеральный закон №132-ФЗ от 24.11.1996 г. (ред. от 08.07.2020) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http: //Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru

6. Стратегия развития туризма в России до 2035 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://government.ru/docs/37906/.

Цзяо Л., Капилевич Л. В.
Россия, г. Томск
Томский государственный университет
jiaolu0311@gmail.com

КРАТКО О КИТАЙСКОМ ГУАН-ЧАН-У И СОСТОЯНИИ ЕГО РАЗВИТИЯ

Аннотация. Гуан-чан-у – это вид фитнеса, который в настоящее время является популярным видом спорта среди людей среднего и пожилого возраста в Китае. Происхождение кадрила еще не установлено, но выводы исследования относительно характеристик и функций проекта относительно унифицированы, другими словами, кадриль обладает характеристиками коллективности, спонтанности, разнообразия и развлечения, а также способствует укреплению физического и психического здоровья и предотвращает болезнь Альцгеймера. В развитии кадрильи есть не только хорошие аспекты, такие как увеличение числа участников, различные соревнования и развитие в направлении регуляризации, но и такие проблемы, как шум, отсутствие площадок и профессиональных инструкторов.
Ключевые слова. Гуан-чан-у; фитнес-спорт; статус развития.

Jiao L., Kapilevich L.V.
Russia, Tomsk
Tomsk State University

BRIEFLY ON CHINESE SQUARE DANCE AND ITS DEVELOPMENT STATUS

Annotation. Square dance is a kind of fitness dance, which is currently a popular sport among the middle-aged and elderly people in China. The origin of square dance has not yet been determined, but the research conclusions on the characteristics and functions of the project have been relatively unified. That is, the square dance has the characteristics of collective, spontaneity, diversity and entertainment, and has the effect of promoting physical and mental health and preventing senile dementia. In the development of square dance, there are not only good aspects such as increasing number of participants, various competitions and development in the direction of regularization, but also problems such as noise nuisance, lack of venues and professional instructors.
Keywords: square dance; fitness exercise; development status

Введение. Гуан-чан-у – это вид группового аэробного фитнес-танца, в котором женщины среднего и пожилого возраста являются основной группой участников, а фитнес и развлечения – основной целью. Обычно в сопровождении высокой ритмичной музыки [1].

Люди начинают стремиться к улучшению духовной жизни после того, как их материальная жизнь удовлетворена. Участие в занятиях физической культурой стало для людей важным способом улучшить свою физическую форму и улучшить качество своей жизни. В целях содействия постоянному развитию массового спорта и удовлетворения растущих потребностей людей в фитнесе, Государственный совет Китая утвердил Национальный день фитнеса 8 августа каждого года, начиная с 2009 года, и обнародовал《全民健身条例》[2]（National Fitness Regulations）. В 2011 году Государственный совет Китая пересмотрел《全民健身计划》（National Fitness Program）, запустил национальную фитнес-программу, продвигал национальные знания в области здравоохранения, продвигал научные фитнес-программы и методы упражнений и решительно способствовал энергичному развитию массового спорта. В таких условиях Гуан-чан-у как новое спортивное мероприятие быстро становится популярным и популярным среди людей.

1 Происхождение Гуан-чан-у. Как средство самовыражения, выражения чувств и развлечения тела и разума, танец восходит к первобытному обществу и является самым ранним исполнительским искусством, созданным человечеством. До того, как люди создали языки, они использовали танец для передачи информации, обмена чувствами и выражения празднования. Эта функция танца все ещё существует в некоторых племенах в мире. В настоящее время существует два взгляда на происхождение Гуан-чан-у[1, 3, 4]：Одна точка зрения заключается в том, что Гуан-чан-у возникл из религиозных жертвоприношений, а другая - в том, что он возникл из производства, жизни и духовных потребностей.

1.1 Ритуальные мероприятия. В религиозных жертвоприношениях важной процедурой является крупномасштабный танец, который является одним из наиболее распространённых групповых занятий в древнем обществе[3, 4]. Во многих этнических группах, чтобы отпраздновать добычу еды и охоту, они танцуют вокруг костра, чтобы отпраздновать. Эта групповая деятельность постепенно превратилась в незаменимые танцевальные представления, такие как религиозные церемонии, народные праздники и молитвенные праздники. Это перекликается с случайными и эклектичными формами современной Гуан-чан-у. Поэтому некоторые учёные считают, что Гуан-чан-у произошёл от древних религиозных жертвоприношений.

1.2 Из общественной жизни и духовных потребностей. В середине-конце 1990-х годов экономическое развитие Китая вступило в период ускорения, и были первоначально созданы базовые системы государственных услуг и социального обеспечения. Для обогащения жизни в различных регионах были построены площади культуры. В дополнение к росту спроса на духовную жизнь после того, как материальная жизнь стала богатой, возникло движение Гуан-чан-у[5]. Современный Гуан-чан-у унаследовал элементы национального танца, но также содержал различные танцевальные элементы, такие как современный танец, чечётка и другие элементы танца. Вскоре он распространился по всем малым и средним городам по всей стране и стал самым популярным культурным и спортивным мероприятием в массах.

2 Характеристики и функции Гуан-чан-у

2.1 Характеристики Гуан-чан-у

(1) Групповая деятельность. Гуан-чан-у – это форма массового спорта, в которой активно участвуют массы [6; 7]. Как танец, его выступления появляются в групповых танцах, насчитывающих от десятков до сотен человек. Сцена была живой и живой. Большинство Гуан-чан-у танцев исполняется на площади, и место проведения, как правило, относительно широкое. Ритмичная музыка и легкие в освоении движения заставляют людей участвовать в ней в любое время.

(2) Спонтанность. Гуан-чан-у быстро превратился из нишевого вида спорта, во многом из-за его спонтанности. Несколько опросов показывают [8-12]，что большинство городских Гуан-чан-у организуются

спонтанно энтузиастами танцев и даже приобретают соответствующее оборудование за свой счет. После того, как шкала сформирована, лидер или организатор команды возьмет на себя инициативу посмотреть обучающее видео по танцам и даже принять участие в обучающем тренинге в соответствующем учреждении, а затем добровольно будет обучать большинство участников.

(3) Разнообразие. Разнообразие Гуан-чан-у в основном проявляется в форме выражения, содержания, возраста, рода занятий и участников[5, 8, 13]. В настоящее время в состав Гуан-чан-у входят современные танцы, бальные танцы, Янко, линейный танец, уличные танцы, аэробика и так далее. Чтобы удовлетворить многочисленные потребности людей в фитнесе, Гуан-чан-у включает в себя большое разнообразие музыки, что ещё больше способствовало развитию разнообразия Гуан-чан-у.

(4) Развлекательный. Это одна из основных характеристик Гуан-чан-у, люди занимаются Гуан-чан-у для удовольствия. Гуан-чан-у – это искусство, в котором танец используется для выражения эмоций, позволяя участникам выразить свои внутренние эмоции, вызывая чувство возвышающего удовольствия, и в то же время зрители получают духовное наслаждение. Во время упражнений у участников появится чувство собственного достоинства и появится возможность самовыражения.

2.2 Функции Гуан-чан-у

(1) Функция фитнеса. Для людей среднего и пожилого возраста Гуан-чан-у приравнивается к аэробным упражнениям средней интенсивности [14-16]. Долгосрочные аэробные упражнения могут улучшить физическую форму, укрепить иммунитет и умеренно увеличить скорость метаболизма в организме. Те, кто упорствует в Гуан-чан-у упражнения в течение длительного времени могут получить значительное улучшение и улучшение физической координации, чувствительность, гибкость, равновесие, силу и скорость реакции [14; 15, 17-21]. Многие люди с ожирением демонстрируют снижение веса и снижение ИМТ после периода тренировок по Гуан-чан-у [15; 16; 20].

(2) Полезен для психического здоровья. В процессе танца внимание спортсмена сосредоточено на весёлой танцевальной музыке, за счёт смещения внимания можно настроить функции других частей тела и полностью отдохнуть. Так участие в Гуан-чан-у может снять напряжение и снять внутреннее давление. С помощью весёлой музыки и динамичных танцев занимающиеся спортом снимают усталость, взращивают душу, испытывают счастливые эмоции и достигают наилучшего душевного состояния [15; 22].

(3) Помогите предотвратить болезнь Альцгеймера. Гуан-чан-у требует участия всего тела в движении, он требует координации рук и ног в такт музыке. Поскольку ему необходимо одновременно запоминать танцевальные ритмы и движения, он может выполнять функции человеческого мозга и способствовать поддержанию хорошей работы мозга за счёт координации всего тела и тела, что помогает предотвратить болезнь Альцгеймера [15; 16; 23].

3 Статус развития китайской Гуан-чан-у

3.1 Хорошие аспекты

(1) Большое количество участников. Согласно исследовательскому отчёту «中国开赛——崛起中的中国体育健身产业»（Китай: начало роста индустрии спорта и фитнеса в Китае）, опубликованному《The Economist》в начале 2017 года, в то время в Китае было от 80 миллионов до 100 миллионов участников Гуан-чан-у[24]. Есть мнение[6], что по количеству участников Гуан-чан-у стал «движением №1 в Китае».

(2) Проведите соревнование. В связи с повсеместным развитием Гуан-чан-у, общественные спортивные организации и местные учреждения также проводят соревнования по Гуан-чан-у. От культурных и развлекательных представлений по Гуан-чан-у между общинами до национального конкурса Гуан-чан-у в Китае - масштабы конкурса Гуан-чан-у постепенно расширяются, а правила соревнований становятся все более и более совершенными.

(3) К формализации. По мере постепенного роста команды участников Гуан-чан-у появляется все больше и больше местных спортивных общественных организаций. В соответствии с этой формой правительство начало участвовать в управлении движением Гуан-чан-у и регулировании деятельности соответствующих практикующих. Правительство совместно со спортивными колледжами и научно-исследовательскими учреждениями разработало более научный и разумный Гуан-чан-у и продвигает его по всей стране, некоторые экономически развитые города наняли профессиональных инструкторов по Гуан-чан-у [6; 13; 25].

3.2 Проблемы

(1) Шумовое загрязнение. Из-за увеличения количества Гуан-чан-у на площади нередко одновременно появляется несколько команд Гуан-чан-у. Чтобы предотвратить вмешательство в звук других танцевальных команд, каждая танцевальная команда приняла меры для увеличения громкости музыки своей танцевальной команды и защиты своих интересов таким образом, но громкость всей площади серьёзно превышена. Гуан-чан-у обычно проводятся по вечерам. В это время офисные работники обычно только что вышли с работы и отдыхают дома. Громкая музыка серьезно влияет на остальных. Гуан-чан-у с высоким децибелом превратился в своего рода шумовое загрязнение для близлежащих жителей, и споры, вызванные шумовым загрязнением, не редкость[7, 25-29].

(2) Проблема с сайтом. Именно из-за относительно простых требований к оборудованию и удобной организации Гуан-чан-у стал одним из самых распространённых массовых упражнений в Китае. Однако некоторые исследования показывают [7; 8; 10-12; 27], что развитие Гуан-чан-у во многих городах Китая связано с такими проблемами, как нехватка площадок, повреждённые площадки и небольшие площадки, которые напрямую мешают танцевальным движениям и построениям, что значительно снижает энтузиазм участников. Другая ситуация заключается в том, что команда по Гуан-чан-у, сформированная поздно, из-за того, что трудно найти подходящую площадку для упражнений, может располагаться только возле относительно широкой дороги. Однако в таких местах шумно и много машин приезжает и уезжает, а прогулки на свежем воздухе в такой обстановке не только невыгодны, но и легко вызывают респираторные инфекции. В процессе танцев возрастают спортивные риски и риски для безопасности.

(3) Отсутствие профессиональных инструкторов. Действующие инструкторы по Гуан-чан-у не проводили профессионального обучения и оценки, а также не имеют систематической теоретической и технической подготовки [8-12]. Обучение инструктора основывается на видеоматериалах, а иногда и в аранжировке некоторых движений. Личная субъективность в выборе и постановке танца слишком сильна, чтобы полностью играть роль фитнеса и упражнений. Чрезмерно сложные движения приведут к тому, что участники по-

теряют интерес и сдадутся, а слишком простые движения не дадут эффекта упражнения из-за слишком низкой интенсивности. А если инструктор не может обеспечить правильное руководство и эффективную помощь участникам, трудно принципиально предотвратить возникновение спортивных травм, что увеличивает вероятность несчастных случаев.

4 Заключение

Движение Гуан-чан-у, широко распространенное в городах и поселках Китая, обладает характеристиками коллективности, спонтанности, разнообразия и развлечений и может способствовать укреплению физического и психического здоровья людей среднего и пожилого возраста и предотвращать болезнь Альцгеймера. Поскольку все больше и больше людей участвуют в движении Гуан-чан-у и проводят соревнования Гуан-чан-у в различных регионах, движение Гуан-чан-у развивается в направлении регуляризации. Однако в процессе разработки постепенно выявлялись такие проблемы, как проблемы с шумом, недостаточное количество площадок и нехватка профессиональных инструкторов, и эти проблемы необходимо решать в ходе последующего развития, чтобы способствовать активному и здоровому развитию Гуан-чан-у.

Южаков С. С., Богдан Н. В.
Россия, г. Челябинск
Уральский государственный университет физической культуры
bogdan.57@mail.ru

РАЗВИТИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ФУТБОЛА В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. Развитие и популяризация футбола в Челябинской области может быть осуществлена путем построения стратегии развития детско-юношеского футбола как средства оздоровления населения, что повысит значимости футбола в развитии личности каждого. В статье приведены результаты социологического опроса, которые позволили выявить основные факторы, влияющие на подготовку спортивного резерва по футболу в детско-юношеских спортивных школах. Представлен фрагмент программы развития футбола в Челябинской области на 2019–2022 год. В заключении сделан вывод о ключевой роли спортивных школ в развитии и популяризации футбола.

Ключевые слова: футбол, детско-юношеский футбол, спортивная школа.

Yuzhakov S. S., Bogdan N. V.
Russia, Chelyabinsk
Ural State University of Physical Culture

DEVELOPMENT OF CHILDREN'S AND YOUTH FOOTBALL IN THE CHELYABINSK REGION

Abstract. The development and popularisation of football in Chelyabinsk oblast can be achieved by building up the strategy of development of children and youth football as a means of health improvement of the population, thus increasing the significance of football in personal development of each individual. In article results of sociological interrogation which have allowed to reveal the basic factors influencing preparation of the sports reserve on football at children-youth sports schools are resulted. A fragment of the programme for the development of football in the Chelyabinsk region for 2019-2022 is presented. The conclusion is made about the key role of sports schools in the development and popularisation of football.

Keywords: football, children's and youth football, sports school.

Важным шагом в организации подготовки спортивного резерва по футболу является учреждение Ассоциацией мини-футбола России, начиная с сезона 2005-2006 гг., соревнований дублирующих составов клубов высшего дивизиона. Особенностью данного решения был акцент на молодежный состав (до 21 года) таких команд, а также проведение соревнований на региональном уровне. Последнее обеспечивало рациональное использование клубами финансовых средств [4]. Ощущающийся в стране дефицит игроков высокого класса стимулировал футбольные клубы к совершенствованию организационной деятельности по подготовке спортивного резерва. В результате за прошедшие годы такие клубы, как «Дина» (Москва), ЦСКА, ВИЗ-«Синара» (Екатеринбург), «Тюмень» и ряд других создали ДЮСШ по мини-футболу. Однако, несмотря на усилия футбольных клубов – участников чемпионата страны, в организационной педагогической деятельности последних по подготовке спортивного резерва существовали серьезные проблемы и неиспользованные резервы.

Проведенное социологическое исследование с участием 12 руководителей детских спортивных школ и тренеров с помощью метода коллективной экспертной оценки позволило выявить основные лимитирующие факторы в этой деятельность клубов, а также определить их иерархию. Данное исследование проводилось с использованием рекомендаций ряда специалистов [2].

По мнению экспертов, в структуре факторов, оказывающих отрицательное влияние на организационно-педагогическую деятельность клубов по подготовке спортивного резерва, доминируют недостаточно эффективная система всероссийских соревнований среди юных футболистов, а также низкая квалификация тренерского состава, привлекаемого к работе в клубах с юными футболистами. Данные факторы поделили первое и второе ранговые места. Примечательно, что 73% респондентов дали каждому из этих факторов оценку «очень важно», 15% – «важно», а 12% – «не важно». Третьей по значимости, по мнению экспертов, является проблема дефицита в клубах спортивных залов для проведения учебно-тренировочной работы с юными футболистами. 66% опрошенных специалистов присвоили данному фактору оценку «очень важно», 20% – «важно», а 14 – «не важно». Трудности финансирования организации подготовки юных футболистов в клубах эксперты поставили на четвертое ранговое место, 38% респондентов дали данному фактору оценку «очень важно», 16% – «важно», 46% – «не важно». Другие факторы, по оценке экспертов, имеют значительно менее высокую степень важности и, на наш взгляд, не могут быть определяющими в системе основных факторов, снижающих эффективность организационной деятельности клубов по подготовке спортивного резерва. Мнения экспертов и степень важности выявленных факторов имеют высокую статистическую согласованность и достоверность ($W=0,72$; $\chi 2$ – критерий = 168,13) [2].

Таким образом, в процессе трансформации современного мини-футбола в автономную модификацию классического футбола в силу объективных причин в стране происходил поиск путей организации подготов-

ки спортивного резерва по футболу, которые бы в определенной степени компенсировали отсутствие в организационной структуре управления данным видом спорта такого звена, как ДЮСШ, СДЮШОР и УОР. Учреждение Ассоциацией футбола первенства России среди юношеских команд высшего и первого дивизионов, соревнований дублирующих составов клубов высшего дивизиона способствовали стимулированию организационно-педагогической деятельности клубов-участников чемпионата страны в подготовке перспективного резерва по футболу [1].

По данным официальной статистической отчетности Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области за 2018 год (таблица 1), в Челябинской области регулярно занимаются футболом 48930 человек. Всего в 41 спортивных школах по футболу в и детско-юношеских клубах физической подготовки занимаются 11110 учащихся. В области 202 тренера по футболу (177 из них штатные работники) [3]. В Челябинской области есть один профессиональный футбольный клуб принимающий участие в Первенстве России по футболу среди клубов Профессиональной Футбольной Лиги зона «Урал-Приволжье». 2 клуба принимающих участие в Первенстве России по футболу среди команд III – дивизиона зона «Урал и Западная Сибирь». 2 мини-футбольных клуба принимающих участие в Первенстве России среди команд высшей лиги Конференция «Восток».

Для улучшения ситуации в стране сформированы базовые предпосылки, способствующие росту показателей развития футбола, а именно: имеющийся значительный человеческий потенциал, ориентированный на футбол; государственная поддержка футбола, в частности.

Несмотря на положительную, в целом, динамику развития футбола в Челябинской области, и тот факт, что футбол остаётся самым популярным видом спорта в Челябинской области, популярность игры падает.

Таблица 1 – Количество регулярно занимающихся футболом в Челябинской области [3]

№	Кол-во учреждений	Кол-во учащихся	В т.ч. обучающихся в группах					Имеющих спортивные разряды и звания					
			СОГ	НП	УТГ	СС	ВСМ	Массовые	1	КМС	МС	МСМК	ЗМС
1	41	11110	4008	3426	3534	142	-	11031	66	13	-	-	-

Далее приведены данные развитию футбола в Челябинской области. По результатам реализации Программы развития футбола в Челябинской области на 2019–2022 год предполагается достичь [5]:

1 Увеличение числа занимающихся футболом в Челябинской области (от общего числа населения Челябинской области) с 4,07% на конец 2018 года, что составляет 48930 человек, до 4,56% в 2022 году, что составляет 57000 человек.

2 Создание современной материально-технической базы учреждений физической культуры и спорта, увеличение количества футбольных полей с искусственным покрытием к 2022 году с 20 полей до 44, а также увеличить число стандартных футбольных полей с натуральным травяным покрытием к 2022 с 10 полей до 15.

3 Увеличение к 2022 году количества квалифицированных кадров работающих в СШ, СШОР и клубов для развития массового футбола с 202 человек на конец 2018 года, до 230 квалифицированных работников.

4 Увеличение количества команд участвующих в областных соревнованиях на призы клуба «Кожаный мяч» до 110 команд, соревнованиях среди сельских команд «Колос» до 20 команд, общероссийских проектов «Мини-футбол в школу» до 110 команд и «Мини-футбол в ВУЗы» до 18 команд, соревнований среди детских домов и школ- интернатов «Будущее зависит от тебя» до 20 команд.

Таким образом, учреждения для занятий детско-юношеским футболом выступают в качестве объединяющего звена системы, которая формируется обществом и должна вести деятельность на основании разработанного социального заказа за счет оказания разнообразного перечня услуг, при этом удовлетворяя потребности детей на образовательном, социокультурном и индивидуальном уровнях, а также обеспечивая необходимый уровень для творческого развития отдельного ребенка с последующими возможностями для адаптации к социальным трансформациям и базисным ценностям.

Основным направлением для детско-юношеских учреждений является формирование оптимальной структуры обучения, которая даст возможность для направлений по массовым занятиям физической культурой и спортом, а также обеспечения условий для работы с одаренными детьми, что позволит создать условия для воспитания детей с необходимыми морально-волевыми и нравственными качествами, а также психологической устойчивостью к стрессовым ситуациям.

Список литературы

1. Алексеев, В. Н. Подготовка спортивного резерва в футболе : (учебно-методическое пособие) / В. Н. Алексеев ; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : Изд-во Санкт-Петерб. гос. ун-та физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2016. – 11с.

2. Комаренко, К. О. Вопросы реализации государственной политики по развитию футбола в Челябинской области / К. О. Комаренко // Государственное регулирование социально-экономических процессов региона и муниципалитета – вызовы и ответы современности : регион. науч.-практ. конф. магистров. ФГБОУ ВО «РАНХиГС при Президенте РФ, Челябинский филиал; под ред. И. В. Лаврентьева. – Челябинск. – 2015. – С. 71–79.

3. Отчет Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области за 2018 год [Электронный ресурс] – Режим доступа : http://chelsport.ru

4. Павленко, Е. А. Экономические аспекты развития детского юношеского спорта в РФ (на примере футбола) / Е. А. Павленко, В. С. Матвеев // Проблема процесса саморазвития и самоорганизации в психологии и педагогике : сб. статей международ. науч.-практ. конф. – 2018. – С. 193–195.

5. Программа развития футбола в Челябинской области на 2019–2022 год [Электронный ресурс] – Режим доступа : http://chelsport.ru

СОДЕРЖАНИЕ

МАТЕРИАЛЫ ПЛЕНАРНОГО ЗАСЕДАНИЯ

Быков Е. В.
Развитие молодежной науки в УРАЛГУФК в год науки и технологий-2021 3

Захарова С. А.
О роли научного исследования в реализации задач магистратуры..... 6

Малетина Е. Б.
Аспирантура как средство развития современной науки 8

Найн Ан. А., Васильев М. Л.
Средства и методы технической подготовки хоккейных вратарей 9–12 лет 10

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Абраменков П. В.
Оценка уровня физической подготовленности тхэквондистов 10-12 лет на начальном этапе спортивной специализации..... 12

Адамчук И. О., Ясенович О. Я.
Психологическая подготовка и самоподготовка спортсмена-пловца к соревнованиям 15

Аксаментова А. М., Дронина О. А.
Физическая культура при заболеваниях органов зрения 17

Аксенов А. В., Блинда М. И., Ефременкова В. В.
Мнение специалистов по вопросу трудоустройства лиц с инвалидностью 19

Алангузов С. М.
Возрастные особенности как основополагающий критерий при физической подготовке юных борцов 11-12 лет..... 22

Алейник Е. А., Соломонов Е. П., Севдалев С. В.
Методика общефизической подготовки квалифицированных хоккеистов в подготовительном периоде подготовки..... 24

Аликина Е. О., Слинкина Н. Е.
К вопросу о проблеме развития прыгучести в волейболе..... 26

Алпацкий Ф. А., Кокорева Е. Г.
Особенности спортивной подготовки юных легкоатлетов..... 28

Ахмадеева Л. Ш., Борисенкова Е. С.
Результаты апробации средств развития силовых способностей спортсменов, специализирующихся на чирлидинг стантах 30

Балина В. А., Ковригин В. Е.
Повышение психологической устойчивости начинающих баскетбольных арбитров 31

Белякова М. А.
Современные тенденции в воднолыжном спорте..... 34

Берснева М. А., Котляров А. Д.
Техническая и физическая подготовка высококвалифицированных ватерполисток 36

Блоцкая Ю. В., Врублевский Е. П.
Мотивационная сфера занятий физической культурой студенческой молодежи 37

Бобин С. А., Касымов Н. Н.
Воспитание координационных способностей спортсменов керлингистов старшего школьного возраста 39

Бобров К. В., Макарова Н. В.
К вопросу совершенствования техники спортивной ходьбы на этапе углубленной спортивной специализации.. 40

Борисова А. А.
Использование психологического тренинга в подготовке спортсменов к борьбе с соревновательным стрессом 42

Братчикова А. Н., Миронова В. М.
Статические упражнения цигун как средство усиления процессов саморегуляции 44

Валынкин Р. О, Шеенко Е. И.
Соотношение самостоятельной физкультурной активности студентов вуза
и стиля педагогической деятельности преподавателей физической культуры 45

Верзакова Е. Ю., Мелихова Т. М.
Применение средств фитнес-технологий в тренировочном процессе квалифицированных
конькобежцев....47

Винникова Н. А., Иваненко О. А.
Физическая подготовка девушек 18-20 лет, специализирующихся в фитнес-аэробике....49

Воронцов В. В., Карматских А. А.
Анализ результатов развития скоростно-силовой выносливости тхэквондистов
на тренировочном этапе....51

Вусик Я. О., Калюжин В. Г.
Педагогические аспекты физической культуры при развитии гибкости у детей
старшего дошкольного возраста 53

Габдуллин Р. И.
Формирование профессиональных качеств специалистов физической культуры и спорта 55

Герман С. И., Борисенкова Е. С.
Развитие чувства партнеринга у танцоров-спортсменов, специализирующихся
на европейской программе танцевального спорта 57

Гилёв И. А. Занятия пауэрлифтингом и повышение работоспособности организма 58

Гилязов Р. Р., Сазонова Е. А.
Актуальность координационной тренировки у биатлонистов 10-14 лет 59

Гладковская А. П.
Психологическое сопровождение спортсменов в современных условиях....60

Глухова Т. А., Прописнова Е. П., Дегтярева Д. И.
Совершенствование координационных способностей в танцевальном спорте на этапе
углубленной специализации....62

Горновитова А. А., Антоненко М. Н.
Влияние физической культуры на всестороннее развитие студентов....63

Григорьева У. Б., Ковригин В. Е.
Развитие свойств внимания у волейболистов студенческих команд с учетом игрового амплуа....65

Девятовский В. А., Борисенкова Е. С.
Развитие баланса у танцоров-спортсменов, находящихся на тренировочном этапе 66

Димура И. Н., Пугачева Д. В.
Коррекция психоэмоциональной устойчивости как составляющей личностной позиции....68

Дубровская В. Л., Кожедуб М. С.
Реализация основных аспектов мотивации младших школьников к двигательной активности 70

Егоров И. В., Шарипов М. Ф.
Управление психологической подготовкой велосипедистов-шоссейников на тренировочном этапе....72

Егорова Л. Д., Иваненко О. А.
Повышение работоспособности у девушек 13-15 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой 73

Екимова А. И., Домогашев О. С.
Влияние отсутствия физических нагрузок на организм 75

Еланский П. О., Новичкова Н. Г.
Построение тренировочного процесса с учетом физических способностей
спортсменов-воднолыжников 77

Епишев С. Ю., Соколова И. А.
К вопросу совершенствования технической подготовки юных футболистов....78

Ершов Н. О., Крученко А. А.
Развитие следж-хоккея как паралимпийского вида спорта....80

Забелина Л. Г.
Профиль личности студента первокурсника технического вуза 81

Заулина О. А., Кожедуб М. С.
Внедрение фитнес-технологий в систему физкультурно-оздоровительной деятельности
учреждений дошкольного образования, как способ сохранения и укрепления здоровья детей....83

Зимина А. С., Воловода А. В.
Медико-педагогические аспекты реабилитации детей в санаторно-курортных учреждениях 85

Зотова С. С., Котляров А. Д.
Дифференцирование средств в процессе обучения плаванию детей 6-8 лет 87

Иванушкин М. В., Шарманова С. Б.
Тренер как субъект управления детской футбольной командой..... 89

Ивашиненко Ф. М., Крайнюков И. П., Алимсултанов И. И., Майдан В.
Профилактика спортивного травматизма..... 91

Ирназаров Э. Р., Ирназарова В. Л.
Характеристика возрастных границ достижения и удержания высоких спортивных
результатов элитными гребцами 92

Исаев М. С., Бренч С. В.
Управление гражданско-патриотическим воспитанием юных легкоатлетов 94

Искаков А. Р., Кокорева Е. Г.
Эффективность методики развития скоростных способностей
у высококвалифицированных боксеров 96

Калинина К. В., Ирназарова В. Л.
Анализ тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных гребцов
на байдарках Узбекистана 97

Капитонова Ю. К., Пигалова Л. В.
Психологическая подготовка бойцов универсального боя на этапе спортивной специализации 99

Карматских А. А., Воронцов В. В.
Анализ результатов развития двигательно-координационных способностей тхэквондистов
на тренировочном этапе..... 100

Карпова В. В., Мелихова Т. М.
Средства и методы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям..... 102

Карпова Е. В., Шарипов М. Ф. Анализ тестового инструментария для оценки развития
скоростно-силовых способностей биатлонистов 13-14 лет 104

Катиева Л. Р., Буранбаев Р. А. Двигательная активность как важнейший фактор
укрепления организма человека..... 105

Кийко К. С., Квашнина Е. В.
Уровень артистизма девочек 8-10 лет, занимающихся фитнес-аэробикой..... 106

Кожевникова А. А. Михайлова С. В.
Физическая культура для лиц с нарушением состояния здоровья постоянного характера..... 108

Кокшенова Л.Ф., Домогашев О.С.
В здоровом теле – здоровый ... мозг! Виды спорта, улучшающие мозговую активность 110

Колесникова С. В., Котляров А. Д.
Средства и методы развития выносливости у пловцов-марафонцев высокой квалификации 112

Коноплева Е. Н.
Изучение кинематических параметров техники создания вращения вокруг поперечной оси
в прыжках в воду I-IY класса..... 114

Крыжевских П. В.
Развитие координационных способностей юных футболистов 7-8 лет на этапе начальной подготовки . 116

Крюков М. А., Шарипов М. Ф.
Развитие специальной выносливости футболистов 10-12 лет..... 118

Кузнецов Б. В.
Педагогические аспекты физического воспитания студентов с особыми
образовательными потребностями..... 120

Кузнецова В. Ю., Карпова О. Л.
Физкультурно-спортивная деятельность как средство социализации молодежи
на этапе профессионального становления..... 121

Кулаков А. Л., Власихин М. А., Кузьмин Н. С.
Формирование мотивации в баскетболе..... 123

Курбаниязов Ш. Р.
Дистанционное обучение по физической культуре у иностранных студентов 125

Лаптева Т. А., Новичкова Н. Г.
Особенности образовательной программы подготовки спортивных судей в каратэ WKC 126

Ледовской М. В., Борисенкова Е. С.
Развитие специальных физических качеств у брейкеров, находящихся
на этапе начальной спортивной подготовки 128

Леонтьева М. А., Кокорева Е. Г.
Управление процессом разрешения конфликтных ситуаций в команде 129

Лисогор М. А., Котляров А. Д.
Обучение кролевым способам плавания детей 7-8 лет, занимающихся
в условиях глубокого бассейна 131

Литовкина В. А., Фомина Л. Б., Лапшина Л. М.
Формирование мотивации студентов ЮУРГГПУ к занятиям физической культурой и спортом 133

Лозовая М. А.
Занятия по бадминтону в целях повышения уровня развития физических качеств 135

Лозовая М. А.
Социализация и психологическая адаптация людей с ограниченными жизненными возможностями
с помощью физической культуры 137

Лозовая М. А.
Ходьба на лыжах как средство укрепления организма 138

Лозовой А. А.
Влияние упражнений со скакалкой на здоровье человека 140

Лозовой А. А.
Перспективы развития адаптивной физической культуры 141

Лоськова Е. С., Кравцова Л. М.
Воспитание координационных способностей средствами танцевальной аэробики у детей 10-11 лет 142

Лубнина А. А., Квашнина Е. В.
Силовая тренировка с использованием памп-штанги с женщинами 30-35 лет 144

Лымарь П. М., Калугина Г. К.
Развитие силовых способностей юношей старших классов средствами армрестлинга 145

Мазунина Ю. В., Наумова Е. В.
Модификация олимпийских игр в период современности 147

Маркина Е. А., Панкратова О. Н.
Подвижные игры с детьми в домашних условиях 149

Марченков В. С., Калугина Г. К.
Организация взаимодействия тренеров по большому теннису с родителями спортсменов 150

Марьясов К. А.
Педагогические и психологические аспекты физической и адаптивной физической культуры,
спорта и туризма 152

Мельникова В. М., Мелихова Т. М.
Влияние координационных способностей на гибкость фигуристов
на этапе спортивной специализации 155

Мельникова И. Ю., Кудинова Ю. В.
Фигурное катание. База техники прыжков в движении 157

Миронова В. М., Коробко К. В.
Использование телесно-оздоровительных технологий в учебно-воспитательном процессе
студентов первого курса 159

Мирошников Э. П., Бахнова Т. В.
Применение шахмат в процессе адаптивного физического воспитания
для коррекции мелкой моторики слабовидящих школьников 10-12 лет 161

Михайлов С. А., Шипигузова С. А., Пешиков О. В.
Деловая игра как средство проведения занятий в вузе по экономическому обоснованию
спортивно-массовых мероприятий 163

Мищенко Н. Ю.
Батутно-акробатическая подготовка в тренировочном процессе мальчиков 6-7 лет,
занимающихся тхэквондо 165

Мищенко Н. Ю.
Влияние упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей детей старшего дошкольного возраста ... 177

Мищенко Н. Ю.
Средства и методы физической подготовки девочек 7-9 лет, занимающихся конькобежным спортом на этапе начальной подготовки ... 183

Мищенко Н. Ю.
Статодинамические упражнения как средство формирования рациональной осанки каратистов 10-12 лет ... 185

Мойса А. В., Кульков Я. А.
Актуальные вопросы заболеваемости студентов ... 192

Мойса А. В., Кульков Я. А.
Научно-практические аспекты безопасности жизнедеятельности ... 194

Найн Ан. А.
Классификация видов аэробики ... 195

Найн Ан. А.
Особенности педагогического общения в тренерской работе с юными спортсменами внутри спортивной команды ... 198

Наумов Е. Б., Миронова В. М.
Сравнительная характеристика значимости различных телесно-ориентированных технологий для улучшения психоэмоционального состояния людей зрелого возраста ... 200

Небайкина Д. Д., Слинкина Н. Е.
К вопросу о состоянии проблемы стрессовых состояний в соревновательном периоде спортсменов ... 202

Нечистовский П. В., Проломова М. В.
Повышение уровня физической подготовленности гандбольного вратаря путем использования метода круговой тренировки ... 204

Никулина А. И., Пищугин А. В., Холодов О. М.
Психология физической культуры и спорта ... 206

Новоселова О. А., Бутюгина М. Г.
Использование стретчинг упражнений для обеспечения морфологического отбора девочек 6-7 лет в различных видах гимнастики ... 207

Оноприенко К. В.
Синдром психического выгорания в спорте: возникновение, проявление, профилактика у спортсменов ... 209

Орешкин А. С., Орешкина И. Н.
Техника бега конькобежцев на основе сбалансированной посадки ... 211

Орлова Н. А., Жабаков В. Е.
Индивидуальные особенности организма и его адаптация к физическим нагрузкам у женщин зрелого возраста в марафонском беге ... 212

Перетолчин Е. В., Тигунцев С. А.
Исследование сформированности знаний о культуре ЗОЖ среди студентов медицинского вуза ... 214

Песина О. Н., Мищенко Н. Ю.
Методика развития двигательно-координационных способностей девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой ... 215

Петрова Р. Н., Талипова О. А.
Физкультурно-оздоровительная деятельность в системе коррекционной работы по устранению общего недоразвития речи у детей ... 221

Петрухнова К. В., Селиверстова И. Н.
Управление спортивной подготовкой гребцов 13-14 лет в специально-подготовительном периоде ... 222

Писарев Н. Е.
Влияние интерференции памяти на формирование двигательного навыка ... 225

Плаксина Е. А., Квашнина Е. В.
Специальная подготовка девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе спортивной специализации ... 227

Померанцева Ю. К.
Образовательно-рефлексивная среда как условие развития профессиональной этики студентов физкультурного вуза ... 229

Попелушко М. Д., Проломова М. В.
Исследование индивидуальных технико-тактических действий в нападении разыгрывающих игроков гандбольных команд суперлиги 231

Попова В. В., Орешкина И. Н.
Развитие координационных способностей конькобежцев этапа начальной подготовки 233

Рахимова М. Ш., Ирназарова В. Л.
Анализ факторов, способствующих реализации потенциальных возможностей гребцов на байдарках на этапе сохранения спортивных достижений 234

Розикова Д. Ф., Гертнер С. В.
Влияние методики специальной физической подготовки, на развитие координационных способностей спортсменов-скалолазов 15-16 лет 236

Рыбакова П.Д., Казарина А.С.
Влияние средств оздоровительной физической культуры разной направленности на состояние психоэмоциональной сферы студенток вуза 238

Савандюков В. А., Захарова В. В.
Влияние физической культуры на жизнь студентов 240

Савина А. А., Шарипов М. Ф.
Анализ физиологических особенностей младших школьников и соответствие их современным нормам ГТО для I-II ступеней 242

Сакулина О. В., Куракина А. И.
Уроки физической культуры как средство формирования культуры здоровья младших школьников 243

Санникова А. С., Никулина А. И., Холодов О. М., Коваленко С. В.
Психологическая подготовка в физической культуре и спорте 245

Сапунов А. С., Мищенко Н. Ю.
Анализ создания ситуационно-ролевого моделирования на занятиях по физической подготовке в образовательных организаций МВД России 247

Сарсынбаев А. В., Калугина Г. К.
Формирование интереса у детей дошкольного возраста к занятиям спортом средствами каратэ 249

Сафонов А. М., Слинкина Н. Е.
Исследование мнения тренеров по вопросам теоретической подготовки игроков в гандболе 251

Селиверстова И. Н.
Методические подходы к использованию подвижных игр у юных лёгкоатлетов 253

Сидоренко И. А.
Использование игровых технологий в подготовке специалистов по гимнастике 254

Сидоров А. М., Макарова Н. В.
Использование нестандартных мини-барьеров в совершенствовании технической подготовленности бегунов на средние дистанции 255

Синявская Е. Д., Проломова М. В.
Развитие скоростно-силовых качеств у юных волейболисток 11-12-летнего возраста 260

Слободчикова А. А.
Исследование средств оздоровления студентов в процессе учебной деятельности 261

Сурков М. В., Никулина А. И., Холодов О. М., Коваленко С. В.
Актуальные проблемы безопасности физической культуры, спорта и туризма 266

Тарасенко А. В., Борисенкова Е. С.
Повышение уровня мастерства квалифицированных танцоров-спортсменов путем применения метода изоляции 267

Таскаев Г. М., Котляров А. Д.
Скоростно-силовая подготовка у пловцов 15-16 лет 269

Татаринова К. К., Проломова М. В.
Повышение эффективности выполнения штрафного броска у юных баскетболистов 11-12-летнего возраста на начальном этапе подготовки 271

Теряева М. А.
Социальное влияние стран запада на развитие физической культуры и спорта в высших учебных заведениях России 273

Толистинов Б. Г.
Исследование отношения студентов СМГ к своему здоровью как ценности физической культуры 274

Тошева Д., Байтураев Т. Д.
Роль чувственного восприятия в развитии физической культуры и спорта 276

Усачев С. В., Коровин С. С.
Воспитание деятельностного компонента физической культуры младшего школьника (теоретические основания) 278

Филатова Е. Г., Миронова В. М.
Эффективность применения восстановительного комплекса практики «глубинное касание» для спортсменов школы ушу 280

Филиппова В. А., Кравцова Л. М.
Актуальные подходы в воспитании физических и нравственных качеств у дошкольников средствами каратэ 281

Хамидуллин А. И.
Аспекты формирования индивидуального стиля и подхода к здоровому образу жизни обучающихся высших учебных заведений 283

Хонина А. С., Алонцев В. В., Голубева О. А.
Инновационные методы тренировочного процесса в настольном теннисе 285

Шамурина Т. В., Миронова В. М.
Влияние занятий китайской гимнастикой ушу на физические и умственные способности детей младшего школьного возраста 287

Шапель Э. В.
Психолого-педагогические аспекты адаптивной физической культуры 289

Шарманова С. Б., Захарова А. Р., Диогенова К. С.
Актуальность организации внеучебной работы по физическому воспитанию студентов 290

Шевякова А. А, Лангуева О. В.
Оценка дистанционного обучения на факультете физической культуры по мнению студентов и преподавателей 292

Шурмей А. А., Котляров А. Д.
Специальная физическая подготовка пловцов-брассистов на этапе совершенствования спортивного мастерства 294

Ярушин С. А., Шарипов М. Ф.
Управление физической подготовкой борцов классического стиля на тренировочном этапе 296

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Алимсултанов И. И, Велибеков Р. Т., Ивашиненко Ф. М., Майдан В. А.
Внезапная смерть в спорте: этиология и диагностика 298

Афанасьева Т. Ю., Калюжин В. Г.
Занятия адаптивной физической культурой у детей с нейросенсорной тугоухостью 299

Бондаренко С. С., Колмогоров А. Б., Головин М. С.
Сравнительный анализ эффективности методов активного и пассивного восстановления после физической нагрузки с электромиостимуляцией. 301

Велибеков Р. Т., Ивашиненко Ф. М., Крайнюков И. П., Майдан В. А.
Оценка показателей вариабельности сердечного ритма у спортсменов-бегунов 303

Веревкина В. В., Звягина Е. В.
Обзор исследований психофизиологических особенностей ватерполистов 304

Воробьев В. В.
Базовые средства борьбы со стрессом 307

Гасангусейнова А. М., Баченина Е. А.
Исследование роли сахара в жизни человека 308

Гущин П. В., Чипышев А. В., Кинзерский А. А., Быков Е. В., Шамшаева Н. А., Циванюк А. В.
Изменение уровня болевого синдрома у больных с радикулопатий вертеброгенного генеза 310

Дерзян В. Е., Заварухина С. А.
Современный взгляд на употребление углеводов 312

Дерзян В. Е., Орешкина И. Н.
Роль биохимического контроля в управлении тренировочным процессом квалифицированных конькобежцев....314

Димура И. Н., Сидоркин О. А.
Выразительность танца на колясках как реализация игрового принципа в адаптивном спорте....316

Дюжева Ю. Н. Коломиец О. И.
Эффективность использования элементов лечебного массажа в комплексном лечении заболеваний пародонта....318

Зуева А. А., Серова Н. Б.
Тренировки по системе пилатес как способ улучшения функционального состоянии поясничного отдела позвоночника у женщин в возрасте от 30 до 55 лет....320

Измайлова Л. М., Мелихова Т. М.
Медико-биологический контроль в процессе подготовки конькобежцев....322

Кечаева И. В., Томилин К. Г.
Медико-биологическое сопровождение программы оздоровления женщин 2-го зрелого возраста с элементами восточной медицины....324

Киреева С. Ю.
Воздействие комплекса реабилитации на функциональные показатели сердечно-сосудистой системы пациентов с гипертонической болезнью, подвергавшихся воздействию вредных производственных факторов....326

Климашевич С. В., Романчук Е. В.
Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов, перенесших заболевание дыхательной системы....328

Кучерюк О. В.
Физическая реабилитация пациентов с болезнью паркинсона....330

Лашкевич А. А. Белки в системе рационального питания студентов....332

Лебедева А. О., Сазонова Е. А. Возможности некоторых методов реабилитации в восстановлении речи у постинсультных больных....334

Лозовой А. А.
Влияние двигательной активности на организм человека в медицинском аспекте....337

Мареева А. А.
Дистанционные фитнес-тренировки как эффективный метод нормализации морофункционального и психоэмоционального состояния женщин в условиях самоизоляции....338

Маценко А. В., Шамшаева Н. А., Быков Е. В.
Занятия интеллектуальными играми в социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья....340

Мизинов В. В., Макарова Н. В.
Оперативный контроль индивидуальной адаптации к тренировочной нагрузке аэробно-анаэробной направленности элитного скорохода....342

Морозова А. С., Кокорева Е. Г.
Эффективность фитбол–гимнастики у женщин 35-40 лет с избыточной массой тела....344

Мучкина А. А., Звягина Е. В.
Параметры работоспособности студентов....346

Мякишева А. И., Крестьянинова Т. Ю.
Комплекс физических упражнений для формирования мышечного корсета у лиц с последствиями спинальной травмы....348

Насырова Л. И.
Эрготерапия у пациентов, перенесших инсульт....349

Неверовская Ю. С., Ярославцев И. А., Тозик О. В.
Динамика показателей компонентного состава тела женщин 20-32 лет, занимающихся бодибилдингом....351

Никифоров Н. А., Кокорева Е. Г.
Влияние высокоинтенсивных интервальных тренировок на гипертрофию мышц спортсменов....352

Орлова Л. В., Кондакова О. Н.
Методы физической реабилитации при остеохондрозе позвоночника....355

Перетолчина В. В.
Медико-биологическое сопровождение занятий и адаптивной физической культурой и спортом 357

Пискаев А. А.
Влияние методов прикладной кинезиологии на показатели церебральной гемодинамики лиц с остеохондрозом шейного отдела позвоночника 358

Плотников А. Д., Гавриш Т. В.
Возможности гипокситренировки у пациентов с преходящей нейроваскулярной дисфункцией 361

Попова А. В., Радченко Д. Г.
Адаптивная физическая культура и спорт 363

Постоев Н. Д., Авилова И. А.
Влияние занятий тхэквондо на организм занимающихся 364

Приходько А. Ю., Кравченко А. А., Айзман Р. И.
Значение морфофункциональных и личностных свойств в обеспечении физической работоспособности юношей 366

Радаева К. А., Борисова Т. В.
Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы у легкоатлетов-спринтеров 18-23 лет в различных микроциклах 368

Реди Е. В., Огородова Ю. Е.
Исследование показателей жизненной ёмкости легких у спортсменов–подводников высокой квалификации 370

Реди Е. В.
Исследование показателей частоты сердечных сокращений у спортсменов-подводников разной специализации 373

Сипайло О. И., Калюжин В. Г.
Аспекты адаптивной физической культуры при развитии равновесия у дошкольников с дизартрией 373

Суханов С. В., Зинурова Н. Г.
Функциональное многоборье как метод оздоровления в реабилитации 375

Хужабеков М. А.
Влияние температуры на способность сердечно-сосудистой системы адаптироваться к упражнениям и спорту 376

Хужабеков С. А.
Изменение лактата и мочи в крови юношей-гребцов 15-17 лет в разных температурных условиях внешней среды 378

Хужабеков С. А.
Исследование психомоторных и сенсомоторных реакций студентов 380

Хужин Д. Н.
Эффективность игрового метода для развития работоспособности на уроках физической культуры у детей младшего школьного возраста 381

Циммерман В. В., Кондакова О. Н.
Эффективность влияния танцевально-двигательной терапии на психофизиологическое состояние женщин фертильного возраста с ожирением 383

Чеголина А. Е., Мосеева Л. И.
Формирование здоровьеориентированной жизненной позиции школьников в учебном процессе 385

Челядко А. Е., Зотин В. В.
Исследование зависимости физической активности студента от соматотипа 387

Шабалина М. В., Кокорева Е. Г.
Медико-биологическое сопровождение скоростно-силовой подготовки легкоатлетов 14-16 лет в беге с барьерами 388

Шаламова Л. Р.
Методы реабилитации пациентов с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника 390

Шингарева В. А., Якушева А. Н.
Влияние висцеро-моторного массажа на показатели функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у пациентов с дорсопатиями поясничного отдела позвоночника 392

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ РАЗВИТИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Банников А. О., Воронина С. В.
Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров 394

Байтуков Р. Н., Богдан Н. В.
О разработке региональной программы развития футбольного клуба 395

Беляев Н. Н.
Экономические и правовые аспекты физической культуры и спорта 397

Беляева У. И., Мунгалов А. Ю.
Тенденции развития отрасли физической культуры и спорта в России 399

Береснева К. В., Антоненко М. Н.
Анализ показателей и приоритетных направлений развития стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации 400

Блажков И. В., Богдан Н. В.
Танцевальный спорт как направление развития спорта в молодежной среде 402

Валеев Д. Р.
Роль организационной культуры в организации физической культуры и спорта 404

Верзакова Д. А., Шарипов М. Ф.
Анализ эффективности развития адаптивной физической культуры и спорта в Челябинской области с 2015 до 2020 года 406

Головко К. Н.
О проблемах развития государственно-частного партнерства в сфере физической культуры и спорта ... 408

Гришкевич М. С. Богдан Н. В.
Развитие кадрового потенциала системы вфск ГТО средствами разработки и внедрения образовательного проекта в университете 410

Данилова Д. А., Хайсаров Д. С., Новиков Д. В., Захарова С. А.
Особенности правового регулирования агентской деятельности 413

Захаров М. С., Саидов Р. М., Кивачук Д. П., Захарова С. А.
Законодательное регулирование профессионального спорта 414

Захарова С. А., Абаполова М. К.
Об особенностях применения контрактной системы в сфере закупок товаров, работ и услуг в организациях физической культуры и спорта 417

Захарова С. А., Сташкевич М. А.
Особенности государственной политики в области развития студенческого спорта 419

Захарова С. А., Чугреева М. В., Тажетдинов И. Ж.
К вопросу о криминализации правонарушений за применение допинга в спорте 421

Козьякова С. С., Шабанова Ю. Н.
Анализ состояния и развития гостиничного бизнеса в Республике (в разрезе форм собственности) 423

Кузнецов В. Н., Шарипов М. Ф.
Развитие циклических видов спорта на пересеченной местности в челябинской области 425

Кузьменко Н. П.
Педагогические аспекты физической в адаптивной физической культуры 427

Кузьменко Н. П.
Социально-культурные аспекты физической культуры 429

Кузьмин Д. С.
Формирование спортивного резерва по футболу в образовательных организациях 431

Максимов М. А.
Оптимизация нагрузок студенческих занятий силовыми видами спорта 432

Марамзин А. И., Москвичёва Ю. С.
Законодательство о физической культуре и спорте в Российской Федерации 434

Морозова А. С.
Особенности системы управления персоналом в организации физической культуры и спорта 436

Нигматуллина Д. Р., Якупова Р. С., Павлова А. В.
Языковые факторы, влияющие на формирование репутации непрофильного вуза 437

Озерова Т. В.
Привлечение местного населения к занятиям физической культурой и спортом 439

Песчанникова А. Р.
К вопросу повышения конкурентоспособности организаций конно-спортивного сервиса с применением концепции мультиформатности..... 441

Подскребалин Н. И.
Сущность и роль менеджмента в спортивных организациях (на примере ХК «Трактор») 443

Полюхович А. Н., Полячок Т. С., Гузаревич И. М. Пространственно-временная динамика лиц, занимающихся физической культурой и спортом в разрезе административных областей республики Беларусь с применением гис-технологий 444

Родионов Д. А., Изъюров Н. В., Галацан Н. Г., Маршалова Е. А., Есаулов М. Н. Разработка и внедрение мобильных приложений для экспресс доступа к информационным ресурсам кафедры физического воспитания..... 447

Сайфутдинов С. В., Богдан Н. В.
Перспективы развития студенческого спорта на современном этапе 449

Сергеева Е. В., Михайлова С. В.
Развитие хоккея в мировой и отечественной истории спорта 452

Смирнов А. И., Отнюкова М. С.
Антикризисные мероприятия как механизм повышения эффективности деятельности туристических компаний 453

Сыч В. А., Милёхин Ю. А., Ханов Е. М.
Правовые основы организации профессиональных спортивных мероприятий 455

Сяо Ф., Кабачкова А. В.
Анализ факторов, влияющих на двигательную активность пожилых китайцев 458

Тухватулина Д. Н.
О проблеме продвижения женского хоккея в России 459

Федорова Е. О., Зубов Д. Н., Шахматов И. Ю.
Правовое обеспечение государственного управления физической культурой и спортом..... 461

Фомичева А. В.
Спортивно-оздоровительный туризм как вид физической культуры и спорта 463

Цзяо Л., Капилевич Л. В.
Кратко о китайском гуан-чан-у и состоянии его развития 466

Южаков С. С., Богдан Н. В.
Развитие детско-юношеского футбола в Челябинской области..... 468

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, ТЕХНОЛОГИИ

Материалы
IX Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 20.04.2021 Формат 60х90/8. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл.печ.л. 60. Тираж 100 экз. Заказ № 56. Цена свободная.

Отпечатано в типографии Уральского государственного университета
физической культуры. 454091, Челябинск, ул.Российская, 258