



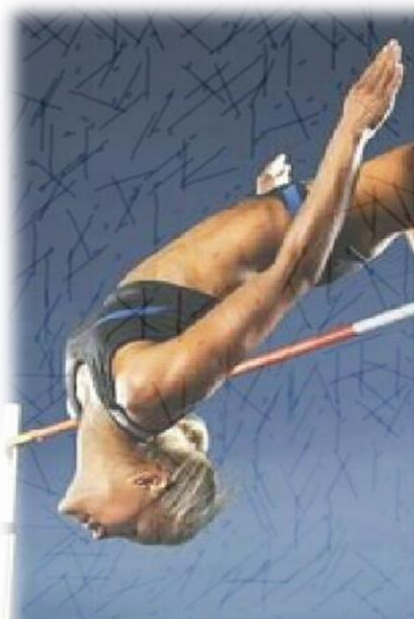
Министерство
науки
и высшего
образования



ЧГПУ
им. И.Я. Яковлева



Факультет
Физической
культуры



**МАТЕРИАЛЫ
IX МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ**



**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА**

*Чебоксары
14 ноября 2019 года*

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Чувашский государственный педагогический
университет им. И. Я. Яковлева»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы
IX Международной научно-практической конференции

(Чебоксары, 14 ноября 2019 г.)

Чебоксары
2019

УДК 796
ББК 75.1
А-437

Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы IX Международной научно-практической конференции (Чебоксары, 14 ноября 2019 г.) / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2019. – 705 с.

Печатается по решению ученого совета Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева (протокол №4 от 29.11.2019 г.).

ISBN 978-5-88297-450-2

В сборнике представлены материалы IX Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта». В статьях обсуждаются актуальные проблемы физического воспитания учащейся молодежи, оздоровительной и адаптивной физической культуры, профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту, инновационные технологии спортивной тренировки, медико-биологические, социокультурные и психологические проблемы физической культуры и спорта.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

Научное редактирование:

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **Г. Л. Драндров**, г. Чебоксары, Россия;

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **А. И. Пьянзин**, г. Чебоксары, Россия.

Редколлегия:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **Л. А. Дюкина**, г. Чебоксары, Россия;


Кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **С. Д. Зорин**, г. Чебоксары, Россия;

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **В. П. Симень**, г. Чебоксары, Россия.

© Авторский коллектив, 2019

© Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2019

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
TOPICAL PROBLEMS OF WELLNESS AND ADAPTIVE
PHYSICAL CULTURE**



**ПРОБЛЕМА КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ
CORRECTION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND MOTOR FITNESS
OF PRIMARY SCHOOL-AGE CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENT**

Г.В. Ковязина, М.П. Бандаков, А.Г. Капустин, В.С. Попереков
G.V. Kovyazina, M.P. Bandakov, A.G. Kapustin, V.S. Poperekov

*Вятский государственный университет
Киров, Россия
Vyatsky State University, Kirov, Russia*

usr11664@vyatsu.ru

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме коррекции физического развития и двигательной подготовленности детей школьного возраста с нарушением зрения. Раскрыты основные причины, приводящие к нарушению зрения в школьном возрасте. Представлен анализ содержания современных методик адаптивной физической культуры, направленных на развитие двигательных способностей, с учетом имеющихся нарушений зрения, проанализированы основные методические подходы к подбору средств и методов адаптивного физического воспитания.

Abstract. The article is devoted to the urgent problem: primary school-age children with visual impairment and correction of their physical development and motor fitness. The main causes, leading to visual impairment at school age, are revealed. The analysis of the content of adaptive physical education modern methods is presented. These methods are aimed at the development of motor abilities, taking into account existing visual impairments. The main methodological approaches to the selection of means and methods of adaptive physical education are analyzed.

Ключевые слова: двигательные способности, методические подходы, адаптивное физическое воспитание.

Keyword: motor abilities, methodological approaches, adaptive physical education.

В настоящее время большую актуальность имеет проблема поддержания состояния здоровья и двигательной подготовленности детей, имеющих нарушение зрения. Анализ современной научно-методической литературы показал, что у детей с нарушением зрения наблюдается определенная специфика развития, а именно до 62% детей, страдающих амблиопией и косоглазием в школьном возрасте, имеют существенные отклонения в физическом развитии, а в более старшем возрасте этот процент увеличивается до 70%. Основной причиной, приводящей к нарушениям в зрении у школьников, является недостаточная двигательная активность детей. Она приводит к нарушениям зрительно-пространственной ориентации, нарушению координации у детей с нарушением зрения. Очень часто отмечается неправильно сформированные навыки в беге, ходьбе, существенно снижена двигательная активность. Все это является провоцирующими факторами для появления нарушений в состоянии здоровья в виде плоскостопия, формирования деформации нижних конечностей, нарушения осанки и сколиозы (В. П. Сюткина, 2010, В.С. Степанова, 2016, Ж. С. Жантекенов, С. Б. Кенжебаева, 2016)

Особое значение для детей с нарушением зрения имеет двигательный режим, который не только позволяет поддерживать физическую работоспособность, но и способствовать развитию зон коры больших полушарий мозга, координации межцентровых связей, формирования двигательных взаимодействий, анализаторных систем, познавательных процессов, а также коррекции и компенсации недостатков в физическом и психическом развитии. Одним из путей, ведущих к преодолению отклонений в состоянии здоровья детей с нарушением зрения, является использование средств адаптивной физкультуры (Бахрах, И. И., 2006).

В физическое воспитание детей с нарушением зрения важным является решение проблемы овладения двигательными способностями и навыками, коррекции развития физических качеств. Дети, имеющие данную патологию, по сравнению со здоровыми сверстниками, опаздывают в развитии физических качеств. Так возраст 5-7 лет является сенситивным для развития силовых качеств. Кроме того, у детей, слабо развитых физически, близорукость развивается чаще и быстрее прогрессирует. Авторы установили, что специальных исследований, посвящённых развитию силовых возможностей у детей с нарушением зрения средствами АФК, пока не предпринято (Ростомашвили, Л. Н., 2002).

Анализ литературных источников показал, что одним из актуальных направлений в адаптивной физической культуре является накопление экспериментального материала по влиянию физических упражнений на организм детей

не только в учебно-тренировочном процессе, но и в процессе коррекционно-педагогической работы. Именно адаптивное физическое воспитание не имеет аналогов, равноценных по силе воздействия на разные стороны реабилитации детей с нарушением зрения. Практика подтверждает, что если для здоровых людей физическая активность является обычной потребностью в повседневной жизни, то для детей с нарушением зрения занятия физическими упражнениями необходимы. Они являются естественным методом одновременно физической, медицинской и социальной реабилитации. По мнению авторов, в содержаниях существующих методик отсутствует дифференцированный и индивидуальный подход к организации и проведению различных форм занятий по адаптивному физическому воспитанию детей с нарушением зрения. В то же время программы по адаптивному физическому воспитанию детей зачастую не предусматривают учёта индивидуальных особенностей ребёнка, его наследственных факторов. За рамками внимания остаётся динамика процессов, происходящих в детском организме в течении года. При составлении требований и содержания программ мало учитываются местные условия, региональная экологическая обстановка, материалы быта, традиции (И. Н. Чучалина, О. В. Анфилатова, 2012).

В настоящее время в нашей стране возникла необходимость в создании условий для получения детьми с нарушением зрения общего воспитания и образования в условиях массовых учреждений. Существует много программ по физическому воспитанию детей как здоровых, так и с нарушением в состоянии здоровья. В то же время слабо представлены программы для совместного обучения здоровых детей и детей с нарушением зрения.

По мнению М. П. Бандакова, Е. А. Вешняковой (2015) уровень физического развития физической подготовленности детей школьного возраста с депривацией зрения значительно отстаёт от нормально видящих сверстников. Дети с отклонениями в зрительном анализаторе нуждаются в коррекционной работе, направленной на нормализацию двигательных функций. Следовательно, с целью устранения вторичных отклонений в состоянии здоровья у детей с нарушением зрения была разработана экспериментальная методика использования средств физической реабилитации, которая применялась на неурочных занятиях по физической реабилитации по типу урока с использованием комплексов специальных физических упражнений и специальные комплексы физических упражнений.

И. В. Шиндрин (2016) утверждает, что среди отклонений в состоянии здоровья особое место занимают нарушения зрения, в первую очередь близорукость. К окончанию средней школы около 50% учеников страдают различной степенью миопии. По мнению автора, тренировка силовой выносливости мышц спины, шеи и брюшного пресса важна для профилактики близорукости, т.к.

позволяет формировать правильную осанку и рабочую позу, необходимую для нормальной работы органов зрения. Следовательно, решаются целенаправленно оздоровительные задачи по отношению к двум наиболее частым нарушениям здоровья у детей - близорукость и неправильной осанки. У близоруких детей большая склонность к нарушениям осанки из-за неправильной рабочей позы, а нарушение осанки способствует развитию и прогрессированию близорукости. Кроме того, решаются и другие задачи физического воспитания – гармоничное развитие двигательных качеств, формирование двигательных умений и навыков.

В статье Л. Р. Забировой (2016) говорится, что официальная статистика Всемирной организации здравоохранения и системы специального образования указывает на то, что в последние десятилетия во всех странах мира качественно и количественно изменился состав контингента детей с нарушением зрения, заметна тенденция снижения количества детей с тотальным поражением зрения и увеличения популяции детей с частичной потерей зрения. Нарушение и аномалии развития зрительной системы отрицательно сказываются на формировании двигательных способностей – силы, быстроты, выносливости, координации, статического и динамического равновесия. При организации и проведении занятий со слепыми слабовидящими детьми противопоказаны все виды игр, сопряжённые с опасностью глазного травматизма, а также резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, упражнения связанные с сотрясением тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела, акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой), соскоки со снарядов, упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и статические упражнения. Автор установил, что в общей системе учебно – воспитательной работы, проводимой с детьми, имеющих отклонения в работе зрительного анализатора, неизменно возрастает роль и значение дополнительных занятий физическими упражнениями для восстановления двигательных качеств, таких как детский фитнес.

Выводы, сделанные в работе Л. А. Талалаевой., Е. А. Васильевой (2016), говорят о том, что дети с нарушением зрения имеют специфику развития. Так, до 62% детей с косоглазием и амблиопией в младшем возрасте и 70% детей старшего возраста имеют отклонения в физическом развитии. Неполноценность зрительного восприятия затрудняет процесс формирования практических навыков и умений, в том числе и в двигательной сфере. У детей с нарушением зрения отмечается замедленность, грубое искажение и пропуски техники движений, снижение скорости выполняемых движений, повторение упражнений с ошибками, быстрая утомляемость и в следствии этого потеря интереса к выполняемым заданиям. Особые трудности дети со зрительной патологией испы-

тывают при ориентировке в пространстве, выполнении движений на равновесие, статических упражнениях.

Следовательно, снижение двигательной активности, сопутствующие заболевания, различные нарушения опорно-двигательного аппарата требуют создания системы профилактической и коррекционной работы, направленной на повышение функциональной активности зрения и формирование зрительно – двигательной ориентации. По мнению автора, при разработке и проведению игр и упражнений должны учитываться следующие факторы: количество времени для активных движений, их интерес и доступность для детей, дозировка упражнений в зависимости от состояния зрения и двигательной подготовленности детей, чередование коррекционных упражнений с общеукрепляющими, комфортность для работы зрительных функций ребёнка в процессе использования специального оборудования, меток, зрительных ориентиров.

Анализ содержания современных методик развития двигательных способностей у школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья показал, что основными методическими подходами к подбору средств и методов адаптивного физического воспитания являются:

- комплексный подход к занятиям оказывает положительное влияние на организм в целом, помогает предупредить и приостановить возможные осложнения миопии;
- применение специальных заданий в подвижных играх;
- использование упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата глаз;
- выполнение упражнений с мячом;
- подбор упражнений для общего укрепления организма;
- разработка специальных упражнений для укрепления мышц разгибателей спины и корригирующих упражнений.

М. П. Бандаков, О. В. Анфилатова (2005) утверждают, что в работе с детьми с нарушением зрения можно использовать все методы обучения, учитывая особенности восприятия ими учебного материала. Они могут изменяться в зависимости от физических возможностей каждого ребенка, запаса умений и знаний, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка ориентировки в пространстве, умения использовать остаточное зрение. На уроках физической культуры авторы рекомендуют использовать следующие методы обучения: метод практических упражнений, метод дистанционного управления словом, метод упражнения по применению знаний, метод наглядности, метод стимулирования двигательной активности.

В настоящее время выделяют четыре наиболее употребляемые методики развития физических качеств и способностей занимающихся, применяемые для

их оздоровления (оздоровительные тренировки), в том числе и лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов): стандартно-нормативный метод, индивидуально-нормативный метод, типологически нормативный метод, типоспецифический метод (С.П. Евсеев (2005)).

Таким образом, установлено, что при обучении детей с нарушением зрения крайне редко применяется какой-либо один метод, обычно в соответствии с задачами урока используется сочетание нескольких взаимодополняющих методов. Приоритетное положение отводится тому, который наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной деятельности детей. Анализ и обобщение литературных источников показал, что наиболее эффективными средствами развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста, страдающих нарушением зрения, являются физические упражнения различной направленности, глазная гимнастика, подвижные игры.

Анализ современной научно-методической литературы показал, что в настоящее время существует много программ и различных методик, в которых имеются рекомендации об организации занятий по адаптивному физическому воспитанию на различных формах занятий в коррекционных школах для детей с нарушением зрения. Однако разработанные методики коррекции вторичных отклонений в состоянии здоровья не всегда используются непрерывно на всех формах занятий, что не обеспечивает достаточную эффективность адаптивного физического воспитания.

Возникает **противоречие** между требованиями нормативных документов о необходимости организации непрерывных занятий по адаптивному физическому воспитанию на различных его формах с учащимися коррекционных школ имеющих нарушения зрения и отсутствием методических рекомендаций по организации и проведению таких непрерывных занятий. Исходя из выявленного противоречия, можно сформулировать **научную проблему** исследования, которая заключается в разработке методики использования физических упражнений на различных формах занятий (урочных, неурочных и самостоятельных домашних занятиях) с детьми, имеющими нарушения зрения для коррекции и улучшения показателей их физического развития и физической подготовленности.

**ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ
ГРУПП В ШКОЛЕ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**
**PROBLEMS OF ORGANIZATION OF SPECIAL MEDICAL GROUPS IN
SCHOOL AND WAYS OF THEIR SOLUTION**

Т.Д. Командик, В.А. Сексенов
T.D. Komandik, V.A. Seksenov

*Павлодарский государственный педагогический университет,
Павлодар, Казахстан*
Pavlodar State Pedagogical University
Pavlodar, Kazakhstan

221988@mail.ru

Аннотация. Физическое воспитание ослабленных детей и подростков всегда является нелегкой, но ответственной задачей всех образовательных учреждений. Как среди школьников, так и среди родителей существует недопонимание важности использования физических упражнений для правильного физического и функционального развития организма. Это особенно актуально для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В данной статье рассматриваются проблемы организации специальных медицинских групп в школе и предлагаются некоторые пути их решения.

Annotation. Physical education of weakened children and adolescents is always a difficult but responsible task of all educational institutions. Both among schoolchildren and among parents, there is a misunderstanding of the importance of using physical exercises for proper physical and functional development of the body. This is especially true for children with disabilities. This article discusses the problems of organization of special medical groups in the school and offers some ways to solve them.

Ключевые слова: физическое воспитание, специальные медицинские группы, студенты, укрепление здоровья.

Keywords: physical education, special medical groups, students, health promotion.

Введение. Физическое воспитание ослабленных детей – забота не только школы. Это сложный процесс, в котором должны принимать участие, прежде всего, родители. С первых дней работы по физическому воспитанию учащихся специальной медицинской группы большое значение должно придаваться си-

стематической работе с родителями этих детей. Хотя все родители и желают видеть своих детей здоровыми, сильными, стройными, выносливыми, хорошо успевающими в учебе, но, узнав об отклонениях в состоянии здоровья у своих детей, стараются различными способами оградить их от систематических занятий физкультурой и не используют средства физической культуры для его улучшения. Одной из основных причин недооценки роли физических упражнений является недостаточная осведомленность родителей о значении движений для улучшения здоровья и правильного физического развития ребенка, непонимания ими роли физического воспитания во всестороннем развитии личности. В связи с этим во многих школах не удается сформироваться специальные медицинские группы по той причине, что учащиеся их просто не посещают. Таким образом целью наших исследований явилась оценка эффективности разъяснительной работы с родителями ослабленных детей для вовлечения их в систематические занятия физическими упражнениями.

В исследованиях приняли участие дети младшего и среднего школьного возраста (3-7 классов), отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и их родители. Работа проводилась в тех школах, где не удалось сформировать СМГ.

С целью проведения разъяснительной работы с родителями, по нашей просьбе первое родительское собрание в этих школах было посвящено вопросу организации занятий по физической культуре в школе. Собрания проводились при участии директора школы или заместителя директора по учебно-воспитательной работе, учителя физической культуры, классных руководителей и медицинского персонала школы. На собрании зачитывался приказ директора о комплектовании медицинских групп, проводилась беседа врача о физическом развитии и состоянии здоровья детей, о роли и влиянии занятий физическими упражнениями на их организм. Учитель физической культуры сообщал требования, которые будут предъявляться к учащимся на занятиях как основной и подготовительной, так и специальной медицинских групп. Родителям давались рекомендации по приобретению соответствующей спортивной формы, объяснялись правила контроля выполнения домашних заданий по физической культуре, оценки самочувствия детей, особенно после занятий, создания дома необходимых гигиенических условий для занятий [1].

Для изучения отношения самих детей, отнесенных к специальной медицинской группе, и их родителей, к занятиям физической культурой нами были разработаны специальные анкеты для тех и других и проведено анкетирование после родительского собрания. Всего опрошено 47 учащихся и их родителей.

Обработав и проанализировав результаты анкетного опроса, мы получили следующие данные: 68 % опрошенных детей указали, что не занимаются физи-

ческими упражнениями. Однако 15 человек, что составляет 32 %, не только с удовольствием принимают участие в играх, выполняют некоторые упражнения утренней гигиенической гимнастики, но и по просьбе родителей посещают уроки физической культуры два раза в неделю, где занимаются всеми видами учебной программы под строгим контролем учителя физической культуры. Однако настораживает тот факт, что 37% детей не занимаются и даже не хотят заниматься никакими физическими упражнениями. По нашим наблюдениям, они не принимали участия и в играх со сверстниками и вообще, что касается любой двигательной деятельности, занимали пассивную позицию. Эти дети, как правило, уже несколько лет числились в специальной медицинской группе, однако, никаких занятий по физическому воспитанию с ними никогда не проводилось. Такая ситуация, на наш взгляд, не способствует выработке положительного. Они принимают активное участие в активных играх на переменах и хотели бы заниматься со сверстниками на уроках физической культуры. Причем количество предполагаемых занятий в неделю у них колеблется от 1 до 3 раз. Большинство детей (50 %) с удовольствием занимались бы 2 раза в неделю, 30 % - 3 раза, 20 % - только один раз (рис. 1).

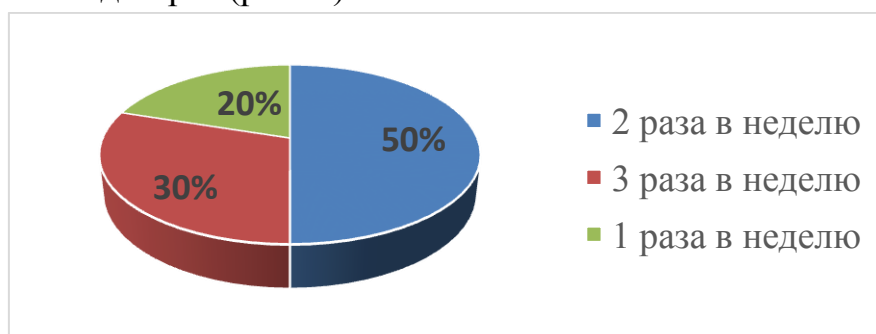


Рисунок 1. Мнение учащихся о количестве занятий в неделю (%)

На основе изложенного можно констатировать, что большинство детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, понимают роль физической культуры, в исправлении существующих у них отклонений в здоровье и хотели бы систематически заниматься физическими упражнениями.

Анализ результатов анкетирования родителей позволяет подтвердить мнение детей. 68 % родителей утверждают, что их дети не занимаются никакими видами физических упражнений по состоянию здоровья. Однако 32 % указали, что настояли на том, чтобы их дети, ввиду отсутствия СМГ, занимались в основной группе. Анализируя результаты ответов родителей на последний вопрос, мы можем говорить о том, что опрошенные нами родители (100 %) хотели бы, чтобы их дети приобщались к занятиям физической культурой, выполняли все доступные для них физические упражнения, причем большинство родителей (41 %) при ответе на вопрос: «Сколько раз в неделю должны зани-

маться Ваши дети?», ответили: «Чем больше, тем лучше», 38 % хотели бы, чтобы их дети занимались 3 раза в неделю и 21 % - 2 раза в неделю (рис. 2).

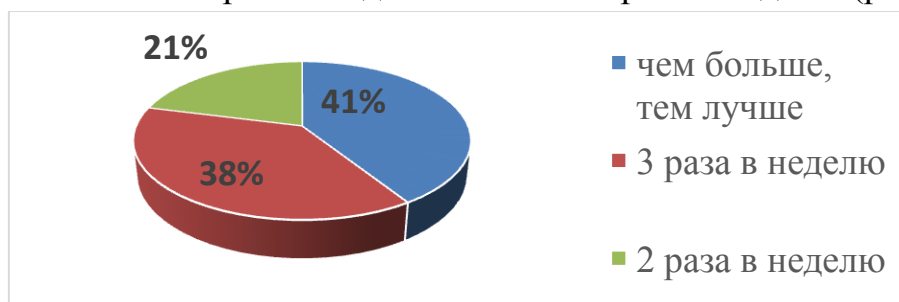


Рисунок 2. Мнение родителей о количестве занятий в неделю (%)

На основе результатов анализа анкетного опроса детей и их родителей можно говорить о том, что все они, в основном, понимают важность физической культуры в укреплении здоровья. Однако, сложившаяся обстановка (не всегда правильное комплектование медицинских групп, перестраховка родителей, недостаточная требовательность педагогического коллектива, нехватка специалистов для занятий с ослабленными детьми и т.д.) не способствует повышению интереса к занятиям физической культурой. А некоторые дети считают себя настолько больными, что сознательно ограничивают себя во всех видах движений. Однако, большинство из них хотели бы заниматься физическими упражнениями. Такого же мнения придерживаются и их родители.

Заключение. Таким образом, для организации эффективной работы специальных медицинских групп, в школе необходимо принять следующие меры:

- педагогическому и медицинскому персоналу школы регулярно проводить разъяснительную работу среди учащихся и родителей о влиянии занятий физическими упражнениями на растущий организм, особенно при наличии отклонений в состоянии здоровья;

- дирекции школы вести постоянный контроль за работой специальных медицинских групп и аттестацией по физической культуре детей с ослабленным здоровьем;

- учителям физической культуры иметь соответствующую подготовку для работы в специальной медицинской группе.

Литература

1. Семенов А.С. Насколько велик риск здоровью. / А.С. Семенов, А.А. Семенова // Физическая культура в школе. – № 4. – 1999. – С. 93.

**ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ
ЖЕНЩИН 35-45 ЛЕТ С МЕТАБОЛИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ
INTEGRATIVE METHOD OF HEALTH TRAINING OF WOMEN
35-45 YEARS WITH METABOLIC SYNDROME**

*Л.И. Костюнина, Т.В. Горланова
L.I. Kostyunina, T.V. Gorlanova*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова
Ульяновск, Россия
Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov
Ulyanovsk, Russia*

likost@mail.ru

Аннотация. Представлено теоретико-методическое обоснование интегративной методики оздоровительной тренировки женщин 35-45 лет с метаболическим синдромом на основе использования средств силового тренинга и сбалансированного питания. В ходе исследования рассмотрено содержание компонентов метаболического синдрома, отобран комплекс методов для оценки состояния здоровья, обоснована методика силового тренинга. Результаты педагогического эксперимента подтверждают положительную динамику у занимающихся в уменьшении жировых отложений, снижении веса, улучшении показателей функционального состояния, физической подготовленности.

Annotation. The theoretical and methodological substantiation of an integrative methodology for improving the training of women aged 35-45 with metabolic syndrome based on the use of strength training and balanced nutrition is presented. During the study, the content of the components of the metabolic syndrome was considered, a set of methods for assessing the state of health was selected, and the strength training technique was substantiated. The results of the pedagogical experiment confirm the positive dynamics of those involved in reducing body fat, weight loss, improving indicators of functional state, physical fitness.

Ключевые слова: метаболический синдром, абдоминальное ожирение, силовой тренинг, методика оздоровительной тренировки, коррекция питания.

Key words: metabolic syndrome, abdominal obesity, strength training, methods of health training, nutrition correction.

Актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 1,9 млрд. взрослых людей имеют избыточную массу тела. Из них

свыше 600 млн. человек страдают от ожирения. За последнее десятилетие число больных ожирением увеличилось на 75%. Ожидается, что к 2030 г. в Европе от ожирения будут страдать уже 73% мужчин и 63% женщин [10].

Доля женщин в возрастном диапазоне от 35 до 45 лет составляет значительную часть женского контингента населения России, которая эффективно решает многочисленные проблемы в различных областях жизнедеятельности как общества в целом, так и в отдельно взятых семьях. Вместе с тем результаты многочисленных научных исследований свидетельствуют о значительном снижении уровня здоровья, физических кондиций и показателей физической подготовленности; о риске появления различных хронических заболеваний в данной возрастной категории женщин, что неблагоприятным образом сказывается на эффективности выполнения возложенных на них социальных функций. Несбалансированное питание, малоподвижный образ жизни еще более усугубляет данную проблему. Как показывает практика, активное внедрение физкультурно-оздоровительных технологий, современных фитнес – программ, не в полной мере обеспечивает достижения и поддержание оптимального физического состояния занимающихся, что, на наш взгляд, обусловлено недостаточным учетом индивидуальных особенностей женщин в ходе занятий различными видами двигательной активности [4, 5, 9]. Проблема исследования обусловлена необходимостью удовлетворения потребности женщин в достижении и сохранении оптимальных параметров жизнедеятельности средствами физической культуры и отсутствием научно обоснованных методических рекомендаций по дифференцированному применению средств силового тренинга (с учетом телосложения, питания, мотивации и др.).

Цель исследования: представить теоретико-методическое обоснование интегративной методики оздоровительной тренировки женщин 35-45 лет с метаболическим синдромом на основе применения силового тренинга и коррекции питания.

Методика и организация исследования. Метаболический синдром (МС), определяется специалистами как совокупность метаболических нарушений, приводящих к повышению риска диабета, сердечно-сосудистой и цереброваскулярной патологии. Компонентами МС являются абдоминальное ожирение, артериальная гипертензия, специфические нарушения липидного и углеводного обмена. Патогенез МС предполагает комплексные нарушения углеводного и жирового метаболизма, обусловленные гиподинамией, грузом вредных привычек, нарушений макро- и микронутриентного баланса диеты. Основная проблема, вызываемая метаболическим синдромом, является абдоминальное ожирение, когда жировые депо локализуются в области живота и брюшных органов [3, 10]. Абдоминальным считается ожирение, когда объем талии в районе пупка

составляет у женщин более 80 см. Ожирение более 80 см в талии сопровождается различными заболеваниями, включая гормональные нарушения, а также приводит к уменьшению рабочей мышечной массы, а в итоге и к гиподинамии. Основные причины ожирения – уменьшение двигательной активности, что приводит к уменьшению рабочих мышечных волокон, и увеличение калорийности питания с упором на углеводный профиль [1, 7]. Отсюда следует, что, если воздействовать на эти величины, можно предотвратить увеличение объема жировых отложений в области талии, улучшить физическое состояние и здоровье женщин.

На метаболический синдром влияет микробиота – это своеобразный индикатор состояния макроорганизма, реагирующий на возрастные, физиологические, диетические, климато-географические факторы изменением качественного и количественного состава. Все эти изменения влияют на развитие хронического системного воспаления, метаболических нарушений. Отсюда следует, что без изменения питания женщин в возрасте 35-45 лет невозможен результат, даже при наличии разнообразной двигательной активности, в том числе кардио и силовых тренировок [2, 6, 7].

В основе интегративной методики оздоровительной тренировки женщин 35-45 лет с метаболическим синдромом применение системы силовых тренировок базового уровня для увеличения объема мышечных волокон и коррекция микронутриентного баланса питания. Педагогический эксперимент охватывал базовый цикл тренировочных занятий силового тренинга (3 месяца). В базовом цикле тренировки строго использовался следующий принцип построения занятий: воздействие на все мышечные группы (в одном занятии осуществляется от крупных к мелким мышечным группам, при этом придерживаемся следующего соотношения упражнений: для крупных мышечных групп и брюшного пресса - 2-3 упражнения, для мелких мышечных групп -1 упражнение; количество подходов 2-3). В среднем за одно занятие выполнялось 13 силовых упражнений с минимальным количеством подходов, с индивидуальными интервалами отдыха между подходами (от 45 с до 3 мин.). Упражнения базовой силовой программы тренировок выполнялись со сниженной интенсивностью, так как женщины, имеющие МС, обычно имеют признаки саркопении, которые развиваются из-за нейрогуморальных сдвигов, нарушения питания или разрушения мышц в результате процессов катаболизма» появившуюся из-за гиподинамии. Интенсивные тренировки в данном случае не смогут дать положительный эффект, так как абдоминальное ожирение – это заболевание на уровне гормонов, и организм является ослабленным. С целью оптимизации темпа силовых тренировок в ЭГ, занимающимся были представлены рекомендации по коррекции режима дня и особенно, режима сна. Помимо силового тренинга дополнительно применялась специально разработанная нами методика сбалансирован-

ного питания, основанная не только на стандартных правилах питания в фитнес-индустрии, но и с применением медицинских корректировок для людей, имеющих абдоминальное ожирение и МС. Коррекция питания включала выведение из рациона быстроцепочных углеводов и введение в рацион длинноцепочных углеводов в размере от 2 до 2,5 г на кг веса человека, 1 г жиров на 1 кг веса человека и 1,5 г белка на 1 кг веса человека, клетчатки в виде некрахмалистых овощей, что, как показывают исследования, дает максимальный эффект.

Исследование проводилось на базе фитнес-клуба «Актив» (г. Сызрань) в период с января по май 2019 г. В педагогическом эксперименте участвовали 30 женщин (возраст 35 – 45 лет), ранее не занимающиеся спортом. Были организованы две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), в каждой по 15 человек. Для оценки физического состояния, уровня здоровья применялся комплекс стандартных методов, включающий анкетирование, измерение артериального давления, жизненной емкости легких, антропометрию. Для анализа состава тела применялся жиροанализатор «Tanita BC-545N». Оценка физической подготовленности осуществлялась на основе выполнения теста на аэробную нагрузку на беговой дорожке «запас скорости» (по Н.Г. Озолину, 2004). Занятия в ЭГ проводились на основе разработанной нами экспериментальной методики; в КГ проводились традиционным способом в соответствии с общепринятой программой базовой силовой тренировки, но без изменения рациона питания.

Результаты исследования и их обсуждение. Реализация интегративной методики осуществлялась поэтапно:

- 1 этап включал плавное ведение многосуставных и односуставных силовых упражнений на разные группы мышц. В один сплит включались упражнения на проработку всех основных групп мышц, начиная от больших и заканчивая более мелкими мышцами. Также корректировалось питание посредством уменьшения количества простых углеводов, молочной продукции, глютена.

- на 2 этапе было предусмотрено увеличение интенсивности тренировок посредством увеличения рабочих весов. В ходе эксперимента отслеживались результаты по питанию, возникшие сложности и осуществлялась коррекция дальнейших действий.

- 3 этап был направлен на констатацию результатов исследования и достижение необходимых результатов в коррекции веса, артериального давления, пульсовой зоны, ЖЕЛ, уменьшении талии менее 80 см, что важно для стабилизации гормонального фона женщин и их здоровья.

Результаты педагогического эксперимента подтверждают предположение о том, что наиболее эффективным средством повышения физических кондиций женщин 35-45 лет занимающихся силовым тренингом, уменьшения абдоминально-

го ожирения является совокупность неинтенсивных базовых силовых тренировок и сбалансированного питания с учетом состояния здоровья испытуемых.

На начало педагогического эксперимента выявлено, что женщины КГ имеют превышение веса на $10,5 \pm 2,45$ кг; ЭГ, соответственно, $11,8 \pm 1,87$ кг. Объем талии превышает норму (80 см) в КГ на $14,5 \pm 2,45$ см; в ЭГ на $15,8 \pm 2,05$ см ($P > 0,05$), что свидетельствует о метаболических нарушениях в организме женщин.

По завершению педагогического эксперимента у занимающихся КГ не наблюдалось значительного изменения состава тела: вес уменьшился на 2,5%, что составило $1,88 \pm 0,08$ кг; объем талии по пупку на $2,6 \pm 0,45$ см; относительный жировой компонент снизился на 8,7%, прирост мышечного компонента составил 5,6% ($P > 0,05$). Наблюдается незначительное уменьшение толщины кожно-жировых складок, что говорит о том, что мышечные волокна остались неактивными или задействовались мало, а жировая ткань осталась на месте. В ЭГ выявлено статистически достоверные изменения в изучаемых показателях. Так, вес снизился на $6,34 \pm 0,89$ кг (8,5%), объем талии уменьшился на $9,5 \pm 0,54$ см ($P < 0,05$). Более значимы изменения выявлены в компонентном составе: снижение жирового компонента составило 19,7%, повышение мышечного компонента, соответственно, 10,6% ($P < 0,05$).

Как показывают наблюдения, на начальном этапе психоэмоциональное состояние женщин ЭГ, из-за внесения изменений в рацион питания, было ниже, чем в КГ. По мере занятий у женщин появлялось чувство удовлетворенности достигнутым уровнем физических кондиций, параметров телосложения; улучшилось настроение, значительно возросла мотивация к занятиям. При этом в КГ наблюдался значительный отсев занимающихся.

Результаты педагогического тестирования и исследования функциональных показателей также подтверждают эффективность предложенных методических подходов к организации оздоровительной тренировки женщин метаболическим синдромом. Улучшение исследуемых показателей выявлено в обеих группах испытуемых, при статистически значимых изменениях в экспериментальной группе. Частота сердечных сокращений в покое в КГ снизилась на $4,3 \pm 0,98$ уд/мин.; в ЭГ, соответственно, на $8,3 \pm 0,82$ уд./мин. ($P < 0,05$). Показатели жизненной емкости в КГ увеличились на 3,2%; в ЭГ, соответственно, на 5,9% ($P < 0,05$). Более значимые приросты выявлены в показателях жизненного индекса: в КГ – 5,7%; в ЭГ – 10,4% ($P < 0,05$). Артериальное давление приблизилось к границам нормативных значений. Оценка физической, функциональной подготовленности определялась по методике Н.Г. Озолина (ходьба на дистанцию 1000м). По завершению педагогического эксперимента запас выносливости в КГ увеличился на 12,5 % (время прохождения дистанции $900,5 \pm 25,1$ с); в ЭГ, соответственно, на 19,8% (время прохождения дистанции $765,4 \pm 19,4$ с ($P < 0,05$)).

Заключение. Применение различных форм организации оздоровительной тренировки женщин с метаболическим синдромом не приносит ожидаемого эффекта. Необходимо теоретико-методическое обоснование интегративных методик на основе рационального сочетания физических упражнений, сбалансированного питания, режима отдыха и работы, учета индивидуальных показателей психосоматического здоровья женщин. Методику силового тренинга в сочетании с коррекцией питания, организацией регулярного медико-педагогического контроля можно рассматривать как инновационный подход к повышению эффективности оздоровительных занятий женщин метаболическим синдромом.

Литература

1. Аганянц, Е.К. Возрастные аспекты адаптации к мышечной деятельности / Е.К. Аганянц // Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности: Тезисы докладов XVII научной конференции. Л., 1984.
2. Власов, А.С. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой с женщинами в зависимости от их соматического развития : автореф. дис. . канд. пед. наук / А.С. Власов. – Малаховка, 2000. – 26 с.
3. Гинзбург, М.М. Ожирение. Влияние на развитие метаболического синдрома / М.М. Гинзбург, Н.Н. Крюков. М.: Медпрактика. – М., 2002. – 182 с.
4. Грец, И. А. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30-40 лет: автореф. дис. . канд. пед. наук / И.А. Грец. – Смоленск, 2001. – 26 с.
5. Ключникова, С.Н. Шейпинг: развитие пластичности / С.Н. Ключникова, Л.И. Костюнина, Л.Д. Назаренко: Ульяновск, 2010. – 124 с.
6. Костюнина, Л.И. Особенности адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам / Л.И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – №4(2011) . – Выпуск 21.
7. Левченко, К.П. Восстановительная медицина. Фитнес и лечебная физкультура / К.П. Левченко. – М.: РМАПО. 2009. – 270 с.
8. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ : Астрель , 2004. – 863 с. ил.
9. Романенко Н.И. Содержание физической подготовки женщин 35-45 лет с использованием различных видов фитнеса на основе учета соматотипа : автореф. дис. . канд. пед. наук / Н.И. Романенко. – Краснодар, 2013. – 24 с.
10. Ожирение и избыточный вес. Информационный бюллетень. Июнь 2016 г. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ru>

**ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВИДОВ И СРЕДСТВ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
**THEORETICAL JUSTIFICATION OF TYPES AND MEANS
OF HEALTH-RECREATIONAL PHYSICAL CULTURE**

¹Л.Н.Кривцун-Левшина, ²В.П. Кривцун

¹L.N. Krivtsun-Levshina, ²V.P. Krivtsun

¹Международный университет «МИТСО»

²Витебский государственный университет им. П.М. Машерова

Витебск, Беларусь

¹International University "MITSO"

²Vitebsk State University named after P.M.Masherov

Vitebsk, Belarus.

Niklar2013@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются понятие, структура и виды оздоровительно-рекреационной физической культуры. Дается характеристика системообразующих ее видов – рекреационных средств оздоровления, оздоровительных систем и программ, видов спорта оздоровительно-рекреационной направленности, физкультурно-спортивных мероприятий.

Abstract. The article considers the concept, structure and types of recreational physical culture. Characteristics of its systemically important types - recreational means of health improvement, sports with health and recreational direction, health systems and programs, sports and sports activities are given.

Ключевые слова: физическая рекреация, оздоровительно-рекреационная физическая культура, физические упражнения, рекреационные средства оздоровления, виды спорта оздоровительно-рекреационной направленности, оздоровительные системы, физкультурно-спортивные мероприятия.

Keyword: physical recreation, health and recreational physical culture, physical exercises, recreational means of health improvement, sports of health and recreational orientation, health systems, sports and sports activities.

Введение. Нарастающее воздействие на организм человека урбанизации, компьютеризации и интенсификации учебных, производственных, бытовых и досуговых сторон его жизнедеятельности, ухудшение экологии актуализирует потребность в поддержании и укреплении здоровья населения. Эффективным способом удовлетворения этой потребности исторически являются физические

упражнения в сочетании с медико-биологическими, естественно-природными и психологическими средствами, комплексно функционирующие как «оздоровительная физическая культура» (ОФК). Она предстает как сложная социально-педагогическая система, развивающаяся в двух направлениях: специальном и общеоздоровительном. Специальное направление образуют лечебно-реабилитационная и производственная физическая культура, обеспечивая потребности человека в поддержании и развитии физических и психических качеств, сниженных или утраченных после заболеваний и востребованных в определенных видах труда и профессий. Общеоздоровительное направление образует оздоровительно-рекреационная физическая культура, для системной организации и эффективного функционирования которой необходима научная разработка ее современной модели.

Цель исследования - моделирование структуры и средств оздоровительно-рекреационной физической культуры на современном уровне ее развития.

Методы и организация исследования: теоретический анализ литературных и Интернет источников, структурный и функциональный анализ, моделирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Базовым понятием в рассмотрении сущности оздоровительно-рекреационной физической культуры является категория «рекреация» (от французского *recreatif*, латинского – *recreation*), означающая восстановление, воссоздание, отдых, развлечение, игры, занимательности [1]. Основным ее назначением является рациональная организация свободного времени личности, актуализация которого заключается в том, что, его рациональность влияет на эффективность производственной, учебной и бытовой деятельности человека, формирует направленность его содержания. Свободное время может осуществляться в пассивной и активной форме – *физической рекреации*. В источниках имеются два основных подхода к определению этого понятия: утилитарный и структурно-функциональный. В рамках утилитарного подхода «физическая рекреация» рассматривается как:

- любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда [2];

- способ использования любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.) в целях физического развития и укрепления здоровья [3]. В структурно-функциональном подходе ее рассматривают в качестве: - процесса использования средств, методов и форм физической культуры, направленных на удовлетворение потребностей в активном отдыхе, восстановлении сил, укреплении и сохранении здоровья, развлечении и совершенствовании личности в свободное и специально выделенное за счет труда и учебы время [4]; - органической части физической культуры, совокупности

нерегламентированной двигательной деятельности, направленной на обеспечение оптимального физического состояния человека и способствующей нормальному функционированию его организма в конкретных условиях [5]; - педагогически организованной двигательной активности, выступающей в форме действий или деятельности, направленной на восстановление оперативно, - хронически, - или патологически сниженной работоспособности с использованием технологий физической культуры на основе закономерностей стресс-реакции и механизмов адаптации в целом [6].

Нет единства во мнениях авторов относительно средств и форм физической рекреации. К ним относят: рекреационную физическую культуру, рекреативную физическую культуру, рекреационный спорт, оздоровительную физическую рекреацию и др. Основными формами занятий физическими упражнениями здесь являются: гигиеническая гимнастика, шейпинг, аэробика, прогулки (на лыжах, велосипедах, пешком), туризм, учебные занятия в группах здоровья и спортивных секциях, производственная гимнастика, плавание, катание на коньках, различные игры с мячами, воланами (бадминтон), шарами (бильярд) и т.п. [2]. В спектр ее средств включают также игровые задания, подвижные и спортивные игры, программы гимнастической направленности, футбол, упражнения в воде, природные условия, систему подготовки в единоборствах, упражнения с тяжестями [7]; подвижные игры, состязания, развлечения, спорт для всех, оздоровительные системы, спортивно-массовые мероприятия, туризм, упражнения на тренажерах, массаж и самомассаж, гидробальнеопроцедуры, закаливание, психорегуляцию, релаксацию [8].

В приведенных определениях утилитарного подхода наблюдается отождествление физической рекреации с двигательной деятельностью. Двигательная активность человека проявляется в его повседневной жизни: при передвижении в пространстве, бытовой деятельности, работе на приусадебном участке, танцах и т.д. Физическая рекреация – не столько способ жизнедеятельности человека, сколько способ *целенаправленного* совершенствования физической и психодуховной природы человека, базирующемся на научно-обоснованном, организованном и дозированном применении движений и действий, соответствующих задачам физического и психического развития, совершенствования. Ее функциональность имеет существенный признак – связь физически культурной деятельности с другими видами деятельности в области физической культуры и ОФК. Это связано с тем, что физические упражнения выполняются не спонтанно, а имеют свойственную им технику и направленность действий, правила игры; методы их осуществления требуют от человека знаний научного, творческого, эстетического и этического характера. В структурно-функциональном подходе авторы правомерно определяют ее институционально-педагогическую

природу. Однако не в полной мере отражают специфику функциональной направленности педагогического процесса на оздоровительную физически культурную рекреацию, подчас отождествляя ее с лечебно-реабилитационной и производственной физической культурой. В приведенных авторами примерах средств физической рекреации имеет место отождествление ее средств и форм.

На современном уровне развития физическая рекреация институциализируется в подсистему ОФК - *оздоровительно-рекреационную физическую культуру (ОРФК), представляющую собой добровольный, организованный и самоорганизованный, внепроизводственный, внеучебный процесс восстановления, развития и совершенствования адаптационных, физических, психических и духовных возможностей человека средствами оздоровительной физической культуры с целью оптимального его функционирования в природной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности* [9]. Ее структурными компонентами (видами) являются: -рекреационные средства оздоровления; - оздоровительные системы и программы; - виды спорта оздоровительно-рекреационной направленности; - физкультурно-спортивные мероприятия (рисунок). В каждом из этих видов образуются комплексы специальных и распределенных в строгой последовательности упражнений, имеющих такие атрибутивные свойства, как: - одноактный способ выполнения физического действия; - сочетание таких действий в пространстве и во времени; - целостный процесс тренировки оздоровительной или физкультурно-спортивной направленности; - организованный (самоорганизованный) способ их осуществления.

В зависимости от применяемых физических действий и упражнений рекреационные средства оздоровления как вид ОРФК условно можно разделить на две группы: 1) физическая рекреация, основанная на прикладных видах физической и двигательной деятельности; 2) физическая рекреация, основанная на физических упражнениях. Исторически первым способом отдыха, развлечения и восстановления является физкультурно-оздоровительная рекреация, основанная на прикладных видах физической и двигательной деятельности: сбор грибов и ягод, ловля рыбы, охота. Их цель - обеспечение активного и рационального отдыха людей на фоне положительных эмоций. Сбор грибов и ягод в этом плане предстает как целенаправленный процесс, в ходе которого физические и двигательные действия грибников и ягодников осуществляются в виде прохождения заданных дистанций по пересеченной местности леса, наклонов, приседаний, перепрыгиваний и перелазаний; когнитивные действия – в виде обучения ориентированию на местности и безопасному разведению костра; эмоционально-положительный фон - в виде разучивания и применения переключек (рифмованных, музыкальных и др.), соревнований на количество собранных

грибов, фотографирования или видеосъемки последующим оформлением фото- или видеоальбома.



Рисунок - Общая модель структуры оздоровительно-рекреационной физической культуры.

Рыбная ловля здесь предстает как организованный вид рекреации, осуществляемый по определенным программам. В их содержание входят прохождение дозированной дистанции по местности или ледовому покрытию; обучение технике рыбной ловли, ознакомление с разрешенными рыбными снастями; обучение или поддержание умения плавать, правилами безопасности поведения на воде и знаниям приемов помощи пострадавшим; ознакомление с требованиями к одежде и обуви рыболова при различных погодных условиях; обучение способам увеличения двигательной активности в длительном процессе ловли рыбы за счет физических упражнений. *Охота* в этой группе средств наибольшее значение приобретает в силу своей эмоциональной, соревновательной и прикладной привлекательности. Организованная охота требует выполнения правил содержания и пользования ее средств, соблюдения групповой дисциплины, ориентирования на местности и нахождения в водной среде; оказания первой медицинской помощи и др.

Оздоровительно-рекреационные праздники в группе средств физкультурно-оздоровительной рекреации основаны на прикладных умениях, известных в культуре разных народов: «Праздник Нептуна», предусматривающие навыки плавания, «Праздник урожая» - навыки сбора конкретного вида урожая, «Праздник Солнца» - навыки ориентирования на местности, сбора цветов и трав и т.п. Их элементами являются подвижные игры и эстафеты, конкурсы, песни и танцы, составляющие положительную психоэмоциональную и физическую основу физкультурно-оздоровительной рекреации.

Комплексное использование рекреационных средств оформляется в *поездах здоровья* - однодневных физкультурно-рекреационных мероприятиях в определенной зоне отдыха. В их содержание могут входить прохождение туристских однодневных маршрутов, проведение бесед о пользе физических упражнений, правилах самостоятельных занятий ими и ЗОЖ; организация подвижных и спортивных игр, зимой - катания на санках, лыжах. *Туризм* в этой группе средств основан на циклических и ациклических физических действиях (дозированная ходьба, плавание, гребля, перелазание и др.) в сочетании с прикладными действиями (разбивка бивака и постановка палаток, приготовление питания, ориентирование на местности и др.) в условиях природных красот, свежего воздуха, различного рельефа местности. Проводимые в ходе похода игры и развлечения, песни у костра под гитару становятся способом психоэмоциональной и физической релаксации.

Физкультурно-оздоровительная рекреация, основанная на физических упражнениях, включает в себя, прежде всего, *подвижные игры и эстафеты*. В их содержании находятся бег с увёртыванием, на скорость, с преодолением препятствий; различные прыжки, лазания и перелазания; упражнения на ловкость; метания в цель, на дальность и по движущей цели; перетягивания и переталкивания; переноска предметов и др., любые по сложности и взаимоотношению действия участников игры, носящие организованный и состязательный характер. Сочетание подвижных игр и эстафет в единое спортивное состязание приобрело название и значение «Спортландия», с успехом применяемая в физкультурно-оздоровительной рекреации с детьми и взрослым населением.

Конкурсы или смотры в физкультурно-оздоровительной рекреации – это виды состязаний по определенным видам физических упражнений или их элементам: для мужчин - «Чудо руки» по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа, «Тянем-потянем» по перетягиванию каната, «Чья рука сильнее» по армрестлингу, подниманию гири и т.п.; для женщин – по различным видам женской гимнастики. Их цель – определить уровень подготовки занимающихся по заданным упражнениям, выявить лучших для последующего совершенствования и участия в спортивных состязаниях. *Спортивно-театрализованные представления и физкультурно-оздоровительные фестивали* имеют цель создания у зрителей установки на положительное отношение к физической рекреации в активной форме. Их основным содержанием являются созданные для зрелищного восприятия показательные выступления спортсменов.

Оздоровительные системы и программы как вид ОРФК – это комплекс различных взаимосвязанных физических упражнений в сочетании с гигиеническими, медико-биологическими и психическими средствами. Их содержание и методы базируются на идеях натурального здорового и альтернативного пита-

ния; физической активности и тренировки; рекреации; здоровой среды жизнедеятельности; режима труда и отдыха; психическое оздоровления. Применяемые традиционные (восточные оздоровительные системы, системы Купера, Н. Амосова, «Контрекс-2», М. Гриненко, «Тремминг -130», К. Динейки, П. Иванова) и современные (ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, калланетика, атлетическая гимнастика, шейпинг, фитнес, «Изотон», системы Г. С. Шаталовой и М. Гугулян, «ГОЛФИ»), занятия на тропях и дорожках здоровья, оздоровительные программы по ходьбе и бегу М. П. Сотниковой, В. Бауэрмана и В. Гарриса, московского Центрального стадиона, А. Волленберга и Ф.П. Сулова, Р. Гибса, Р.А. Людиновской и А.П.Колтоновского, Р. Мотылянской и Л. Ерусалимского, С. Розенцвейга и др.) – результат научной и творческой деятельности ученых и практиков по способам физического, соматического и психического совершенствования человека.

Физкультурно-оздоровительная рекреация, основанная на физических упражнениях, оздоровительные системы и программы уже в своем содержании предусматривают элементы состязания. Это определяет целенаправленное функционирование такого вида ОРФК, как **виды спорта оздоровительно-рекреационной направленности**. Его основу образует не ставящий цель достижения высоких спортивных результатов массовый спорт. Для ОРФК наиболее свойственен *оздоровительно-рекреационный спорт*, предназначенный для активного отдыха, восстановления и сохранения определенного уровня физических качеств и работоспособности. В основе участия в спортивных состязаниях лежит спортивно-рекреационная тренировка – педагогический процесс, целью которого является подготовка к спортивным состязаниям, обусловленная спецификой соревновательной деятельности. Ее содержание и направленность зависят от тех средств, которые предназначены для соревновательной деятельности: бег, гребля, лыжный или конькобежный спорт, любой из игровых видов (волейбол или пляжный волейбол, футбол или пляжный футбол, баскетбол или стритбол, теннис или бадминтон), любой вид аэробики или атлетической гимнастики и др. Они предполагают в тренировке и соревнованиях проявление на должном уровне функциональных, физических и психических возможностей участников, что обуславливает в ее процессе соблюдения принципа оздоровительной направленности. Его обеспечение связано с количественно-качественными характеристиками оздоровительно-рекреационной физической тренировки: типом, продолжительностью, периодичностью, интенсивностью, темпом выполняемых движений при физической нагрузке, тренировочным режимом, применяемыми методами и принципами.

Различные средства ОРФК предусматривают необходимость их реализации в определенных условиях. К таким условиям относится следующий вид

ОРФК - физкультурно-спортивные мероприятия (ФСМ) - специально организуемый способ и форма состязательной деятельности людей, направленные на создание условий для достижения необходимого результата в конкретных видах физических упражнений или видах спорта. Их цель - проявление, повышение и оценка физической и психофизической подготовленности человека, двигательных умений, стимулирование к дальнейшим занятиям физическими упражнениями и организации активного здорового досуга. Содержание ФСМ составляют физкультурно-спортивные праздники, соревнования по отдельным видам спорта, пробеги, семейные старты. Наиболее характерными для физкультурно-оздоровительной работы с населением являются «Дни здоровья и спорта», «День бегуна», «День пловца», «День лыжника» и др.; физкультурно-спортивные праздники - «Праздник здоровья», «Встреча или проводы весны, зимы», «Белорусская снежинка», «Велосипедные старты», «Лыжня зовет», «Масленица», «Всей семьей на старт» и др. Соревнования по отдельным видам спорта и многоэтапные ФСМ включают в себя спартакиады трудовых или учебных коллективов, по месту жительства населения; региональные соревнования по бегу, ходьбе, лыжному спорту, имеющие свои названия: «Неделя бега и ходьбы» или «Неделя лыжника» и т.п.

Организационная сторона ОРФК обеспечивается в таких основных формах, как функционирование по месту учебы, работы, жительства, лечения и отдыха населения; физкультурно-оздоровительные комплексы и центры, культурно-спортивные комплексы, клубы по физкультурно-спортивным интересам и школы здоровья. Непосредственной или частной формой обеспечения цели ОРФК выступают физкультурно-оздоровительные группы, секции и кружки различной физкультурно-спортивной направленности для разновозрастного контингента занимающихся. Самоорганизованные и индивидуальные формы ОРФК функционально эффективны при условии их научно-методического и материального обеспечения.

Выводы. 1. Представленная теоретическая модель оздоровительно-рекреационной физической культуры охватывает основные стороны ее современного существования и направленного развития. 2. Сложившаяся оздоровительно-рекреационная физическая культура имеет черты социальной системы, определяемой совокупностью педагогической, научной и управленческой деятельностей, направленных на устранение противоречий между интеллектуальными и двигательными компонентами, духовным и физическим развитием личности. 3. На современном этапе она впитывает в себя исторически сложившиеся и современные способы, формы и методы организации рационального времяпрепровождения, становится показателем культуры человека и общества в осознании и действенном использовании всего многообразия средств сохра-

нения физического, психического и духовного потенциала различных социально-демографических групп населения.

Литература

1. Словарь иностранных слов. – М.: Советская энциклопедия, 1964. – 555 с.
2. Пружинин, К. Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учебно–методическое пособие для самоподготовки студентов /К. Н. Пружинин, М. В. Пружинина. – Иркутск: Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2011. – 120 с.
3. Рыжкин, Ю.Е. Виды оздоровительной рекреационной двигательной активности. – Электронный ресурс: https://studbooks.net/727429/turizm/vidyozdorovitelnoy_rekreatsionnoy_dvigatelnoy_aktivnosti. – Дата доступа: 20.10.2019.
4. Пиотровски, Л.М. Физическая рекреация как часть физической культуры /Л.М. Пиотровски // Автореф. дис ...канд. пед. наук. – Л., 1981. – 23 с.
5. Выдрин, В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3.– С. 2-3.
6. Физическая рекреация и метатеоретические аспекты ее теории / Бердус М. [и др.] // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр. – М., 1998. – Т. 2. – С. 521-522.
7. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации. Основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие для высшего профессионального образования /В.С. Макеева, З.С. Тинькова. – Орел: ФГБОУ ВПО «Государственный университет – УНПК», 2012. – 193с.
8. Фурманов А.Г. Физическая рекреация: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов. - Минск: МЕТ, 2012. – С. 47-245.
9. Кривцун-Левшина, Л.Н. Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы /Л.Н.Кривцун-Левшина, В.П.Кривцун: пособие. – Витебск: ВГУ имени П.М.Машерова, 2018. – С. 170-225.

**К ВОПРОСУ О СОПРЯЖЁННОЙ КОРРЕКЦИИ
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ
TO THE MATTER OF PAIRED CORRECTION OF COGNITIVE
PROFESSIONS AND PHYSICAL QUALITIES IN CHILDREN WITH DELAY
OF MENTAL DEVELOPMENT BY MEANS OF FITNESS-AEROBICS**

Е.А. Летова

Е.А. Letova

Сургутский государственный педагогический университет

Сургут, Россия

Surgut State Pedagogical University

Surgut, Russia

e.letik@mail.ru

Аннотация. В статье обосновывается целесообразность осуществления сопряжённого коррекционного развития познавательных процессов (внимание, память, мышление) и кондиционных физических качеств (быстрота, сила, скоростная сила, выносливость, гибкость) у детей с задержкой психического развития (ЗПР) средствами фитнес-аэробики.

Abstract. The article substantiates the expediency of the implementation of the associated correctional development of cognitive processes (attention, memory, thinking) and conditioned physical qualities (speed, strength, speed strength, endurance, flexibility) in children with mental retardation (ZPR) by means of fitness aerobics.

Ключевые слова: физическая культура, дети с задержкой психического развития, фитнес-аэробика, физические качества, коррекция, познавательные процессы.

Keywords: physical culture, children with mental retardation, fitness aerobics, physical qualities, correction, cognitive processes.

Введение (актуальность). Распоряжением Правительства Российской Федерации утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года», в которой определены меры, направленные на модернизацию системы физического воспитания в образовательных учреждениях, и целевые ориентиры развития физической культуры и спорта.

Для укрепления здоровья школьников внесены изменения в образовательные программы по физической культуре, отведён дополнительный третий

час, с целью увеличения двигательной нагрузки и развития физических качеств обучающихся. Наряду с этим одной из мер модернизации системы физического воспитания детей с особыми возможностями здоровья является разработка и внедрение образовательных программ. Уменьшение количества детей с I группой здоровья и увеличение детей с ограниченными возможностями здоровья определяют цель исследования, результаты которого приведены в данной статье.

Целью исследования обосновать и экспериментально доказать эффективность применения в программе по физическому воспитанию детей с ЗПР упражнений из фитнес-аэробики для осуществления сопряжённой коррекции первичных (внимания, памяти, мышления) и вторичных (кондиционные физические качества) отклонений.

Детям с задержкой психического развития (ЗПР) сложно справляться с требованиями социальной среды, особенно в ситуации обучения в школе [1, 2, 3, 4 и др.]. При этом специфика отклонений постоянно усложняется, что требует подбора новых подходов и новых методов обучения. Исследования отечественных и зарубежных ученых, которые свидетельствуют о том, что психические и физические процессы связаны единой регуляцией, предполагают использование физических упражнений не только для кондиционного развития, но для развития внимания, памяти, мышления и других процессов познавательной сферы.

Методы и организация исследования и их обсуждение. Для модернизации образовательной программы по физической культуре детей с ЗПР, определения её содержания проводился анализ различных систем физических упражнений, изучались возможности применения гимнастики и игр. В результате было определено, что в большей мере требованиям коррекции познавательных процессов у детей с ЗПР в процессе двигательной учебной деятельности отвечают физические упражнения из фитнес-аэробики, представляющие систему гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом [5, 6, 8, 9, 10 и др.].

Безусловным плюсом упражнений из фитнес-аэробики является высокая эмоциональность, вызывающая у детей интерес к урокам. Не случайно проведенный нами опрос показал, что более 70% детей с ЗПР четвертых-восьмых классов предпочитают уроки аэробикой другим средствам физической культуры. Кроме того, данные упражнения оказывают наиболее значительное общеоздоровительное влияние на организм ребенка [5, 7 и др.], что обеспечивает реализацию требования сочетания коррекционного обучения с оздоровлением.

Методы обучения в аэробике, ориентированные на овладение двигательными действиями в процессе создания комбинаций, в значительной мере отве-

чают основным требованиям и подходам к проведению коррекционно-развивающего обучения детей с ЗПР. При определенной трансформации методов становится возможным не только развивать физические кондиции, но и актуализировать коррекционное влияние на познавательные процессы ребенка с ЗПР.

На первых уроках физической культуры проводилось тестирование физической подготовленности и тестирование, определяющее уровень познавательного развития ребёнка с ЗПР. Тестирование проводилось в двух группах, контрольной и экспериментальной, в каждой из которых было по 32 учащихся с ЗПР. Оценка физической подготовленности заключалась в проведении тестов на выносливость, силу, скоростную силу, быстроту и гибкость. Оценка познавательного развития осуществлялась при помощи методик, таких как «Мюнстенберга», «Перепутанные линии», «Корректирующая проба», «Числовой квадрат», «Запомни и расставь фигуры» (оценка внимания); «Пиктограмма» по Леонтьеву А.Н., методика «Оперативная память» (оценка памяти); методика «Сложные аналогии», методика, изучающая гибкость мышления, методика, изучающая быстроту мышления (оценка мышления).

В течение двух лет на уроках по физической культуре проводилось обучение упражнениям из фитнес-аэробики специальными методами. В начале учебного года и в его конце проводились повторные тестирования с целью определения эффективности применения упражнений из фитнес-аэробики.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты начального и повторных тестирований физических качеств статистически обрабатывались с вычислением достоверности по критерию Стьюдента. Для оценки достоверности эффективности влияния занятий физической культурой детей с ЗПР на познавательные процессы использовались U - критерии Манна-Уитни и Фридмана. Обработка результатов выполнялась в статистической программе SPSS 20, которая показала, что положительная динамика имеется в развитии всех познавательных процессах и всех физических качеств. Выбранные U - критерии Манна - Уитни и критерий Фридмана позволили определить статистически значимые различия как в конце первого ($p < 0,01$), так и в конце второго ($p < 0,001$) учебного года.

Выводы. Таким образом, определено, что включение в содержание уроков по физической культуре упражнений из фитнес-аэробики положительно сказывается на коррекции отклонений у детей с ЗПР, как в познавательной, так и двигательной сферах.

Литература

1. Жукова, Н.С. Если ваш ребенок отстаёт в развитии / Н.С. Жукова, Е.М. Мастюкова. – М.: Медицина, 1993. – 105 с.

2. Забрамная, С.Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей / С.Д. Забрамная. - М.: Просвещение; Владос, 1995. – 112 с.
3. Никишина, В.Б. Практическая психология в работе с детьми с задержкой психического развития: пособие для психологов и педагогов / В.Б. Никишина. – М.: Владос, 2004. – 126 с.
4. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации».
5. Ким, Н.К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 254 с.
6. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: пособие для педагогов / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 64 с.
7. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ. / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
8. Лисицкая, Т.С. Аэробика: В 2 т. Т. I. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
9. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2007. – 368 с.
10. Фомина, Н.А. Формирование двигательных, интеллектуальных и психомоторных способностей детей 4-6 лет средствами ритмической гимнастики сюжетно-ролевой направленности: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.А. Фомина. – Волгоград: 1996. – 21 с.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ**
**RESULTS OF EVALUATING FUNCTIONAL CAPABILITIES OF
STUDENTS WITH DISABLED PHYSICAL POSSIBILITIES**

Н.М. Атамухамедова, Н.Т. Тўхтабоев, М.Х. Миржамолов
N.M. Atamuxamedova, N.T. Toxtaboyev, M.X. Mirjamolov

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
Uzbek state university of physical culture and sports
Chirchik, Uzbekistan

Laziz.xolmurodov@mail.ru

Аннотация. В данной статье были проанализированы результаты оценок по индексу Скибинского для участников с ограниченными физическими возможностями. Для участников имеющим дефекты в опорно-двигательном аппарате, рекомендуется выбирать средства и методы обучения на основе показателей функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Abstract. This article analyzed the results of assessments on the Skibinsky index for participants with disabilities. For participants with defects in the musculoskeletal system, it is recommended to choose means and methods of training based on indicators of the functional reserves of the cardiovascular and respiratory systems. This article analyzed the results of the Skibinsky index estimates for participants with physical disabilities. For participants with defects in the musculoskeletal system, it is recommended to choose means and training methods based on indicators of the functional reserves of the cardiovascular and respiratory systems.

Ключавая слова: задержка дыхания, индексу Скибинск, ограниченными физическими возможностями, дефекты в опорно-двигательном аппарате, методы обучения, функциональных резервов, сердечно-сосудистой, дыхательной системы.

Keyword: holding of breath, Skibinsk index, physically limited, defects in the musculoskeletal system, teaching methods, functional reserves, cardiovascular, respiratory system.

Анализ литературных источников показывает, что большинство исследований посвящено проблеме оптимизации быстрой адаптации учащихся с органичными физическими возможностями к физическим нагрузкам, так как ограниченность двигательных возможностей учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата вызывает различные трудности в выполнении многих движений.

Вопросы интенсификации социализации инвалидов и лиц с ограниченной возможностью изучены в исследованиях М.В. Девятовой, Т.У. Исмаилова. Концептуальные исследования по теории адаптации к спортивным тренировкам инвалидов с определенной формой поражения опорно-двигательного аппарата проведены Н.К. Светличной, Э.А. Уринбаевым, В.Б. Ариповой¹.

Как показал анализ, хотя проблеме построения учебных занятий с инвалидами и учащимися с ограниченными физическими возможностями посвящено много исследований, в настоящее время недостаточно изучены вопросы разработки и применения специальной программы тренировочных занятий и подбора упражнений для инвалидов и учащихся с ограниченными физическими возможностями. В результате анализа программы по физическому воспитанию для инвалидов и учащихся с ограниченными физическими возможностями установлено, что при составлении программы не учитывались формы и степень поражения опорно-двигательного аппарата учащихся-инвалидов, а также не разработаны и не нормированы специальные развивающие физические упражнения для учащихся инвалидов.

Выявлено, что сердечно-сосудистая и дыхательная системы учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата является основным показателем потенциальных функциональных возможностей организма, распределения и нормирования нагрузок на занятиях физического воспитания, подбора и применения тренировочных средств. Эти показатели определялись по индексу Скибинска, который выявил изменения, происходящие в организме учащихся.

По результатам исследований выявлены следующие показатели потенциальных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем у учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата: среди мальчиков у всех учащихся по индексу Скибинска оценка соответствовала нормативным требованиям, однако у девочек не зафиксированы результаты, отвечающие нормативным требованиям. Это, в первую очередь, связано с состоянием учащихся, во-вторых, отсутствием специально разработанной программы по адаптивному физическому воспитанию с дифференциацией используемых средств по форме пора-

¹ Девятова М.В. «Умуртка погонасининг бел остеохондрозиди ДЖТ». Новосибирск, 1996 й. 163-167 б.; Исмаилов Р.Т. Бошлангич синфларда жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари. Афтореферат, Тошкент 2010 йил; Арипова В.Б., Адаптив жисмоний тарбиянинг концептуал соҳасининг илмий методик йўналишлари. Магистирлик диссертация Тошкент 2012 йил. 56-57б.; Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иктисодиёт, 2014. – 84 с.

жения опорно-двигательного аппарата учащихся. Работоспособность сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках оценивалась на основе пробое. Преимущество этого теста заключается в его доступности, так как за короткое время дает возможность определить состояние работоспособности сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках и без ущерба здоровью занимающихся выявить количественные показатели переносимости физических нагрузок.

На основании изученных тестов были внесены изменения в содержание, средства и методы их применения на тренировочных занятиях с учащимися с поражением опорно-двигательного аппарата.

По индексу Скибинска у всех учеников, согласно индексной оценке, были зафиксированы до и после исследования, в то время как у девочек наблюдалось отсутствие результатов, которые соответствовали нормативным требованиям до исследования этих показателей. По итогам исследования 40% студентов отметили нормативные результаты. То, что у остальных учеников не были отмечены нормативные результаты, во-первых, связано со здоровьем, во-вторых, было ограничением активности движения в результате необходимости помощи других в выполнении многих действий.

Таблица 1 - Результаты итоговой оценки запасов дыхательной и сердечно-сосудистой системы у учащихся с деффектами в опорно-двигательном аппарате

Испытуемые	Мальчики n=76			
	дыхательной систем(мл)	задержка дыхания (сек)	ЧСС	Индексная единица
\bar{X}	46	55,1	71	35,8
δ	2,8	6,5	1,9	5,6
%	3,6	13,3	0	16,9
Испытуемые	Девочки n=72			
	дыхательной систем(мл)	задержка дыхания (сек)	ЧСС	Индексная единица
\bar{X}	38,2	50,2	70,4	27,2
δ	2,2	4,2	2,7	2,9
%	7,3	13,8	0,5	21,3

Согласно окончательному исследованию, проведенному в скибинском индексе, средняя арифметическая величина выживаемости легких у мальчиков составляла 44.4 (мл)перед исследованием, тогда как 46(мл)после исследования. У девочек этот показатель составлял 35.6(мл)перед исследованием, а после исследования-38.2(мл). Средние арифметические значения по показаниям задержки дыхания соответственно составили 48.6(мл)перед исследованием у мальчиков, 51.1(мл)после исследования, 44.1(мл) перед исследованием у девочек, 50.2(мл)после исследования. Среднее арифметическое значение по количеству сердечных сокращений составляло 71 у мальчиков до исследования, тогда как у девочек-70 у мальчиков. После

исследования у мальчиков было 71, у девочек-70.4. Показатели по шкибинскому индексу составляли 30.6 до исследования у мальчиков, тогда как 35.8 после исследования. Этот показатель соответствует нормативным результатам по индексной цене. У девочек этот показатель составлял 22.4 перед исследованием у детей, что указывает на отсутствие функциональных возможностей органов дыхания и сердечно-сосудистой системы по индексным оценкам. После исследования он составил 27.2. Это показывает, что у студентов имеются положительные изменения в функциональных возможностях органов сердечно-сосудистой системы, что не в полной мере соответствует нормативным требованиям. Как показывают результаты исследования физической подготовленности (таблица 2) учащихся с ПОДА предварительные показатели в тесте бег на 30 м были равны 9,2 сек., а после 12-14 занятий результаты тестирования составили 6.8 сек.

Таблица 2 - Динамика роста показателей двигательной подготовленности учащихся с различными видами поражения опорно-двигательного аппарата

Тест	Группа	Среднеарифметические значения предварительных результатов	Среднеарифметическое значения после 14-16 ти занятий	Среднеарифметическое значения итоговых результатов	Прирост показателей
Бег на 30 м, с	ЭГ	9.2	8.6	6.8	26%
	КГ	9.1	8.8	7.7	15.3%
Челночный бег 4x10 м, с	ЭГ	23.2	18.2	15.2	34.4%
	КГ	24.1	22.6	21.3	11.6%
Наклон вперед из положения стоя, см	ЭГ	11	14	18	63.6%
	КГ	10	12	13	30%
Отжимание рук, раз	ЭГ	19	25	28	47.3%
	КГ	20	22	24	20%
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	174	182	199	14.3%
	КГ	173	176	179	3.4%

(нозологическое состояние одной ноги и руки ЭГ n=44, КГ n=38)

Динамика предварительных и итоговых показателей улучшилась на 26%. В челночном беге 4x10м предварительные результаты были равны 23,2 сек. а после 1-го этапа они составили 18,2 сек. Итоговые результаты составили 15,2 сек. Динамика предварительных и итоговых показателей составила 34,4%. Предварительные результаты тестовых испытаний на гибкость составили 11 см, на 1-ом этапе среднее арифметическое значение составило 14 см, а после 2-го этапа оно равнялось 18 см. Динамика предварительных и итоговых показателей улучшилась на 63,6%. В тесте сгибание-разгибание рук предварительные ре-

зультаты составили 19 раз, на 1-ом этапе среднее арифметическое значение было равно 25 раз, а на 2-ом этапе оно составило 28 раз. Динамика предварительных и итоговых результатов улучшилась на 47,3%. В тесте прыжок в длину с места предварительные результаты составили 174 см, а после 12-14 занятий результат возрос до 182 см. итоговые результаты составили 199 см. Разница в показателях между предварительными и итоговыми результатами улучшилась на 14,3%

Заключение. На основе анализа материалов, полученных по всем разделам проведенных исследований, сформированы следующие выводы:

1. Анализ специальной научно –методической литературы показал, что вопрос привлечения учащихся с ограниченными физическими возможностями к активной жизни, трудовой деятельности путем медицинской, социальной и профессиональной реабилитации является актуальным. Из литературного обзора выявлено, что основную группу лиц с поражением опорно-двигательного аппарата составляют лица с параличом головного мозга, который является тяжелой формой болезни нервной системы.

2. В результате исследования потенциальных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем у учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата получены следующие показатели: по индексу Скибинска у всех мальчиков до и после эксперимента определены результаты, соответствующие нормативным требованиям, а у девочек до эксперимента не было зафиксировано результатов, соответствующих нормативным требованиям. В конце эксперимента у 40% учащихся показатели достигли нормативного результата, а у 60% учащихся наблюдались положительные изменения в функциональных возможностях органов сердечно-сосудистой системы.

Литература

1. Арипова В.Б., Адаптив жисмоний тарбиянинг концептуал соҳасининг илмий методик йўналишлари. Магистирлик диссертация Тошкент 2012 йил. 56-57б.;
2. Девятова М.В. «Умуртка погонасининг бел остеохондрозиди ДЖТ». Новосибирск, 1996 й. 163-167 б.;
3. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иқтисодиёт, 2014. – 84 с.
4. Исмоилов Р.Т. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари. Афтореферат, Тошкент 2010 йил.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ОРГАНИЗМА УЧЕНИКИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНДЕКСА РОБИНСОНА
RESULTS OF STUDYING THE POSSIBILITIES OF THE ORGANISM OF
PUPILS WITH LIMITED PHYSICAL OPPORTUNITIES USING THE
ROBINSON INDEX**

*М.Х. Миржамолов, Ч. Бедиева
М.Х. Mirjamolov, Ch. Berdiyeva*

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
Uzbek state university of physical culture and sports
Chirchik, Uzbekistan*

Laziz.xolmurodov@mail.ru

Аннотация. В данной статье были проанализированы результаты оценок по индексу Робинсона для участников с ограниченными физическими возможностями. Для участников имеющим дефекты в опорно-двигательном аппарате, рекомендуется выбирать средства и методы обучения на основе показателей функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Abstract. This article analyzed the results of evaluations by the Robinson index for participants with disabilities. For participants with defects in the musculoskeletal system, it is recommended to choose means and training methods based on indicators of the functional reserves of the cardiovascular and respiratory systems.

Ключавоя слова: задержка дыхания, индексу Робинсона, ограниченными физическими возможностями, дефекты в опорно-двигательном аппарате, методы обучения, функциональных резервов, сердечно-сосудистой, дыхательной системы.

Keyword: breath hold, Robinson index, physical disabilities, defects in the musculoskeletal system, teaching methods, functional reserves, cardiovascular, respiratory system.

Ведущими учеными России и стран СНГ Н.Г. Астафьевой, Ю.А. Кобзевым, В.В. Боярской, Л.Г. Харитоновой, С.И. Веневцевым, О.Л. Жуковой исследованы особенности повышения эффективности учебно-тренировочных занятий с инвалидами и лицами с ограниченными физическими возможностями. Работы И.В. Еркочашвили, А. Сазонова, А.С. Солодкова, и О.В. Морозовой посвящены исследованию эффективности применения новых технологий в адаптивном физическом вос-

питании. Вопросы психологической подготовки и улучшения функциональных показателей отражены в работах Г.П. Виноградова, Т.Д. Яшиной, А.И. Дьячкова, С.Д. Антонюк. С.А. Королёв, Л.В. Шапкова, С.П. Евсеев по результатам экспериментов определили основные факторы развития двигательных качеств учащихся с ограниченными физическими возможностями².

Как показал анализ, хотя проблеме построения учебных занятий с инвалидами и учащимися с ограниченными физическими возможностями посвящено много исследований, в настоящее время недостаточно изучены вопросы разработки и применения специальной программы тренировочных занятий и подбора упражнений для инвалидов и учащихся с ограниченными физическими возможностями.

Оценка энергообеспечения организма учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата проводилась на основе индекса Робинсона.

Результаты, полученные до эксперимента, показали, что у 60-70% учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата потенциальные возможности деятельности сердечно-сосудистой системы находятся на низком уровне. Выявлено, что сердечно-сосудистая и дыхательная системы учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата является основным показателем потенциальных функциональных возможностей организма, распределения и нормирования нагрузок на занятиях физического воспитания, подбора и применения тренировочных средств. Невозможно использовать все упражнения, поэтому требуется отбор упражнений, направленных на улучшение функциональных возможностей учащихся, и внедрить их в практику.

На основании изученных тестов были внесены изменения в содержание, средства и методы их применения на тренировочных занятиях с учащимися с поражением опорно-двигательного аппарата.

Тренировочная нагрузка изменялась по мере влияния ее на организм занимающихся. На занятиях в основном применялась нагрузка большого объема с малой интенсивностью. Физические нагрузки обеспечили оптимальные условия для восстановления и адаптации организма занимающихся. Они были направлены на стимулирование адаптационных процессов организма, решение задач технико-тактической, волевой, специальной психологической подготовки.

² Астафьева Н. Г., Кобзев Ю. А., Храмов В. В. Оценка качества жизни лиц с физическими недостатками, занимающихся адаптивным спортом / Социология медицины. 2003. N 1. - С. 41-44.; Боярская Л. А., Харитонова Л. Г. Особенности развития мануальной моторики у школьников с ограниченными возможностями. Вестник УГТУ-УПИ. Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении: Сб. науч. статей. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. Вып. 3 С. 246-257, 2004.; Веневцев С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Методическое пособие. Издательство Советский спорт, 2004. - Декларация о правах умственно отсталых лиц от 20 декабря 1971 г. (принята Генеральной Ассамблеей ООН); Жукова О. Л., Еркомашвили И. В., Сазонов А. История развития адаптивного спорта высших достижений слепых в Свердловской области Вестник УГТУ-УПИ. Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении: Сб. науч. статей. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. Вып. 3 С. 232-239, 2004.; А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная – М.,2005.144-146 б.; Виноградова А.С. Роль информации о болезни в системе реабилитации больных остеоартрозом: дис...канд.мед.наук. Ярославль,2005.-125 с.; Основы управления специальным образованием: Учебное пособие для студентов вузов / Под ред. Д.С. Шиловой. - М.: Академия, 2001. - 336 с.

После тренировочных занятий на основе разработанной нами кластерной программы для улучшения двигательной активности и физической подготовленности учащихся по результатам тестов выявлено усиление процесса ликвидации двигательных локомоторных нарушений и положительная динамика показателя быстрого утомления.

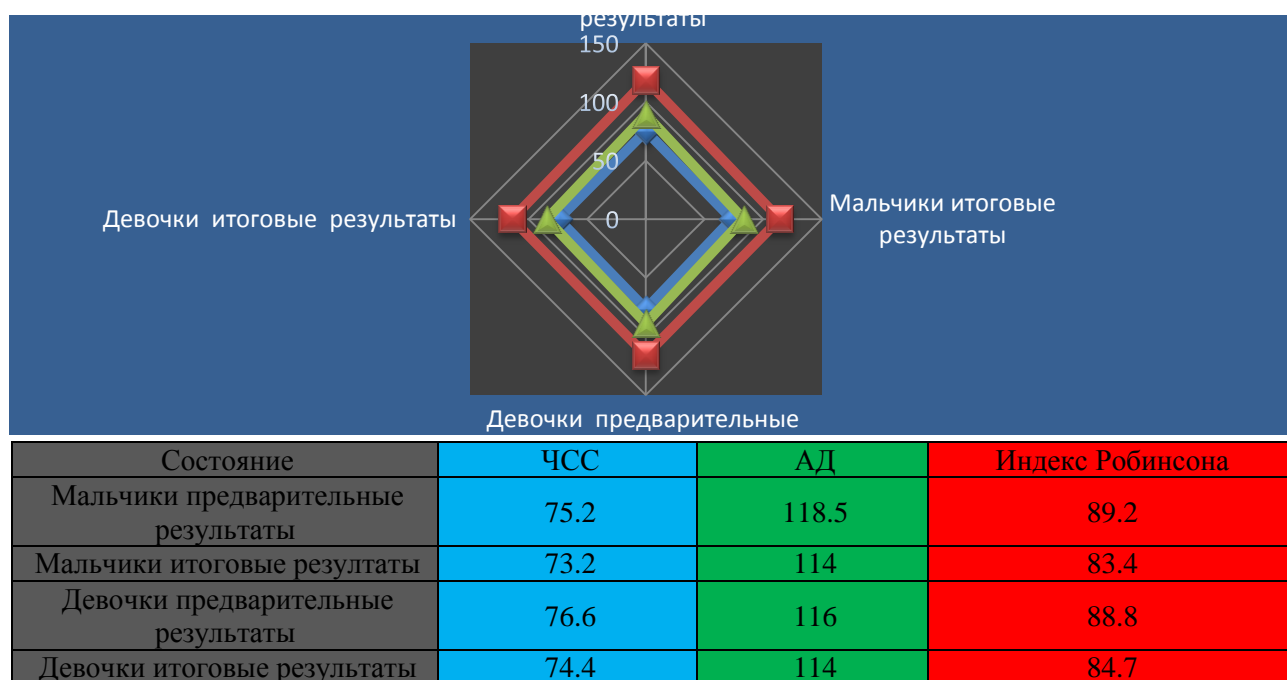


Рисунок 1. Средне арифметические значения итерговых результатов по индексу Робинсона у учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата

По итерговым результатам исследования по определению индекса Робинсона у мальчиков и девочек результаты соответствуют нормативным показателям. Оценки по индексу Робинсона составили: у мальчиков в начале эксперимента у 10% учащихся показатели соответствуют нормативным требованиям, а по окончании эксперимента этот показатель составил 79.6%.

В деятельности сердечно-сосудистой системы нарушения не наблюдались. А у девочек эти показатели в начале эксперимента только у 29.7% учащихся соответствовали нормам, а после эксперимента у 74.4% учащихся показатели приблизились к нормативным требованиям.

Результаты оценки энергетического потенциала организма показали, что у 40-50% учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата улучшился запас возможностей деятельности сердечно-сосудистой системы (рис.1).

Заключение. Результаты исследования позволили нормированию тренировочных нагрузок с дифференциацией форм поражения опорно-двигательного аппарата учащихся. Результаты исследования по индексу Робинсона показали, что до

эксперимента у 10% мальчиков они соответствовали нормативным требованиям, а после эксперимента этот показатель составил 79.6%. У девочек эти показатели соответствовали нормам только у 29.7% учащихся, но после эксперимента у 74.4% девочек показатели достигли нормативных требований.

1. Таким образом, подобранные средства для занятий не только способствовали физическому развитию, но и улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы учащихся с ограниченными физическими возможностями.

2. Учитывая это, можно констатировать, что занятия с учащимися с ограниченными физическими возможностями улучшили пропорцию систем организма и оказали положительное влияние на повышение их двигательных способностей. Разработанная нами кластерная программа и подобранные в ней средства способствовали повышению функциональных возможностей организма, двигательной активности и физическому развитию учащихся.

Литература

1. Астафьева Н. Г., Кобзев Ю. А., Храмов В. В. Оценка качества жизни лиц с физическими недостатками, занимающихся адаптивным спортом // Социология медицины. – 2003. № 1. – С. 41-44.

2. Боярская Л. А., Харитоновна Л. Г. Особенности развития мануальной моторики у школьников с ограниченными возможностями. – Вестник УГТУ-УПИ. Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении: Сб. науч. статей. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. – 2004. – Вып. 3. – С. 246-257.

3. Веневцев С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: методическое пособие. – Издательство Советский спорт, 2004.

4. Декларация о правах умственно отсталых лиц от 20 декабря 1971 г. (принята Генеральной Ассамблеей ООН).

5. Жукова О. Л., Еркомайшвили И. В., Сазонов А. История развития адаптивного спорта высших достижений слепых в Свердловской области Вестник УГТУ-УПИ, 2004. – Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении: Сб. науч. статей. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ. – Вып. 3. – С. 232-239.

6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М., 2005. – С.144-146.

7. Виноградова А.С. Роль информации о болезни в системе реабилитации больных остеоартрозом: дис.канд.мед.наук. – Ярославль, 2005. – 125 с.

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ИНВАЛИДОВ-КОЛЯСОЧНИКОВ СРЕДСТВАМИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

SOCIAL ADAPTATION OF PERSONAL DISABLED PEOPLE BY DANCE TRAINING

Л.Д. Назаренко, Л.Ф. Шакурова, Д.В. Едышев
L.D. Nazarenko, L.F. Shakurova, D.V. Edyshev

*Ульяновский государственный педагогический
университет имени И.Н. Ульянова
Ульяновск, Россия
Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov
Ulyanovsk, Russia*

ld_nazarenko@mail.ru

Аннотация. Во многих странах, в том числе, и в России, инклюзивное воспитание рассматривается в качестве одной из стратегических задач развития общества; созданы правовые основы для развития лиц с интеллектуальными нарушениями. Включение людей с инвалидностью во все сферы жизни в качестве его активных субъектов в среду здоровых людей обусловлено идеей гуманизации общества; реализацией принципа одинаковых возможностей для всех людей; переход от «медицинской» модели понимания инвалидности к «социальной» [5, 6]. В статье рассматривается разработанная нами методика влияния инклюзивных занятий на физическую подготовленность и социальную адаптацию инвалидов-колясочников средствами танцевальной подготовки. Инвалиды-колясочники – одна из самых сложных групп инвалидов (потребность существенной постоянной помощи здорового человека, наличие психологического комплекса неполноценности). Однако высокий потенциал творческих способностей и социальных потребностей этих людей, несмотря на физические недуги, позволяет использовать для них специально разработанную адаптированную танцевальную методику и приобщать к общественной жизни. В ходе педагогического эксперимента выявлено повышение эффективности процесса физического воспитания и социальной адаптации инвалидов-колясочников средствами танцевальной подготовки, способствующей реализации имеющегося потенциала в самопознании и саморазвитии индивида.

Annotation. In many countries, including Russia, inclusive education is seen as one of the strategic objectives of the development of society; created the legal basis for the development of persons with intellectual disabilities. The inclusion of people with disabilities in all spheres of life as its active subjects in the environment of

healthy people is due to the idea of humanizing society; implementation of the principle of equal opportunities for all people; the transition from a “medical” model of understanding disability to a “social” [5, 6]. The article discusses the methodology developed by us that influences inclusive classes on physical fitness and social adaptation of wheelchair users with dance training. Wheelchair users are one of the most difficult groups of people with disabilities (the need for substantial ongoing assistance from a healthy person, the presence of an inferiority psychological complex). However, the high potential of the creative abilities and social needs of these people, despite their physical ailments, makes it possible to use a specially developed adapted dance technique for them and bring them to public life. In the course of the pedagogical experiment, an increase in the efficiency of the process of physical education and social adaptation of wheelchair users with dance training was revealed, which contributes to the realization of the existing potential in self-knowledge and self-development of the individual.

Ключевые слова: инвалиды-колясочники с нарушением интеллекта, танцевальная подготовка

Keywords: wheelchair users with intellectual disabilities, dance training.

Актуальность. Инклюзивная среда формирует поведенческие установки, обеспечивающие партнерское взаимодействие здоровых людей и людей с ограниченными возможностями здоровья в различных сферах деятельности: учебе, спорте, практической деятельности. Специалистами выявлена закономерность, чем раньше начинается взаимодействие детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья со здоровыми сверстниками, тем более заметными становятся положительные поведенческие реакции. Проблема барьерной среды в случае занятий инклюзивным физическим воспитанием приобретает значительно большее значение по сравнению с другими школьными предметами и видами адаптивной физической культуры. Все это приводит к необходимости изменения содержания образовательного процесса в соответствии с интересами и возможностями всех детей, обучающихся в одном классе.

Инклюзивное воспитание является одной из форм социализации людей с ограниченными возможностями здоровья, так как действует механизм подражания и идентификации.

Танец в сочетании с высокохудожественной музыкой оказывает психоэмоциональное и физиологическое воздействие на организм, ускоряя или замедляя обменные процессы, сердечный и дыхательный ритм и т.д. Построенные на естественных локомоциях и бытовых движениях, танцы изначально предназначались для выражения и передачи окружающему миру положитель-

ных эмоций: радости, душевного подъема, уверенности в своих силах, удовлетворения достигнутым результатом.

Цель работы: разработать методику занятий инклюзивными танцами инвалидов-колясочников в условиях реабилитационного центра.

Методы и организация исследования. Комплекс использованных нами методов включал теоретический анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы по вопросам инклюзивного образования и воспитания, тестирование, педагогическое наблюдение, опрос, беседы. Педагогический эксперимент проводился на базе занятий адаптивным спортом в Гуманитарном центре реабилитации инвалидов Ульяновского государственного педагогического университета им И.Н. Ульянова. Программно-методическое сопровождение тренировочного процесса в условиях инклюзивных занятий до настоящего времени остается недостаточно разработанным. Практически отсутствуют теоретически обоснованные методические подходы к использованию танцевальной подготовки инвалидов-колясочников и студенческой молодежи.

В педагогическом эксперименте принимали участие две группы: контрольная группа (КГ) – танцевальная группа «Преодоление» из Димитровградской городской общественной организации инвалидов, включающая 5 девушек инвалидов-колясочников с заболеванием ДЦП, и экспериментальная группа (ЭГ) - танцевальная группа «Изумит», включающая 6 девушек инвалидов-колясочников с заболеванием ДЦП. КГ - занималась танцевальной подготовкой самостоятельно, без участия здоровых людей. ЭГ проводила танцевальную подготовку совместно со студентами факультета физической культуры и спорта Ульяновского государственного педагогического университета.

До начала педагогического эксперимента было проведено тестирование *физической подготовленности* по следующим тестам:

- длительность удержания прямой спины без опоры на спинку кресла (с);
- ловля большого мяча двумя руками с расстояния 3 м (из десяти попыток), (количество раз).
- попадание шаром в кеглю с расстояния 3 м (из десяти попыток) (количество раз).

Также определялись показатели динамики *отношений инвалидов-колясочников к социальной интеграции в среду здоровых людей*. Показатели тестирования в КГ и ЭГ различались несущественно, ($p > 0,05$).

В обеих группах занятия проводились один раз в неделю в течение года. Перед каждой группой ставились одинаковые цели: подготовить танцевальную программу и выступить на двух спортивных фестивалях. Особенностью занятий являлась направленность на повышение культуры жизнедеятельности пу-

тем использования совокупности средств музыки и специальных двигательных действий.

При реализации разработанной нами методики осуществлялась адаптация инвалидов, выражающаяся в творческом общении, в совместной спортивно-танцевальной деятельности со студентами. В процессе танцевального общения проявлялась индивидуальная поддержка участников педагогического эксперимента, выражающаяся в изучении интересов и потребностей инвалида, выявлении и развитии их внутренних способностей, формировании умений соотносить свою деятельность с возможностями и развитием других людей.

Танцевальная подготовка в эксклюзивных танцах была направлена на обучение и совершенствование базовых шагов, различных положений и движений руками, ногами, а также других элементов, выполняемых под музыкальное сопровождение, но и ознакомление их с народными, современными и другими танцами.

Составляющей танцевальной подготовки инвалидов-колясочников являлось формирование *ритмичности* двигательных действий. Рациональный ритм двигательных действий обеспечивает оптимальное распределение и перераспределение мышечных усилий, сочетание нагрузки и отдыха, напряжения и расслабления, что способствует экономичности движений, их соразмерности и обеспечивает единство функционального и эстетического. Формирование ритма двигательного действия свидетельствует о согласованности двигательных и вегетативных систем [1, 2, 4].

Музыкальный ритм являлся эффективным средством управления психо-эмоциональным состоянием. Совпадая с биоритмами человека некоторые виды музыки улучшают психо-эмоциональное состояние, повышают мышечный тонус, улучшают самочувствие. В большом многообразии музыкальных мелодий человек может найти такую, которая проникает в его душу, раскрывает ее, наполняет жизненной силой и энергией. Движения, выполняемые под музыку, не только увеличивают амплитуду движений, легкость, но и улучшают деятельность кардиореспираторной системы [1, 2].

В процессе усвоения техники танцевальных движений у инвалидов формировались эстетические представления, чувства, способствующие созданию художественного образа, соответствующие его индивидуальным вкусам и представлениям. Сохранение необходимой координации движений осуществлялось путем творческого построения занятий, при использовании разнообразных вариантов двигательных действий с изменением условий занятий; постановкой творческих задач. В ходе совместных танцев со студентами проявлялась интеграция, выражающаяся в приобретении инвалидом новых свойств лично-

сти, отвечающих потребности группового развития и общего успеха совместного взаимодействия.

В настоящее время существует настоятельная необходимость формирования в обществе культуры отношений к людям с инвалидностью, создания условий для социализации и максимально возможной самореализации таких людей с помощью средств физической культуры. В ходе педагогического эксперимента было явственно замечено, что человек с инвалидностью постепенно приобретает черты творческой личности, способной не только регламентировать заданные действия, но и готовую определять направления саморазвития, самосовершенствования.

Танцетерапия способствовала коммуникативному взаимодействию инвалидов и студентов, имелась возможность приобрести новых друзей с целью общения. Нашей методикой предусматривалась смена партнеров, что способствовало активному общению танцующих с разными танцевальными партнерами и партнершами. Это еще более расширяло круг коммуникативного взаимодействия танцующих. В методике танцевальной подготовки отсутствовала жесткая структурированная последовательность движений, что позволяло импровизировать, осваивать новые элементы того или иного танца, сочинять свою схему исполнения, внося элементы творчества и самовыражения.

Результаты исследования и их обсуждение. После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование физической подготовленности и показателей динамики отношений инвалидов-колясочников к социальной интеграции в среду здоровых людей. Так, если в КГ до педагогического эксперимента *длительность удержания прямой спины без опоры на спинку кресла составила* - $9,60 \pm 0,72$ с, то после проведения педагогического эксперимента результаты возросли до $10,33 \pm 0,42$ с; ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, до проведения педагогического эксперимента результаты составили $9,51 \pm 0,55$ с, после его завершения - $12,84 \pm 0,86$ с ($p < 0,05$). Более существенное повышение показателей физической подготовленности было выявлено и по другим контрольным упражнениям. Преимущество в уровне физической подготовленности инвалидов-колясочников ЭГ объясняется использованием специальных упражнений, выполняемых инвалидами в парах со здоровыми людьми, а также более сильной мотивацией на занятиях общей физической подготовкой в объединенной группе со здоровыми студентами [2, 3].

Представленные показатели динамики *отношений инвалидов-колясочников к социальной интеграции в среду здоровых людей* были следующие: в КГ число сторонников идеи интеграции инвалидов в среду здоровых людей почти не изменилось – до эксперимента - 59,5%, после окончания педагогического эксперимента оказалось - 61,5%. В ЭГ наблюдалось увеличение сторонников

интеграции инвалидов в среду здоровых людей: до проведения педагогического эксперимента их было - 58,5%, а после завершения педагогического эксперимента число сторонников возросло до 82%.

Заключение. Таким образом, инклюзивное образование средствами физического воспитания является эффективной формой социализации людей с ограниченными физическими возможностями здоровья, направленных на формирование нравственных норм поведения, ценностных ориентаций и установок. Представленные в работе данные свидетельствуют об эффективности экспериментальной методики занятий инклюзивными танцами – произошло улучшение показателей физической подготовленности инвалидов-колясочников, занимающихся инклюзивными танцами, а также улучшилось их отношение к социальной интеграции инвалидов, что будет способствовать их социализации и социальной адаптации в обществе. Танцевальная подготовка в рамках физической культуры для инвалидов-колясочников может выступать как эффективное средство физической реабилитации и социальной адаптации.

Литература

1. Костюнина Л.И. Педагогическая концепция обеспечения согласованности двигательной и интеллектуальной деятельности / автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л.И. Костюнина. – Набережные Челны, 2013. – 33 с.
2. Назаренко Л.Д. Эстетика физических упражнений / Л.Д. Назаренко. - М.: Изд-во Теория и практика физической культуры. – 2004. – 249 с., ил.
3. Назаренко Л.Д. Воспитание в спорте / Л.Д. Назаренко, Е.А. Анисимова // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2015. – 80 с.
4. Назаренко Л.Д. Физиология физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. – 262с.
5. Приказ Министерства спорта РФ от 14 февраля 2018 г. № 50042 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» [Электронный ресурс]. Режим доступа (<http://www.rsf-id.ru/dokumenty/sportivnye-dokumenty/sorevnovatel'naya-programma-posportivnoj-gimnastike.html>)
6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N273-фз [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174).

**ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ КНИТУ
С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ
MOTOR ABILITIES OF KNITU STUDENTS WITH VISUAL
IMPAIRMENT**

*Г.Х. Насырова
G.H. Nasyrova*

*Казанский национальный исследовательский технологический университет
Казань, Россия*

*Kazan National Research University of Technology
Kazan, Russia*

gulsum.nas@mail.ru

Аннотация. В настоящей работе у студентов КНИТУ с нарушением зрения определяли уровень координации движения, оценивали двигательные способности при выполнении определенных физических упражнений. Доказана важная роль зрения в ориентации в пространстве. Установлено, что уровень вестибулярной устойчивости, координации движения, двигательные способности у студентов с нарушением зрения не отличаются от лиц с хорошим зрением. Сложными в исполнении для таких студентов были упражнения во вращениях из различных исходных положений.

Abstract. In the present work, the students of KNITU with visual impairment determined the level of movement coordination, assessed their motor abilities when performing certain physical exercises. Proved the important role of vision in orientation in space. The level of vestibular stability, coordination of movement, motor abilities of students with visual impairment do not differ from those with good eyesight. Difficult to perform for such students were exercises in rotations from different starting positions.

Ключевые слова: двигательная устойчивость, двигательные способности, двигательная активность, миопия, координация движения.

Keywords: motor stability, motor abilities, motor activity, myopia, movement coordination.

Введение. Более чем у 30% студентов КНИТУ отмечается снижение остроты зрения. Механизм органа зрения формируется на протяжении всех возрастных периодов и достигает оптимального уровня развития к моменту завершения роста и формирования основных органов и функциональных систем организма. Большой объем зрительной работы на близком расстоянии, погрешно-

сти в режиме дня, снижение двигательной активности еще более ослабляют зрение студентов. Способность адаптироваться к определенным нагрузкам тесно связана с физической подготовленностью, отражающая функциональные возможности организма [1, 2]. Изучение двигательных способностей расширяет рамки разумного подбора физических упражнений в двигательном режиме студентов с нарушением зрения.

Цель работы: изучение двигательных способностей студентов КНИТУ с миопией разной степени.

Для достижения этой цели были определены следующие задачи:

1. Установить влияние зрения на вестибулярную устойчивость студентов.
2. Определить уровень координации движения у студентов с нарушением зрения.
3. Оценить двигательные способности студентов с нарушением зрения при выполнении определенных физических упражнений.

Методы и организация исследования. Вестибулярная устойчивость студентов определялась временем выполнения статического упражнения (стоя на одной ноге, другая в сторону, руки в стороны) на гимнастической скамейке. Это упражнение выполнялось с закрытыми и открытыми глазами.

Для определения уровня координации движения применяли общепринятые координационные пробы разной сложности [3]. Уровень координации определяли в 4 –х учебных группах. Обследовано 45 студентов, проведено 135 измерений.

Двигательные способности студентов оценивались по результатам выполнения ряда упражнений, характеризующих точность движения, ориентировочные способности, координационные и скоростные возможности. Студенты выполняли бег, вращаясь вправо-влево (4 вращения); быструю ходьбу по скамейке, бег по скамейке, бег спиной вперед, метание теннисного мяча в цель. Кроме этого, студентам было предложено выполнить комплекс упражнений (4 упражнения), следующих друг за другом. Оценивалась способность быстрого переключения с одного упражнения на другое и качество исполнения. Работа выполнена на студентах КНИТУ (технологический). Всего обследовано 196 студентов, произведено 565 измерений. Большая часть студентов с нарушением зрения имели диагноз миопия разной степени, астигматизм и косоглазие.

Для установления роли зрения при выполнении физических упражнений определяли время выполнения статического упражнения с открытыми и закрытыми глазами (табл. 1).

Обследовали 4 учебные группы: основное учебное отделение (II); специальное учебное отделение (СМГ):

1. Студенты СПО (I);
2. Студенты, имеющие нарушения зрения (IV),
3. Студенты, имеющие другие отклонения в состоянии здоровья (III).

Результаты исследования и их обсуждение. Для установления роли зрения при выполнении физических упражнений определяли время выполнения статического упражнения с открытыми и закрытыми глазами. По охвату студентов, это наиболее ёмкая часть исследования. Обследовали 4 учебные группы. В этой части работы обследован 81 студент.

Данные о времени выполнения статического упражнения на гимнастической скамейке с открытыми и закрытыми глазами представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Время выполнения статического упражнения на гимнастической скамейке с открытыми и закрытыми глазами

Группы обследуемых студентов	Статистические показатели	Время выполнения упражнений (мин)	
		С откр. глазами	С закр. глазами
I	M±m P	1,843±0,553	0,186±0,109 <0,001
II	M±m P	1,788±0,174	0,211±0,081 <0,001
III	M±m P	2,611±0,325	0,366±0,065 <0,001
IV	M±m P	2,533±0,205	0,533±0,062 <0,001

Сопоставление и анализ полученных результатов позволяет констатировать резкое уменьшение времени выполнения упражнения с закрытыми глазами. Оно сократилось в десятки раз во всех обследуемых группах. Студенты, имеющие нарушение зрения, также уверенно выполняли статическое упражнение, как и студенты других учебных групп. И даже было установлено, что студенты с нарушением зрения дольше выполняли упражнение, чем студенты основного учебного отделения как с открытыми ($P>0,001$), так и с закрытыми глазами ($P<0,001$).

Сравнение времени выполнения статического упражнения у студентов с разной степенью миопии не выявило существенной разницы (таблица 2).

Сравнение результатов между слабой и высокой степенью миопии также не выявило достоверной разницы с открытыми ($P>0,5$) и закрытыми глазами ($P>0,5$).

Таким образом, анализ данных показал, что выполнение физического упражнения под контролем зрения значительно увеличивает время его выполнения во всех обследуемых группах и не зависит от степени миопии.

Уровень координации движения определяли с помощью 3-х координационных проб разной сложности (табл. 3). Проведено 135 измерений. Изучение уровня координации выявило, что с первой простой координационной пробой справились все студенты во всех обследуемых группах. Вторая координационная проба удалась 80% студентам с нарушением зрения, 93,3% - с другими отклонениями в состоянии здоровья, 58,3% - основного учебного отделения и только 37,5% - СПО. Третью координационную пробу, более сложную, приме-

няют у спортсменов для определения координации. В наших исследованиях установлено, что с ней справились 25% студентов основного отделения, 33,3% - СМГ, 20% - с нарушением зрения. Студенты СПО с этой пробой не справились.

Таблица 2 – Время выполнения статического упражнения на гимнастической скамейке у студентов с разной степенью миопии

Статистические показатели	Время выполнения упражнения (с открытыми глазами /с закрытыми глазами)		
	Степень миопии		
	слабая	средняя	высокая
M±m	2,813± 0,353 0,604± 0,177	2,206± 0,208 0,405 ±0,078	2,960± 0,764 0,507 ±0,228
P		<0,2 <0,2	<0,5 >0,5

Таким образом, изучение координации движения показало, что у студентов с нарушением зрения уровень вестибулярной устойчивости высокий и не отличается от уровня вестибулярной устойчивости студентов с хорошим зрением, а в некоторых случаях даже выше.

Чтобы выяснить, что отличает студентов с нарушением зрения в двигательных способностях от студентов СМГ с другими заболеваниями, но с хорошим зрением, мы решили оценить выполнение ряда упражнений этими студентами (табл. 3). Как следует из таблицы, время выполнения физических упражнений студентами с нарушением зрения не отличается от времени выполнения физических упражнений студентами с хорошим зрением. И лишь в выполнении одного упражнения студенты с нарушением зрения были достоверно худшими - это бег, вращаясь вправо-влево. Кроме времени выполнения упражнения нас интересовало и качество. При выполнении комплекса физических упражнений на время, состоящего из 4-х упражнений разной направленности, следующих друг за другом, у студентов с нарушением зрения наблюдалось отсутствие четкости в смене упражнений. Некоторые затруднения наблюдались в ориентировке в пространстве, что выражалось в нарушении траектории движения, падении, а также в смене упражнения с бега спиной вперед на бег галопом.

Таким образом, была доказана важная роль зрения в выполнении физических упражнений. Установлено, что двигательные способности студентов с нарушением зрения не отличаются от способностей студентов с другими отклонениями в состоянии здоровья. Это в свою очередь доказывает, что учебные группы для занятий ФКиС в СМГ не следует формировать по заболеванию.

Необходимо включать в учебные занятия по ФКиС в СМГ упражнения для формирования вестибулярной устойчивости и развития координации движений.

Упражнения во вращениях в беге, лежа; в беге спиной вперед включать на занятиях дозированно, постепенно и с большой осторожностью.

Таблица 3 – Время выполнения различных физических упражнений студентами с нарушением зрения (IV) и студентами с другими заболеваниями (III)

№№	Виды упражнений	Статистические показатели	Время выполнения (мин)	
			III группа	IV группа
1	Бег, вращаясь вправо-влево(4 вращения)	M±m P	0,118±0,002	0,131±0,02 <0,0001
2	Быстрая ходьба по скамейке	M±m P	0,057±0,0016	0,061±0,003 <0,2
3	Бег по скамейке	M±m P	0,029±0,001	0,030±0,002 <0,5
4	Бег спиной вперед	M±m P	0,071±0,001	0,071±0,001 <0,5
5	Метание теннисного мяча в цель	M±m P	45,5%±7,960	37,5±5,238 <0,2
6	Комплекс упражнений	M±m P	0,282±0,014	0,278±0,005 >0,5

В целом, ФКиС в СМГ должны быть направлены на всестороннее физическое развитие, общее укрепление организма, повышение физической подготовленности и работоспособности. Все это способствует восстановлению и повышению защитных механизмов организма и постепенному приспособлению к возрастающим физическим нагрузкам.

Выводы

1. Доказана важная роль зрения в выполнении физических упражнений.
2. Установлен хороший уровень координации движений у студентов с нарушением зрения.
3. Наиболее сложными упражнениями для студентов с нарушением зрения явились вращения из различных исходных положений, бег спиной вперед, а также быстрая смена упражнений.

Литература

1. Методические указания по физическому воспитанию студентов, страдающих близорукостью (для студентов спец. учебного отделения) / под ред. А. И. Расолько, А. И. Завьялова. – Минск, 1983. – 45 с.
2. Методические рекомендации по профилактики близорукости и общему оздоровлению организма студентов средствами физического воспитания (для студентов всех специальностей) / под ред. Р. Д. Бабенкова, Л. Е. Мангелев, С. С. Прапор и др. – М. : МИСиС, 1987. – 44с.
3. Методические рекомендации по физическому воспитанию. Вып. 6. – М. : Высш.шк., 1988. – 112 с.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ
С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА К СДАЧЕ НОРМ ВСФК ГТО
STUDY OF READINESS OF SCHOOLCHILDREN
WITH INTELLECTUAL DISABILITIES TO PASS THE NORMS
OF VFSK TRP**

Л.А. Парфенова, А.Д. Шаймиева
L.A. Parfyonova, A.D. Shaimieva

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия
Volga State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism
Kazan Russia

laraparf@mail.ru

Аннотация. В данной работе представлены результаты апробации ВСФК ГТО школьников с нарушением интеллекта выполнивших нормы в рамках фестиваля «СпортЛИНия». Апробированы четыре теста (испытания) на развитие таких качеств как: сила, гибкость, скоростно-силовые и координационные способности. Проанализированы результаты 311 школьников с нарушением интеллекта и представлены диаграммы III-ей и IV-ой ступени испытуемых по гендерной принадлежности.

Ключевые слова: ГТО для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, физическое развитие школьников с нарушением интеллекта, апробация норм комплекса ГТО в Татарстане.

Parfyonova L.A. – the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer

Shaimieva A.D. – 2nd year master's student

Volga State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan Russia

Annotation. This paper presents the results of the All-Union High School of Civil Aviation of the TRP for schoolchildren with intellectual disabilities who have fulfilled the standards within the framework of the SportLiniya festival. Four tests (tests) were tested on the development of such qualities as: strength, flexibility, speed-strength and coordination abilities. The results of 311 schoolchildren with intellectual impairment were analyzed and diagrams of the 3rd and 4th stage of the subjects by gender were presented.

Keywords: TRP for persons with disabilities and disabled people, physical development of students with intellectual disabilities, testing the standards of the TRP complex in Tatarstan.

Комплекс ГТО играет решающую роль в увеличении числа школьников активно занимающихся двигательной деятельностью. Главной целью проекта является приобщение к здоровому образу жизни и мотивации к осознанной двигательной активности лиц с ограниченными возможностями здоровья.

По данным мониторинга Министерства образования и науки Республики Татарстан общее количество детей с ограниченными возможностями здоровья в республике ежегодно увеличивается и в 2017 году составило 22 304 человека (14 646 – школьники). Из них значительную часть (6656 чел.) составляют дети школьного возраста с нарушениями интеллекта.

При этом только 2,6% от общего количества этих детей регулярно занимаются различными видами двигательной активности, что ставит под сомнение выполнение целевых ориентиров Стратегии развития ФКиС 2020 (вовлеченность не менее 20 % инвалидов в активные физкультурно-спортивные занятия).

Поэтому был создан фестиваль «СпортЛИНИЯ», который ежегодно проходит с 2017 года в Республики Татарстан, направленный на привлечение детей с нарушением интеллекта к участию в комплексе ГТО и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В период 2018 – 2019 года проходила апробация испытаний норм ГТО для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Цель исследования анализ физической подготовленности школьников с нарушением интеллекта и определить соответствие показателей физической подготовленности требованиям комплекса ГТО.

В апробации приняло участие 311 школьников в возрасте 8 – 16 лет (сентябрь 2018 – май 2019 год). При этом в III-ей ступени – 123 человека, в IV-ой ступени 155 человек-школьников с нарушением интеллекта. Школьники сдавали четыре обязательных теста (испытания) демонстрирующие физическое развитие как: сила, гибкость, скоростно-силовые и координационные способности.

На рисунках 1 – 4 представлены результаты выполнения норм комплекса ГТО. Мы проанализировали в процентах школьников выполнивших нормы комплекса ГТО в таких тестах как: Тест №1 – сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, тест №2 – наклон вперед из положения, сидя с прямыми ногами, тест №3 – прыжок в длину с места, тест №4 – метание теннисного мяча с дистанции 6 м.

В III ступени было протестировано 123 школьника: из них 42 (34%) девочки и 82 (66%) мальчика. При анализе данных девочек мы выявили, что самым успешным оказался тест оценивающий развитие силы (рисунок 1). На золотой знак выполнили 61%, на серебряный знак отличия 14,6%, на бронзовый знак 12,2% и лишь 12,2% не справились с испытанием. Второй тест большинство выполнили на серебряный знак 34,1%, на золотой знак 14,6%, на бронзо-

вый 7,3% и не выполнили 43,9%. Следующим успешным тестом прыжок в длину с места на золотой знак выполнили 34,1%, серебряный знак 24,4%, бронзовый знак 7,3% и не выполнили норматив 34,1%. Следующий тест - метание теннисного мяча с дистанции 6 м не выполнили 51,2% школьника, 7,3% выполнили на золотой знак, 17,1% выполнили на серебряный знак, 24,4% выполнили на бронзовый знак.

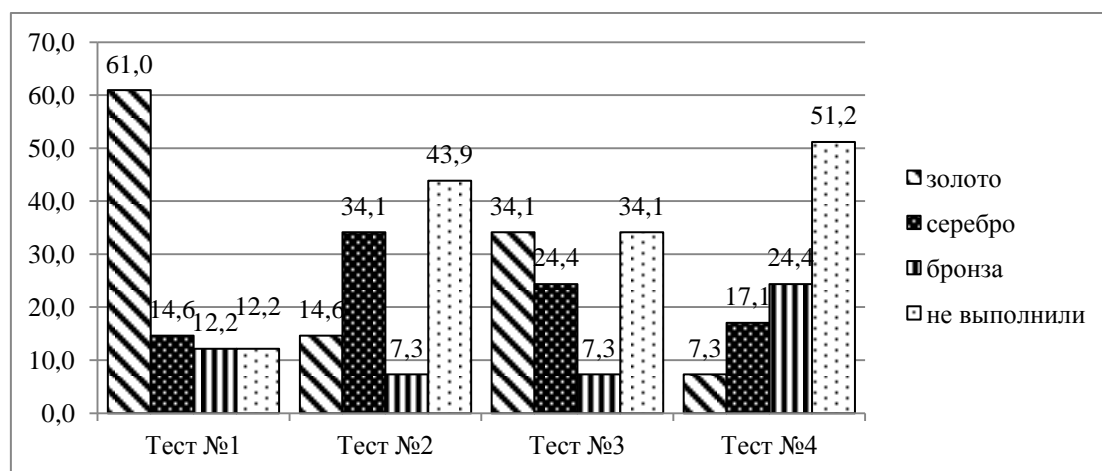


Рисунок 1. III ступень девочки (11 – 12 лет)

В III ступени было протестировано 82 мальчика. При подсчете данных 56,1% выполнили норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа на золотой знак, 19,5% на серебряный знак, 9,8% на бронзовый знак и 14,6% не выполнили норматив (рисунок 2). Не выполнили испытание 57,3% школьников-мальчиков не справились с испытанием. Лишь 24,4% получили золотой знак, 12,2% серебряный и 6,1% бронзовый знак отличия. Результаты теста №3 показали, что 32,9% мальчика не выполнили норматив прыжок в длину с места. 26,8% получили золотой знак, 22% серебряный знак, 18,3% выполнили бронзовый знак. Тест №4 не выполнили большинство школьников 76,8%, золотой знак отличия получили 12,2%, серебряный 7,3%, бронзовый 3,7% школьников.

IV ступень состояла из 155 школьников рассмотрим результаты 63 (41%) школьников-девочек. При выполнении испытания на развитие силы (рисунок 3), выполнили на золотой знак 33,3%, 20,6% выполнили на серебряный знак, 19% бронзовый знак и 27% не выполнили тест сгибание и разгибания рук в упоре лежа. Большинство испытуемых 57,1% не выполнили наклон вперед из положения, сидя с прямыми ногами; 14,3% выполнили на золотой знак, 22,2% серебряный знак, 6,3% на бронзовый знак. Прыжок в длину с места на золотой знак выполнили 14,3%, на серебряный знак выполнили 25,4%, 17,5% выполнили бронзовый знак, 42,9% не выполнили нормативы испытания. Большинство

76,2% девочек не выполнили нормативы теста, 11,1% выполнили на золотой знак, 4,8% серебряный знак, 7,9% бронзовый знак.

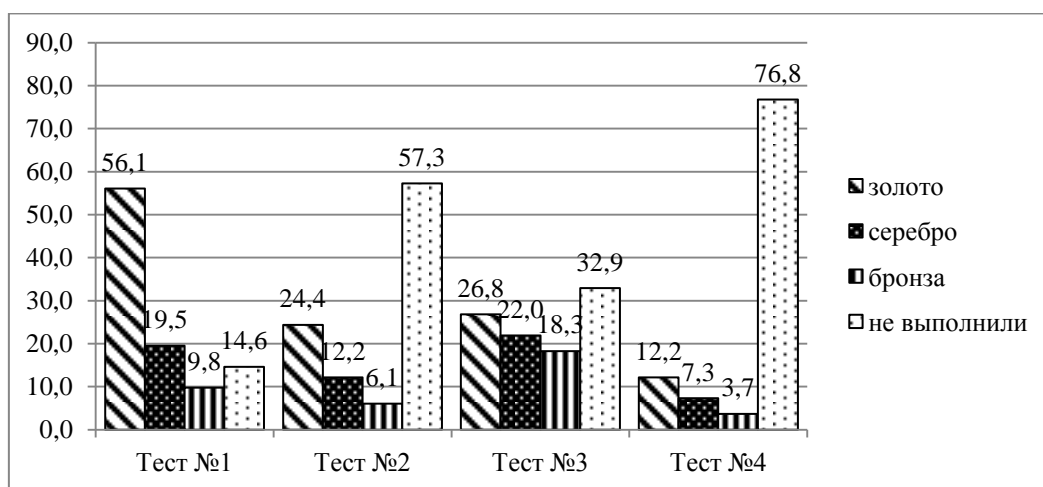


Рисунок 2. III ступень мальчики (11 – 12 лет)

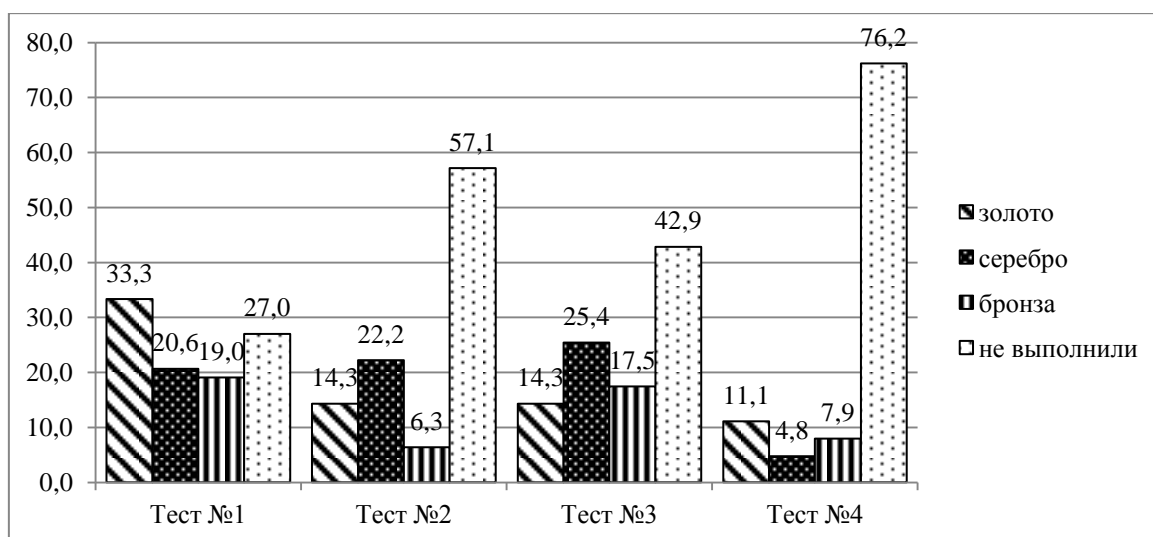


Рисунок 3. IV ступень девочки (13 – 15 лет)

IV ступень состояла из 92 (59%) школьников-мальчиков, наиболее успешным тестом в данной группе оказался тест сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рисунок 4). 47,8% школьников выполнили на золотой знак, 23,9% серебряный знак, 18,5% бронзовый знак, 9,8% не выполнили тест. Не выполнили испытание проверяющее развитие гибкости большинство 60,9% испытуемых, 14,1 выполнили на золотой знак, 18,5% серебряный знак, 6,5% бронзовый знак. Результаты теста прыжок в длину с места не выполнили 35,9% мальчиков, 32,6% выполнили на золотой знак, 25% серебряный знак, 6,5% бронзовый знак.

63% школьников не выполнили тест метание мяча в цель с 6 м, 17,4% выполнили на золотой знак, 5,4 серебряный знак и 14,1 бронзовый знак.

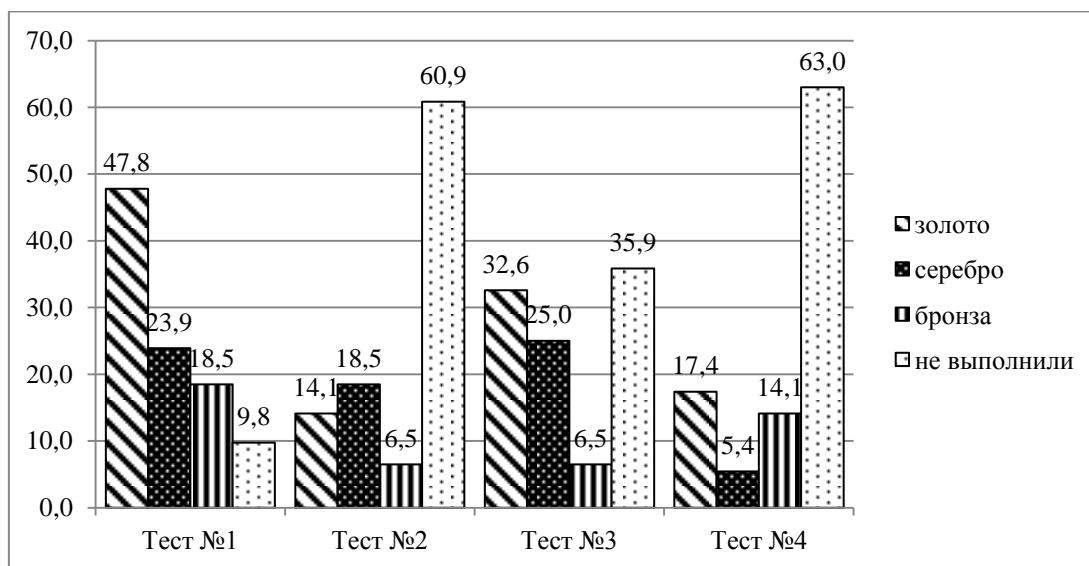


Рисунок 4. IV ступень мальчики (13 – 15 лет)

Исходя, из полученных данных следует отметить, что школьники хорошо справились с тестом сгибание и разгибание рук в упоре лежа и тестом – прыжок в длину с места. Но большинство не справились с тестом наклон вперед из положения, сидя с прямыми ногами и тестом метание теннисного мяча с дистанции 6 м. Что говорит о значительном отставании в развитии гибкости и координации движений.

Литература

1. Интернет-портал ВФСК ГТО [Электронный ресурс]: <https://www.gto.ru/> (Дата обращения: 18.10.2019).
2. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ОВЗ.

**ИНКЛЮЗИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ:
ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ
INCLUSIVE PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL: PROBLEMS
OF ORGANIZATION**

*¹М.А. Правдов, ¹А.А. Червова, ²Д.М. Правдов
¹M.A. Pravdov, ¹A.A. Chervova, ²D.M. Pravdov*

*¹Ивановский государственный университет, Шуйский филиал
Шуя, Россия*

*²Российский государственный социальный университет
Москва, Россия*

*¹Shuya Branch of Ivanovo State University
Shuya, Russia*

*²Russian State Social University
Moscow, Russia*

pravdov@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования учителей физической культуры, родителей. Установлено, что учителям физической культуры необходима помощь в разработке адаптированных методик занятий и оценки знаний, умений и навыков развития ребенка с ОВЗ. Отмечено, что большинство учителей не имеют достаточной профессиональной подготовленности в области адаптивной физкультуры. Целесообразно расширить формы адресной переподготовки по формированию новых компетентностей в области не только инклюзивного физического воспитания детей с ОВЗ.

Annotation. The article contains the results of a survey of physical education teachers and parents. It was established that physical education teachers need help in developing adapted teaching methods and assessing the knowledge, skills and development of a child with disabilities. Most teachers do not have sufficient professional training in the field of adaptive physical education. It is necessary to expand the forms of retraining, which is aimed at the formation of new competencies not only in the field of inclusive physical education of children with disabilities.

Ключевые слова: инклюзивное физическое воспитание, дети с ограниченными возможностями здоровья, педагоги, проблемы организации занятий

Keywords: inclusive physical education, children with disabilities, teachers, the problem of organizing training exercises.

Одной из ветвей развития современной системы адаптивной физической культуры является инклюзивное физическое воспитание, которое закреплено, как приоритетное направление развития системы физкультурного образования в школе и обеспечение равных возможностей для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и должно осуществляться по адаптированным общеобразовательным программам [6, 7]. В школах для организации инклюзивного физического воспитания здоровых детей и детей с ОВЗ должны создаваться специальные условия [1-5, 8 -12]. Анализ исследований показывает, что для организации инклюзивного физического воспитания детей с ОВЗ необходимы не только специальные образовательные программы и методические разработки, которых в настоящее время недостаточно, но и специальное оборудование и инвентарь [6, 9, 10], а также услуги тьюторов, обеспечивающих помощь и сопровождение детей с ОВЗ к местам занятий в школе [10-12]. Наряду с этим остаются нерешенными проблемы, связанные с определением реперных точек развития системы инклюзивного физического воспитания в общеобразовательных школах России.

С целью определения проблемных зон организации инклюзивного физического воспитания детей с ОВЗ в школах Ивановской области и поиска путей их решения было проведено анкетирование среди учителей физической культуры, педагогов-предметников и родителей, воспитывающих детей с отклонениями в состоянии здоровья. В анкетировании приняли участие 134 человека, из них 43 учителя физической культуры, 27 чел. - учителя предметники и 64 чел. – родители.

Результаты анкетирования и их обсуждение. Установлено, большинство родителей (75,8%), имеющих детей с ОВЗ, положительно относятся к совместным со здоровыми школьниками физкультурным занятиям. Незначительная часть респондентов (13,1%) нейтральны к этому процессу. Более четверти родителей (25,3%) считают, что их детям нравится заниматься вместе с другими школьниками на уроках физической культуры. При этом, 38,5% указали на негативную реакцию своих детей на совместные занятия физической культурой («отрицательно» – 25,7%, «скорее отрицательно, чем положительно» – 12,8%). По мнению родителей, они сами, в первую очередь, должны формировать у ребенка положительный настрой на занятия физической культурой (62,5%). На второе место (25%), они отвели деятельность учителя физической культуры, а на третьем месте - родственники семьи (12,5%). Большинство родителей полагают, что для эффективных занятий физическими упражнениями в инклюзивной группе их ребенку нужна помощь и контроль со стороны взрослых. Однако 34,7% придерживаются другой точки зрения, считают, что лишняя опека их детям не нужна.

По мнению большинства родителей, в школе необходимо организовать наибольшую степень сотрудничества между родителями, учителями физической

культуры, как с педагогами-предметниками, так и специалистами для формирования у особенных детей потребности в систематических занятиях физической культурой. Однако с этим согласны не все родители (36,7%), и более того, часть из них (11,7%), полагают, что это не является важным компонентом работы.

Значительная доля опрошенных родителей (86,8%) считает необходимым консультирование с учителем физической культуры по вопросам организации занятий физическими упражнениями, как в урочное, так и внеурочное время, в том числе организацию двигательного режима вне школы со здоровыми сверстниками. Большинство анкетированных родителей (75,4%) не смотря на то что регулярно делают дома зарядку, а 24,7% водят ребенка в бассейн, хотели бы разработать для своих детей индивидуальную программу занятий различными видами двигательной активности.

Отмечено, что лишь 26,7% родителей считают комплексное физическое воспитание действенным средством предупреждения, коррекции и устранения у детей недостатков в их физическом и психическом развитии. Низкий уровень компетентности родителей о средствах, формах и методах адаптивной физической культуры подтверждается тем, что большая их часть (61,8%), считает медикаментозное сопровождение жизнедеятельности детей с ОВЗ наиболее приемлемым фактором. По мнению 26,4% опрошенных инклюзивный урок ФК является важным средством и формой не только компенсации психофизических нарушений, но и социальной адаптации их ребенка к жизни, напротив, 75% родителей сомневаются в пользе таких занятий.

Анализ анкетирования родителей, воспитывающих детей с ОВЗ, позволяет заключить, что большинство их выступают за инклюзию в системе физического воспитания в школе, за разработку индивидуальных программ занятий в рамках предмета «Физическая культура».

Анализ анкет учителей физической культуры позволил установить, что они, часто не знают (42%), кто и как должен сопровождать ребенка с ОВЗ в школе, в том числе к месту занятий – в спортивный зал, указав, что дети с ОВЗ самостоятельно перемещаются в здании школы. При этом, также выявлено, что в ряде школ, подобную работу осуществляет классный руководитель или учитель (29,7%), психолог (18,9%).

Определено, что в настоящее время наблюдается недостаточный уровень компетентности учителей физической культуры и их готовности к образовательной деятельности в классе, который посещает ребенок с ОВЗ. Установлено, что у 58,9% опрошенных педагогов имеют незначительный опыт работы с детьми, имеющими отклонения в развитии, а у 41,1% его нет.

По мнению большинства анкетированных учителей физической культуры (78,8%) для решения проблемы реализации инклюзивного физического воспи-

тания в школе необходимо совершенствовать систему профессиональной подготовки и переподготовки в области адаптивной физической культуры. Читаемые курсы не отвечают на большинство проблемных вопросов, возникающих в их педагогической работе с детьми с ОВЗ. Педагоги считают, что для эффективной работы с детьми, имеющими отклонение в развитии, в условиях урока ФК, прежде всего, нужно: получение новых знаний и освоение специальных методик проведения инклюзивных уроков физической культуры; модернизировать физкультурно-спортивную базу школы и нормативно-правовое обеспечение; разработать индивидуальные программы обучения детей и их учебно-методическое обеспечение в соответствии с видами заболеваний, создание в школе психологической поддержки не только детям с ОВЗ и их родителям, но и всем участникам образовательных отношений, в том числе, педагогам, специалистам, воспитателям, здоровым детям.

В ходе анкетирования установлено, что на трудности в работе учителей физической культуры с детьми с ОВЗ оказывает их разноплановость заболеваний. Определено, что наибольшую трудность в организации инклюзивных уроков физической культуры вызывают дети с ОВЗ: с нарушением зрения (слабовидящие, слепые), с нарушением слуха (слабослышащие, глухие), с нарушением речи, с задержкой психического развития, с нарушением опорно-двигательного аппарата, с нарушениями интеллекта (умственно отсталые), с нарушениями общения и поведения (аутисты, гиперактивные) и на восьмом дети, развитые выше нормы (продвинутые).

В качестве позитивных мер, способствующих решению проблемы инклюзивного физического воспитания в школах, в ряде образовательных организаций отмечается наличие междисциплинарных высококвалифицированных команд специалистов. В школах созданы методические ресурсные базы, имеется специальное техническое оборудование, оборудована (не в полном объеме) доступная среда, формируется позитивная обстановка среди здоровых детей и их родителей к совместному образовательному процессу с детьми с ОВЗ по физической культуре.

По мнению учителей, для реализации инклюзивного физического воспитания им требуется: комплексная методическая поддержка, повышение уровня и расширение спектра профессиональных и специальных компетенций в области адаптивной физкультуры, в том числе по составлению индивидуальных учебных программ для детей с ОВЗ, проведению процедур оценивания знаний, умений и навыков, составлению рекомендаций родителям по двигательному режиму детей с ОВЗ. Кроме того, учителя физической культуры недостаточно осведомлены: о технологиях организации уроков в «инклюзивном классе»; о внеурочной деятельности учеников «инклюзивного класса»; о методиках формирования дружеских отношений в «инклюзивном коллективе»; о технологиях преодол-

ния негативного отношения к детям с ОВЗ и их родителям со стороны других участников образовательных отношений; о возможностях интеграции в профессиональной деятельности со специалистами (логопедами, дефектологами, тифлопедагогами, сурдопедагогами, психологами, медицинскими специалистами и др.).

В качестве наиболее эффективных форм повышения своей профессиональной компетентности в сфере инклюзивного физического воспитания, учителя физической культуры выделяют как приоритетные следующие направления: практико-ориентированные семинары; круглые столы; мастер-классы; работу в балинтовских группах, направленных на повышение профессиональной компетентности через рассмотрение случаев из практики, которые вызвали затруднения при работе с детьми; индивидуальные консультации логопеда, дефектолога, тифлопедагога, сурдопедагога, психолога, учителя начальной школы, учителя-предметника, невролога, ортопеда.

Таким образом, проблема организации инклюзивного физического воспитания в школе носит комплексный характер и требует решения ряда насущных задач. Прежде всего, это относится к принятию мер по вооружению педагогов школы научно-обоснованными, практико-ориентированными рекомендациями со стороны специалистов инклюзивного образования по включению детей с ОВЗ в адаптированную физкультурно-спортивную среду школы. Учителям физической культуры необходима помощь не только в разработке системы объективных оценок уровня знаний, умений и навыков детей с ОВЗ и формирования для них индивидуальных физкультурно-адаптированных маршрутов обучения, но и в расширении формы адресной переподготовки по повышению имеющихся и формированию новых компетентностей в области инклюзивного физического воспитания детей с ОВЗ.

Литература

1. Аксенов, А.В. Инклюзивное физическое воспитание детей младшего школьного возраста /А.В. Аксенов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133) . – С. 17-21

2. Замогильнов А.И. Учитель физической культуры как субъект инновационной образовательной среды / А.И. Замогильнов, М.А. Правдов, Е.А. Шмелева //Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 3. – С. 30-35.

3. Казакова, Л.А. Организация доступной воспитательной среды для детей с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивном образовании / Л.А. Казакова // Электронное обучение в непрерывном образовании. – 2016. – № 1 (3) . – С. 524-529.

4. Корнев, А.В. Анализ развития системы образования детей-инвалидов на примере образовательных организаций ивановской области / А.В. Корнев, Д.М.

Правдов, В.С. Макеева, Ж.Ю. Чайка // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2016. – Т. 15. – № 3 (136) . – С. 160-169.

5. Петухова, О.В. Проблемы организации инклюзивного образовательного процесса по предмету «физическая культура» в школе / О.В. Петухова О.В., Д.С. Кудрявцева, М.А. Правдов // В сборнике: Проблемы и перспективы инклюзивного образования в Ивановской области материалы II научной конференции. – Шуя, 2016. – С. 38-43.

6. Правдов, М.А. Инклюзивная физкультурно-образовательная среда для детей с ОВЗ / М.А. Правдов, Д.М. Правдов, Л.В. Правдова // В сборнике: Комплексная безопасность и реабилитация детей с ОВЗ в условиях инклюзивного образования. Материалы III научной (национальной) конференции. – Шуя, 2017. – С. 127-130.

7. Приказ Министерство образования и науки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрировано в Министерстве Юстиции России 03.02.2015 N 35847) // <http://www.pravo.gov.ru> 06.02.2015 (дата обращения: 29.10.2019).

8. Салимова, Ф.М. Особенности работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях /Ф.М. Салимова // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2016. – № 4 (31) . – С. 156-163.

9. Шмелева, Е.А. Психолого-педагогическое сопровождение развития и коррекции психофункциональных и физических способностей в процессе социализации детей с интеллектуальной недостаточностью / Е.А. Шмелева, М.А. Правдов, П.А. Кисляков, А.В. Корнев // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 41-43.

10. Kornev A. Formation of students' personal physical culture in preparation for physical fitness tests / A. Kornev, Yu. Nikiforov, M. Pravdov, V. Karpov, E.Ivashkova // В сборнике: The european proceedings of social & behavioural sciences Edited by: Ardashkin I.B., Martyushev N.V., Klyagin S.V., Barkova E.V., Massalimova A.R. & Syrov V.N.. 2018. С. 623-629.

11. Pravdov M. Integration of motor and cognitive activities of children at preschool AGE / M. Pravdov, E. Shmeleva, V. Kartashev, D. Pravdov, Yu. Nikiforov, L.Luneva // В сборнике: The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences (EpSBS) conference proceedings. Volume XLIII. 2018. С. 374-378.

12. Pravdov M.A. Efficiency of a variant of physical rehabilitation with fitness elements for diabetes mellitus type i and abdominal obesity / М.А. Правдов, А.В. Корнев, А.И. Алифиров, А.Н. Шутков, Е.А. Осокина // Prensa Medica Argentina. 2019. Т. 105. № 2. С. 1000340.

ФОРМИРОВАНИЕ МОДЕЛИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНЩИН-МУСУЛЬМАНОК

FORMATION OF A MODEL OF ORGANIZATION OF SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES OF MUSLIM WOMEN

А.И. Хисамова

A.I. Hisamova

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

*Volga region state academy of physical culture, sports and tourism
Kazan, Russia*

albina.hi@rambler.ru

Аннотация. В статье рассматриваются структура физкультурно-оздоровительной деятельности, отдельные элементы, составляющие ее модель, такие как задачи и принципы физического воспитания, физкультурно-оздоровительные технологии и другие.

Abstract. The article deals with the structure of physical culture and health activities, individual elements that make up its model, such as the objectives and principles of physical education, physical culture and health technologies and others.

Ключевые слова. Спорт, здоровье, женщины-мусульманки, физкультурно-оздоровительная деятельность, физическая активность.

Keywords. Sports, health, Muslim women, sports and recreation activities, physical activity.

Актуальность. В середине текущего десятилетия в сфере физической культуры и спорта страны возник комплекс проблем. Главной проблемой явилось ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения.

Большинство граждан не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом. Так, в настоящее время 85 процентов граждан, в том числе 65 процентов детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом [1].

Особенное внимание в пропаганде физической культуры и спорта нужно уделять женщинам-мусульманкам, например как данная категория населения РФ считается менее вовлеченной в физкультурно-оздоровительные занятия и нуждается в формировании устойчивой необходимости в систематических упражнениях физической культурой и спортом.

Главная первопричина, по которой женщины-мусульманки не занимаются физической культурой и спортом, недоступность или же отсутствие спортивной базы, где мужчины и женщины занимались бы двигательной активностью отдельно, проблемы с одежкой, которая была бы закрытой, но оставалась комфортабельной для совершения физических упражнений, и взоры некоторых людей в собственном обществе. Для развития и укрепления здоровья им важна систематическая двигательная активность.

Актуальность обозначенной проблемы подтверждается федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы».

Цель исследования: разработка модели организации физкультурно-оздоровительной деятельности женщин-мусульманок г. Казани

Методы исследования: анализ документации, моделирование.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе полученных данных нами была разработана модель проекта организации физкультурно-оздоровительной деятельности женщин-мусульманок г. Казани.

Целью модели является вовлечение женщин-мусульманок в занятия физической культурой и спортом с использованием средств стимулирования организованной и самостоятельной двигательной активности женщин-мусульманок, в дальнейшем и детей (Рис. 1).

Для решения данной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Образовательные:

- развитие физических качеств;
- составление двигательных способностей и умений;
- создание условий для реализации потребностей в двигательной активности.

2. Оздоровительные:

- совершенствование психофизического состояния;
- поддержание и совершенствование здоровья;
- улучшение функций организма, увеличение его защитных качеств и стойкости к разным заболеваниям;
- сбережение, совершенствование, улучшение телосложения;
- составление верной осанки.

3. Воспитательные:

- формирование потребности в активном двигательном режиме и устойчивой интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- совершенствования чувственного состояния.

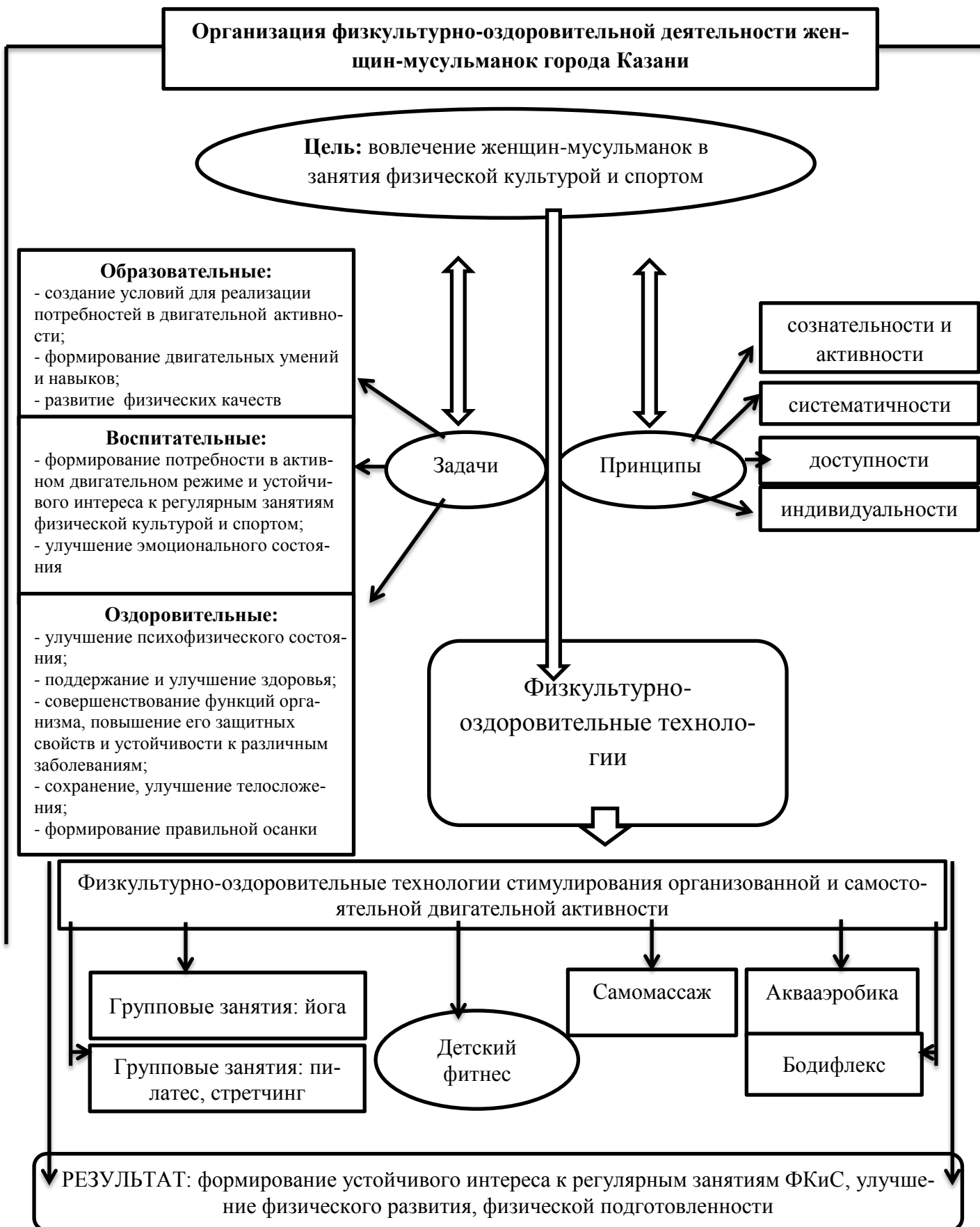


Рисунок 1. Модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности женщин-мусульманок

В качестве основных принципов реализации программы были использованы известные принципы теории и методики физического воспитания:

- принцип индивидуализации;
- принцип систематичности;
- принцип доступности;
- принцип сознательности и активности.

Физкультурно-оздоровительные технологии стимулирования организованной и самостоятельной двигательной активности включают в себя:

- 1) групповые занятия: йога, Пилатес - 2 раза в неделю по 40 минут;
- 2) бодифлекс - 2 раза в неделю по 40 минут;
- 3) аквааэробика - 3 раза в неделю по 40 минут;
- 4) самомассаж - 3 раза в неделю;
- 5) детский фитнес.

Организованные занятия станут проводиться вместе с тренером, согласно графику проведения занятий, а самостоятельные занятия - в зависимости от вида программ, женщины будут предоставлены рекомендации и по способности выполнять их самостоятельно дома.

В ходе интервьюирования было выявлено, что женщины отказываются посещать физкультурно-оздоровительные мероприятия по причине, что не с кем оставить своих детей. Таким образом, в нашем проекте планируется проведение занятий по детскому фитнесу, который будет включать в себя: развивающие занятия, игровые занятия, зверобику, физкультурные занятия.

Выводы. Разработана модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности женщин-мусульманок, которая включила в себя цель, а именно вовлечение к занятиям физической культурой и спортом; такие задачи, как образовательные, воспитательные, оздоровительные, также принципы индивидуализации, систематичности, доступности, сознательности и активности. Физкультурно-оздоровительные технологии стимулирования организованной и самостоятельной двигательной активности: групповые занятия, а именно йога, пилатес, бодифлекс, аквааэробика, самомассаж, детский фитнес.

Литература

1. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г. : Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/196059/>

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
**ACTUAL PROBLEMS OF IMPROVING AND ADAPTIVE PHYSICAL
EDUCATION**

В.А. Хромовских
V.A. Khromovskikh

Сибирский государственный университет науки и технологии им. М.Ф. Решетнева
Красноярск, Россия
Siberian state university named after M.F. Reshetneva
Krasnoyarsk, Russia

hromovskikhviktoroya11@gmail.com

Аннотация. В статье анализируются и раскрываются важнейшие проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры. В наше время очень много людей с ограниченными возможностями, с каждым днем их становится все больше. Таким людям уделяют внимание, хоть и не так много. Для инвалидов создают условия в общественных местах, чтобы стереть грань между ними и здоровыми людьми. Врачи утверждают, что даже люди с ограничениями могут заниматься физической культурой. Разработан целый комплекс физических упражнений для инвалидов, который ни в коем случае не навредит здоровью человека, а даже наоборот, поспособствует его развитию. Разработкой таких физических упражнений занимается адаптивная физкультура, но даже в ней есть свои минусы, которые и раскрывает статья.

Annotation. The article analyzes and reveals the most important problems of improving and adaptive physical education. Nowadays there are a lot of people with disabilities, every day there are more and more of them. They pay attention to such people, although not so much. Disabled people create conditions in public places to blur the line between them and healthy people. Doctors say that even people with disabilities can exercise. A whole range of physical exercises for the disabled has been developed, which in no case does not harm human health, but on the contrary, will contribute to its development. Adaptive physical education is engaged in the development of such physical exercises, but even it has its drawbacks, which the article reveals.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, люди с ограниченными возможностями, инвалиды, оздоровительная физическая культура, реабилитация, адаптивный спорт.

Keywords: adaptive physical education, people with disabilities, disabled people, health-improving physical education, rehabilitation, adaptive sport.

Введение. На сегодняшний день существует огромное количество категорий социально незащищенных людей, важнейшей из которых является категория людей с ограниченными возможностями (ОВЗ). Именно им уделяют мало внимания в социальном окружении, не обращают внимания на их немало важные проблемы, которые будут поважнее, чем проблемы физически здорового человека, поэтому данная проблема актуальна. Инвалиды, в социальном понимании, ничем не отличаются от физически здоровых людей, они так же имеют полный пакет социальных прав.

К инвалидам относится группа людей, нуждающихся в социальной защите и имеющих какие-либо нарушения в здоровье, расстройство организма, приводящих к ограничению жизнедеятельности. Обычно такие отклонения вызваны травмой, иногда человека рождается уже с дефектами в здоровье, но даже такие нарушения в здоровье не мешают человеку заниматься физическими нагрузками. Специально для такой категории людей созданы условия для занятия спортом. В наши дни выделено целое направление в физической культуре, которое называется адаптивная физическая культура. Она помогает инвалидам реабилитироваться, включатся в быденное общество, приобретать условия жизни здоровых людей.

Адаптивная физкультура и ее задачи. Физическая культура – это не только работа над телом, но и работа над духом, силой воли человека. Недостаточный уровень физической культуры и двигательной активности негативно влияет на функциональные, эмоциональные, интеллектуальные свойства человека. Ее целью является достижение максимально возможного развития жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья. Задачи адаптивной физической культуры:

1. Коррекционные задачи (проводится по основному дефекту, сопутствующему заболеванию);
2. Компенсаторные задачи (обучение ходьбе на протезах, формирование ориентировки у незрячих и т.д.);
3. Профилактические задачи;
4. Оздоровительно-развивающие задачи (развитие физических качеств и способностей, совершенствование осанки);
5. Образовательные задачи (обучение знаниям, навыкам, умениям);
6. Воспитательные задачи (воспитание свойств личности).

Цель адаптивной физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья. Основные нарушения организма:

1. *Умственная отсталость (нарушение интеллекта)* – состояние неполного развития психики, которое характеризуется нарушением речевых, моторных и социальных способностей.

2. *Нарушение зрения.* Незрячие делятся на тотально слепых и с остаточным зрением (от 0 до 0,04). Слабовидящие имеют остроту зрения от 0,2 до 0,6.

3. *Нарушение слуха* – поражение органов слуха (внутреннего уха, среднего уха, слухового нерва).

4. *Детский церебральный паралич (ДЦП)* – поражение мозга, возникающее в период внутриутробного развития, в родах или период новорожденности и сопровождающееся речевыми, двигательными и психическими нарушениями.

5. *Поражение спинного мозга* – утрата произвольных движений и чувствительности ниже уровня поражения, расстройство функций тазовых органов.

6. *Потеря конечностей* ведет к нарушению двигательного стереотипа, функций опоры и ходьбы, координаций движений, атрофии мышц.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось поэтапно, согласно алгоритму.

1. Изучалась и анализировалась литература по выбранной теме исследования.

2. Исследование основных проблем на примере России

3. Проводился анализ полученных результатов, сведение данных, оформление работы.

Результаты исследования. Спортивные тренировки способствуют активизации всех систем организма, формированию ряда необходимых двигательных компенсаций, способствует реабилитации человека, активизирует социум с другими людьми. При многих заболеваниях адаптивный спорт является единственной возможностью удовлетворения такой потребности как самоактуализация. Но все имеет свои минусы. Даже у оздоровительной физкультуры есть очень важные нерешенные проблемы, на которые следует обратить внимание. Эти проблемы касаются не только России, но и мира в целом. В нашем мире очень мало внимания уделяется адаптивному спорту. Рассмотрим наиболее актуальные проблемы оздоровительной физкультуры:

1. Острой проблемой до сих пор стоит нехватка квалифицированных специалистов. Большинство тренеров обучаются работе со здоровыми людьми. Не все хотят работать с инвалидами, так как для это необходимо знать большой объем знаний, связанных с медициной и психологией, уметь общаться с глухонемыми на их языке, способствовать приобщению инвалидов к обществу и т.д.

2. Острой проблемой в России недостаток финансирования восстановительного мероприятия. Для лечения и реабилитации людей с ограничениями нужны медикаменты и препараты, способствующие улучшению их физического развития.

3. Небольшое количество реабилитационных комплексов, адаптивных физкультурных комплексов. Некоторые комплексы не обладают всем необходимым оборудованием для работы с инвалидами. В небольших городах, деревнях, селах и поселках такие комплексы вообще отсутствуют.

4. В России низкий уровень медицины, отсутствие сертифицированных врачей, имеющих специальное образование. Многие врачи не могут установить к какому классу отнести инвалида в определенном виде спорта.

5. В большинстве городов проблематично передвижение инвалидов, недостаточное оснащение условий для них (пандусы, лифты, транспорт, кнопка вызова персонала и т.д.).

6. В небольших городах жизнь для инвалидов не годна, так как отсутствуют медицинские учреждения, реабилитационные комплексы, необходимые медикаменты др.

7. Отсутствие пропаганды адаптивного спорта. Информация о таких мероприятиях в основном разносится тренерами, активистами и добровольцами.

8. Большое равнодушие людей к инвалидам. Некоторые люди просто не хотят замечать таких людей и сторонятся их.

9. Недостаточная разработанность теории и методики спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ),

10. Отсутствие единой концепции и государственной стратегии развития адаптивного спорта.

Выводы. Большинство проблем можно решить в скором времени, если люди приложат все усилия, бросят свои силы на помощь инвалидам. Можно хотя бы материально помогать, даже если каждый человек скинет по рублю на реабилитацию инвалидов, то в итоге получится достаточная сумма для осуществления оздоровительных мероприятий. Необходимо проводить акции в помощь людям с ограниченными возможностями. Государству необходимо обратить свое внимание на данную проблему, выделить финансирование, способное окупить все затраты на медикаменты, строительство реабилитационных комплексов, оснащение городов необходимыми условиям передвижения инвалидов.

Литература

1. Василенко, С.Г. Теория адаптивной физической культуры. / С.Г. Василенко <http://zakazat.by/bgufk/vitebskij-gosudarstvennyj-universitet-im-p-m-masherova/fakultet-fizicheskoj-kultury-i-sporta/349-kurs-lektsij-teoriya-adaptivnoj-fizicheskoj-kultury.html>

2. Цель физической реабилитации как вида физической культуры. <https://media.ls.urfu.ru/183/554/1164/>

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
CURRENT TRAINING PROBLEMS FOR PHYSICAL
EDUCATION PROFESSIONALS**

**ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ КАК УСЛОВИЕ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
САМОРАЗВИТИЯ
PROJECT ACTIVITY OF THE TEACHER ON PHYSICAL CULTURE
AS A CONDITION OF HIS PROFESSIONAL SELF-DEVELOPMENT**

*И.Ю. Бурханова, А.Д. Иванов, С.В. Бурханов
I.Yu. Burkhanova, A.D. Ivanov, S.V. Burkhanov*

*Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина
Нижний Новгород, Россия
Minin Nizhniy Novgorod State Pedagogical University
Nizhni Novgorod, Russia*

irina2692007@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены деятельностные основы профессионального саморазвития педагога по физической культуре в образовательных организациях. Определено, что приоритетным направлением для саморазвития и профессионального роста педагога является проектирование, направленное на изменение личности и деятельности. В статье приводятся результаты собственных исследований, направленных на формирование отдельных составляющих профессионального развития педагога (таких как развитие профессиональной компетентности, личностное развитие и улучшение (поддержание) физического состояния) в рамках профессиональной деятельности. Так же выявлены и ранжированы педагогические условия профессионального развития педагогов по физической культуре и определена степень их влияния на эффективность рассматриваемого процесса.

Abstract. The article considers the activity bases of professional self-development of a teacher on physical culture in educational organizations. It is determined that the priority for professional development of the teacher is the design aimed at the development of personality and activity. The article presents the results

of its own research aimed at forming separate components of professional development of the teacher (such as development of professional competence, personal development and improvement (maintenance) of physical condition) within the framework of professional activity. The pedagogical conditions for the professional development of teachers on physical culture have also been defined and ranked, and the degree of their impact on the effectiveness of the process under consideration has been determined.

Ключевые слова. Проектирование, профессиональное саморазвитие, профессиональная компетентность, педагоги по физической культуре.

Keyword. Design, professional self-development, professional competence, teachers on physical culture.

Введение. В современном быстроменяющемся мире актуализируется необходимость саморазвития профессионалов во всех сферах деятельности. Необходимость постоянного саморазвития и самосовершенствования педагога в профессиональной деятельности можно с уверенностью отнести к приоритетным направлениям работы профессионала в сфере образования, и в частности, в сфере физической культуры и спорта [2, 4, 5].

Такие качества личности как способность креативного мышления, инициативность, способность к результативным действиям в нестандартных ситуациях, стремление учиться в течение всей жизни, способность выбирать и корректировать при необходимости свой индивидуальный профессиональный путь приобретают особую важность и востребованность на рынке труда в современной сфере образования [3]. Формирование перечисленных навыков – это сложная задача современного учителя. Поэтому на первый план выходит его профессиональное развитие.

Целью исследования является анализ содержательно-технологического и организационного обеспечения профессионального развития педагога физической культуры в условиях образовательной организации для выявления комплекса педагогических условий обеспечивающих повышение эффективности этого процесса.

Гипотеза исследования: предполагаем, что профессиональное развитие педагога по физической культуре в образовательной организации будет эффективным если:

- определена сущность и составляющие процесса профессионального развития;
- созданы педагогические условия, обеспечивающие повышение эффективности процесса профессионального развития педагога физической культуры;

- разработана и внедрена программа профессионального развития педагога по физической культуре.

Теоретическая значимость заключается в выявлении комплекса педагогических условий, обеспечивающих повышение эффективности процесса профессионального развития педагога физической культуры и в обосновании возможности применения проектной технологии для профессионального развития.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось с октября 2017 года – апрель 2018 года. В исследовании принимали участие 16 педагогов по ФК (учителя ФК, тренеры спортивных школ, преподаватели коммерческих учреждений физкультурно-спортивной направленности). Участники были поделены на 2 две группы:

- экспериментальная группа (ЭГ) - 8 человек (работающие в частном образовательном учреждении дополнительного образования «УРА», Нижний Новгород);

- контрольная группа (КГ) - 8 человек (работающих в других образовательных организациях).

Для решения поставленных в исследовании задач были применены следующие методы научного исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; контрольно-оценочные методы; педагогический эксперимент; математико-статистическая обработка результатов исследования.

Для определения составляющей «Развитие профессиональной компетентности» использовались «Диагностическая карта профессиональной компетентности учителей физической культуры» (Т. Сваталова) и наблюдение. Для определения составляющей «Личностное развитие» использовались методика «Стремление педагога к саморазвитию» (В.И. Зверева) и беседы. Для определения составляющей «Улучшение физического состояния» использовались тест «Оценка общей физической работоспособности (Руфье)» и наблюдение.

Результаты исследования. Под профессиональным развитием педагога в исследовании понимается «системно организованный, целесообразный и непрерывный процесс развития профессионально-личностных качеств, обеспечивающих готовность педагога к самореализации в профессиональной деятельности, посредством самоопределения, самообучения и самовоспитания» [1].

Выявленными в результате анализа литературы составляющими профессионального развития педагога по физической культуре являются развитие профессиональной компетентности, личностное развитие, улучшение (поддержание) физического состояния.

В рамках исследования все педагоги осуществляли проектирование своего профессионального развития. Далее представлены этапы проектирования.

1. Целесмысловой, где осуществлялась постановка цели и определение смысла профессионального развития.

2. Проектировочный был необходим для формирования индивидуального маршрута профессионального развития.

3. Реализационный связан с непосредственной реализацией индивидуального маршрута профессионального развития.

4. Результативный - для определения и оценки результата проектирования профессионального развития.

5. Рефлексивный где осуществлялось осмысление изменений, произошедших в личностном плане и в профессиональной деятельности.

В процессе экспериментальной работы все участники исследования освоили учебный курс «Регуляция деятельности профессионального развития педагога физической культуры», реализуемого в рамках программы для всех участников эксперимента. Основными темами данного курса являлись:

- основания деятельностного подхода в управлении профессиональным развитием;
- сущность и значение деятельности профессионального развития педагога;
- направления деятельности профессионального саморазвития педагога;
- теоретико-технологические основы проектирования деятельности профессионального развития педагога;
- диагностика уровня профессиональной деятельности педагога.

После освоения данного курса, участники экспериментальной группы реализовывали индивидуальные траектории профессионального развития в рамках одной образовательной организации, где был создан комплекс педагогических условий для повышения эффективности профессионального развития педагога по ФК. Коррекция индивидуальных траекторий осуществлялась на ежемесячных консультативных собраниях.

Участники контрольной группы реализовывали индивидуальные траектории профессионального развития по месту своей профессиональной деятельности. Коррекция индивидуальных траекторий осуществлялась по запросу педагогов в рамках индивидуальных консультаций.

В ходе исследования в группах произошли следующие изменения. Так, прирост по составляющей профессионального развития «Развитие профессиональной компетентности» в контрольной группе составил 11,6 балла (15,7%), в экспериментальной – 30 баллов (41,2%). Улучшение по составляющей «Личностное развитие» в контрольной группе составило 8,8 балла (21,2%), в экспериментальной – 26 баллов (60,3%). Так же улучшения произошли и по состав-

ляющей профессионального развития «Улучшение физического состояния» в контрольной группе на 0,6 балла (5,6%), в экспериментальной – на 5 баллов (44,6%).

Как показала математическая обработка данных до проведения исследования результаты в группах достоверно не отличались. Различия в группах после проведения экспериментальной работы достоверны. Так, расчетный показатель t-критерия Стьюдента по составляющей «Развитие профессиональной компетентности» составил $t=3,05$ при $p \leq 0,01$; по составляющей «Личностное развитие» - $t=3,38$ при $p \leq 0,01$; по составляющей «Улучшение физического состояния» - $t=3,24$ при $p \leq 0,01$.

В рамках проведенного исследования по результатам анкетирования был уточнен комплекс педагогических условий и определена степень их влияния на эффективность профессионального развития педагогов по физической культуре. В анкетировании приняли участие 16 педагогов – участников эксперимента и 25 педагогов и административных работников образовательных организаций, где ведут свою трудовую деятельность участники эксперимента. Выявленный рейтинг педагогических условий, по мнению субъектов образовательной деятельности участвовавших в опытно-экспериментальной работе выглядит следующим образом: педагогическое сопровождение профессионального развития педагога – 35%; применение проектной технологии – 33%; реформирование или перестраивайте образовательной среды организации – 20%; использование и совершенствование необходимой инфраструктуры и учебно-материальной базы образовательной организации- 12%. Реализация указанных педагогических условий в комплексе способствует повышению эффективности профессионального развития педагога по ФК в образовательной организации.

Выводы. Деятельность педагога по профессиональному развитию - системно организованный, целесообразный и непрерывный процесс развития профессионально-личностных качеств, обеспечивающих социально задаваемый уровень готовности педагога к профессиональной самореализации, посредством самоопределения, самообучения и самовоспитания. Деятельность профессионального развития характеризуется как социально-педагогическая, она функционирует и развивается на основе присущих ей особенностей и условий реализации. Реализация экспериментальной программы профессионального развития педагогов физической культуры, способствовала достоверному и значительному приросту всех его составляющих. В результате обучения слушателей в условиях образовательной, на основе разработанного содержания спецкурса, можно констатировать позитивную перестройку мотивации по отношению к деятельности профессионального развития педагогов ФК за экспериментальный период.

Следовательно, реализация разработанной в рамках исследования программы профессионального развития педагога ФК, при создании соответствующего комплекса педагогических условий позволяет оптимизировать данный процесс и в будущем создать необходимые условия для качественной деятельности педагогов по ФК направлению профессионального развития.

Полученные результаты могут быть использованы для повышения эффективности профессионального развития и саморазвития педагогов по физической культуре и спорту, реализующих свою профессиональную деятельность в рамках государственных и частных образовательных учреждений.

Литература

1. Гершунский, Б. С. Философия образования для XXI века : учеб. пособие для самообразования. – 2-е изд., перераб. и доп. / Б. С. Гершунский. – М. : Пед. общество России, 2002. – 512 с.

2. Драндров, Г.Л. Теоретические основы взаимодействия физической и спортивной культуры / Г. Л. Драндров, В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 12-19.

3. Бурханова, И. Ю. Формирование ценностно-смыслового компонента метапредметной компетентности магистрантов педагогического направления в условиях практики [Текст] /И. Ю. Бурханова //Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы VI международной научно-практической конференции (Чебоксары, 17 ноября 2016 г.) / Под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2016. – С. 140-146.

4. Дмитриев, С. В. Образовательная технология становления субъекта профессиональной деятельности / С. В. Дмитриев, С. Д. Неверкович, Е. В. Быстрицкая // Спортивный психолог. – 2011. – № 3 (24). – С. 14-22.

5. Хадиуллина, Р. Р. Формирование самообразовательных умений и навыков владения информационными ресурсами для выстраивания индивидуальной образовательной траектории студента-спортсмена / Р. Р. Хадиуллина // Наука и образование в жизни современного общества сборник научных трудов: по материалам Международной научно-практической конференции в 18 частях. – 2013. – С. 136-137.

**МОДЕЛЬ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
КОМПЕТЕНТНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ
MODEL OF INCREASE OF PROFESSIONAL COMPETENCE
OF TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATION
INSTITUTION**

*Р.Ш. Гарифуллин, М.А. Тимошина, Н.Н. Мамяшева
R. Sh. Garifullin, M. A. Timoshina, N. N. Mamasheva*

*Казанский национальный исследовательский технологический университет
Казань, Россия
Kazan national research technological University
Kazan, Russia*

rus-garifullin@yandex.ru

Аннотация. В работе проведены теоретические исследования по созданию педагогической модели для формирования профессиональной компетентности преподавателей физической культуры в Вузе. Показано, что для эффективного повышения профессиональной компетентности преподавателей физической культуры педагогическая модель должна представлять комплексный педагогический процесс, включающий диагностический этап, стадию выбора форм и методов обучения, сам процесс обучения и этап самообразования преподавателей в процессе обучения. При этом важным элементом модели являются педагогические условия, обеспечивающие ее эффективное функционирование, которые включают: мотивацию и стимулирование педагогов к повышению квалификации и самообразованию, создание для обучаемых индивидуальных образовательных траекторий, наличие хорошей материально-технической базы и инфраструктуры процесса обучения.

Abstract. Theoretical researches on creation of pedagogical model for formation of professional competence of teachers of physical culture in high School are carried out in work. It is shown that for effective increase of professional competence of teachers of physical culture the pedagogical model should represent the complex pedagogical process including a diagnostic stage, a stage of a choice of forms and methods of training, process of training and a stage of self-education of teachers in the course of training. At the same time, an important element of the model is the pedagogical conditions that ensure its effective functioning, which include: motivation and stimulation of teachers to improve their skills and self-education, the crea-

tion of individual educational trajectories for students, the availability of a good material and technical base and infrastructure of the learning process.

Ключевые слова: педагогическая модель, физическая культура, компетентность, преподаватель, педагогические условия

Keywords: pedagogical model, physical culture, competence, teacher, pedagogical conditions

Введение. Новые требования Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) в системе высшего образования накладывает на преподавателей обязательства по повышению своих профессиональных компетенций, решению задач по модернизации подходов, как в организации учебного процесса, так и в методиках преподавания дисциплины. Проблемы перестройки под современные требования ФГОС в значительной степени коснулись дисциплины «Физическая культура и спорт» (ФКиС). Как правило, данная дисциплина изучается во всех направлениях подготовки специалистов, но в тоже время по многим параметрам имеет значимые отличия от других дисциплин. В частности, преподаватели дисциплины физическая культура и спорт, не могут в достаточной мере и на высоком уровне заниматься научной работой. Это связано с объективными причинами: отсутствие лабораторий, инструментария, научно-исследовательского оборудования и т. д. Не проводятся дипломные, курсовые и проектные работы, хоздоговорные работы. При этом принятая в Вузах бально-рейтинговая система одинакова для всех кафедр вуза независимо от профиля [1].

Кроме этого, проведенные опросы и анкетирование студентов, свидетельствует об их неудовлетворенности качеством проведения дисциплины ФКиС. Наиболее частые замечания со стороны студентов связаны с отсутствием интересной программы проведения учебных занятий и методикой приема зачетных нормативов, которая во многом взята из школьной программы и не представляют интереса для студентов [2-3].

Таким образом, для соответствия современным требованиям ФГОС, а также повышения качества проведения занятий по дисциплине преподавателям физической культуры необходимо повышать свою компетентность в данной области. В связи с этим создание модели повышения профессиональной компетентности преподавателей физической культуры является актуальной задачей.

Методы и организация исследования. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетирование, опрос, тестирование, наблюдение, педагогический эксперимент.

Исследование проводили в естественных условиях в течение 2017-2018гг. на базе ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет». В исследовании принимали участие 40 преподавателей кафедры физического воспитания и спорта.

На первом этапе изучали научно-методическую литературу по проблеме исследования, определяли инструментарий и методику проведения исследования. На втором разработали модель формирования профессиональной компетентности педагога по ФКиС в Вузе. На третьем этапе провели анализ полученных данных и формулирование выводов по результатам работы.

Результаты исследований и их обсуждение. В результате анализа литературных данных [4-5], а также проведенного анкетирования преподавателей кафедры ФКиС установлено, что применение традиционных подходов в повышении компетенций преподавателей физической культуры, является малоэффективным. В частности, весьма распространенным методом повышения компетенций преподавателей является прохождение программы повышения квалификации. Данный подход применяется и в Казанском национальном исследовательском технологическом университете. Ежегодно преподаватели физической культуры проходят повышение квалификации в Вузе с целью роста их профессиональных компетенций. Однако проведенные тестирования преподавателей до и после повышения квалификации по основным составляющим компетенций показали их незначительное увеличение. Как правило, зависимости от различных условий после прохождения программы повышения квалификации рост компетенции преподавателей составлял 7-15%.

В связи с этим в данной работе провели теоретические исследования по созданию эффективной педагогической модели повышения профессиональной компетентности преподавателей физической культуры в Вузе.

Разработанная модель представляет собой комплексный педагогический процесс, который включает целевой, содержательный, организационный и технологический блоки, результат моделирования с уровнями сформированности компетенций (высокий, средний, низкий), педагогические условия эффективного функционирования модели. Разработанная педагогическая модель приведена на рис.1.

Целевой блок содержит главную цель – формирование профессиональной компетентности преподавателей физической культуры. Содержательный блок определяет основные составляющие профессиональной компетентности: личностная, когнитивная, деятельностно-результативная, рефлексивная. Личностная компетенция содержит уровень мотивации, профессионально важные качества личности преподавателя. Когнитивная компетенция определяет его спо-

способности к обучению. Рефлексная – отражает самооценку преподавателя. Деятельностно-результативная компетенция содержит знания и навыки преподавателя, применяемые им в профессиональной деятельности.

Организационный блок включает формы, методы и средства достижения главной цели, которые должны соответствовать современному уровню развития педагогических технологий и подбираться с учетом профессиональных способностей преподавателей. Технологический блок определяет последовательность этапов, посредством проведения которых обеспечивается формирование профессиональной компетентности. Результатом моделирования является сформированная профессиональная компетентность с уровнями её сформированности. Уровни сформированности профессиональной компетенции определены следующими критериями – низкий, средний и высокий.

В частности, согласно предложенной модели сначала проводили диагностический этап: выявляли слабые места и пробелы в знаниях преподавателей, их готовность и способность к обучению. Затем, исходя из полученных результатов, определяли методы и формы технологического этапа (этапа обучения) и проводили обучение. В процессе обучения согласно педагогической модели преподаватели занимались самообразованием по дополнительным вопросам программы повышения квалификации.

С учетом анализа литературы по теме исследование установлено, что эффективное функционирование модели обеспечивается наличием следующих педагогических условий. Первое условие включает создание мотивационной педагогической среды и стимулированием преподавателей к повышению квалификации и самообразованию. Второе - построение индивидуальных образовательных траекторий преподавателей повышающих свою компетентность. Построение индивидуальных образовательных траекторий обеспечивает: индивидуальный подход к каждому обучаемому; возможность осваивать обучаемому тот уровень и содержание образования, которое отвечает его возможностям и интересам; проходить обучение с использованием современных педагогических технологий. Третье условие обеспечивается наличием хорошей материально-технической базы и инфраструктуры процесса обучения.

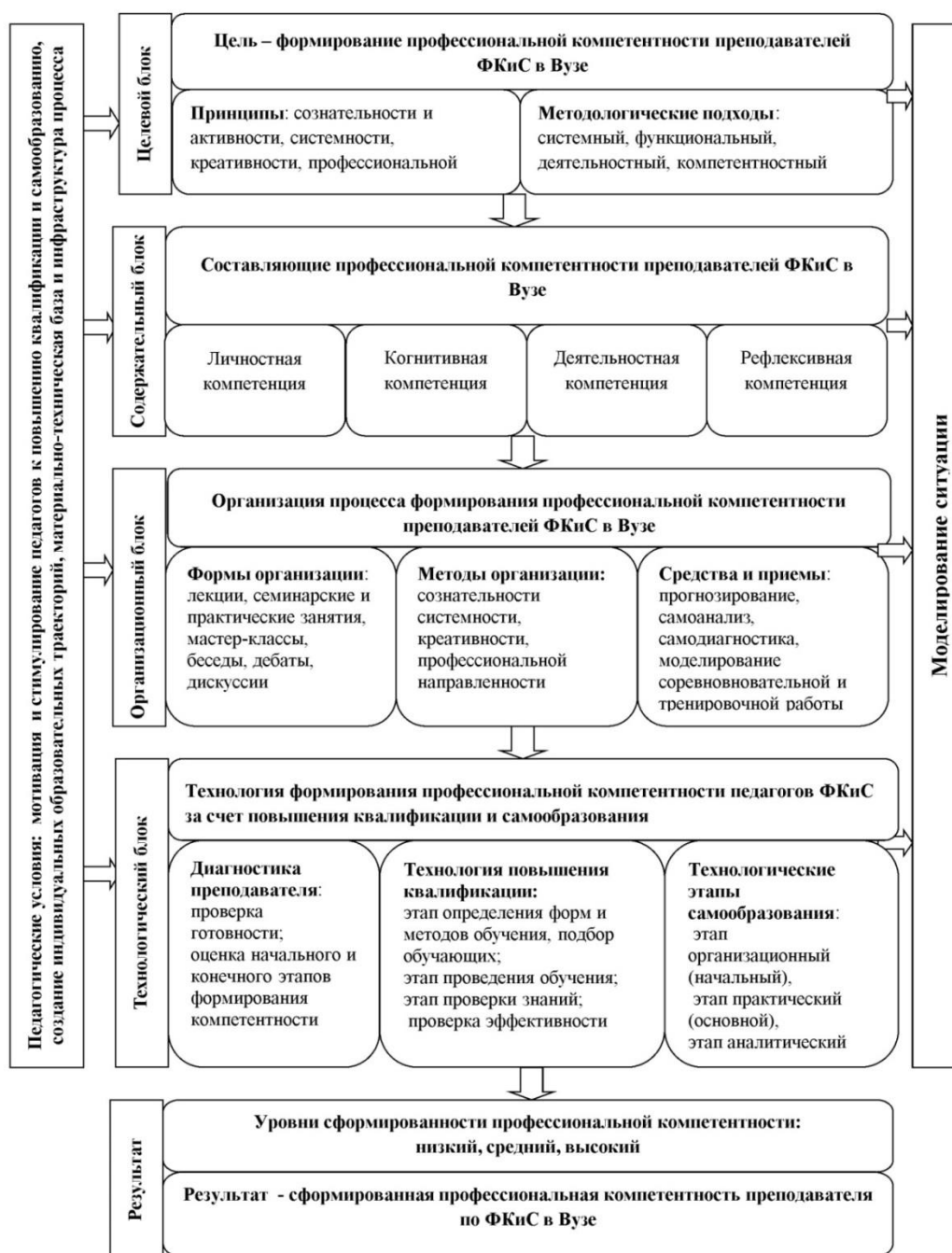


Рисунок 1. Педагогическая модель формирования профессиональной компетентности преподавателей ФК и С

Таким образом, приведенная педагогическая модель позволит повысить эффективность формирования профессиональной компетентности преподавателей физической культуры.

Выводы. Приведенные исследование показали, что повышения компетентности педагогов по физической культуре это сложная многофакторная задача, зависящая от множества аспектов. Поэтому стандартное повышение квалификации преподавателей, применяемое для этих

целей, в большинстве случаев является не целесообразным. Эффективное повышение профессиональной компетентности преподавателей физической культуры достигается применением предложенной педагогической модели как комплексного педагогического процесса, включающий диагностический этап, стадию выбора форм и методов обучения, сам процесс обучения и этап самообразования преподавателей в процессе обучения. При этом важным элементом модели являются педагогические условия, обеспечивающие ее эффективное функционирование, которые включают: мотивацию и стимулирование педагогов к повышению квалификации и самообразованию, создание для обучаемых индивидуальных образовательных траекторий, наличие хорошей материально-технической базы и инфраструктуры процесса обучения.

Литература

1. Грибкова, Л.П. Обеспечение качества подготовки специалистов в вузах физической культуры / Л.П. Грибкова // Теория и практика физической культуры. – 2010.- № 12. - С. 53–55.

2. Осипов, А.Ю. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, Е.И. Кокова, В.И. Пазенко // Вестник Череповецкого государственного университета. - 2013. - №1 (46). - С.100–103.

3. Мугаттарова, Э.Р. Формирование здоровьесберегающей среды технического вуза с использованием метода стратегического планирование / Э.Р. Мугаттарова // Казанский педагогический журнал. – 2019. - №1 (132). – С.20-24.

4. Кривко, О.А. Педагогические технологии при формировании профессиональной компетентности тренера по виду спорта / О. А. Кривко, В. П. Русанов // Вестник КАСУ. Педагогика и образовательные технологии. – 2010. – С.37-40.

5. Андрух, О.Н. Компетентностная модель преподавателя вуза / О.Н. Андрух, А.С. Сидорова // Известия Института инженерной физики. - 2014. - №2 (32).- С.81-84.

«ТЕХНИКА БОКСА» – ЭЛЕКТРОННАЯ УЧЕБНАЯ СИСТЕМА "BOXING TECHNIQUE" – ELECTRONIC TRAINING SYSTEM

О.Б. Дмитриев, А. Р. Гусейнов
O. B. Dmitriev, A. R. Guseynov

Удмуртский государственный университет
Ижевск, Россия
Udmurt State University
Izhevsk, Russia

obdmit@mail.ru

Аннотация. В статье представлена, разработанная нами, электронная учебная система «Техника бокса» для начинающих спортсменов. Показана иерархическая структура системы, описано содержание учебных разделов и модулей. Система предназначена для индивидуальных, самостоятельных, дополнительных занятий по технической подготовке начинающих боксеров.

Abstract. The article presents, developed by us, electronic training system "Boxing Technique" for beginners. The hierarchical structure of the system is shown, the content of educational sections and modules is described. The system is designed for individual, independent, additional classes for technical training of novice boxers.

Ключевые слова. Бокс, техника бокса, ударная техника, электронная учебная система, электронное обучение, мультимедиа, интерактивность.

Keyword. Boxing, boxing technique, shock technique, electronic training system, e-learning, multimedia, interactivity.

Введение. В настоящее время активно и интенсивно используются информационные технологии в области физической культуры и спорта, большая доля приходится на электронные образовательные ресурсы (ЭОР), как специальной профессиональной направленности [1, 5 и др.], так и учебно-методического назначения [3, 4, 7 и др.].

Анализ современных исследований показал, что появляется перспективная тенденция создания электронных учебных систем как дополнительного методического материала к тренировочному процессу различных видов спорта и оздоровительных систем.

Подобные ЭОР позволяют организовать индивидуальное обучение пользователя, либо обучение под руководством тьютора, наставника [2]. Данные ЭОР основаны на использовании основных дидактических принципов обучения

«наглядности», «доступности», «систематичности и последовательности», «научности обучения». Очень часто такие системы создаются для юных спортсменов и их родителей.

В области бокса существует большое количество открытых блогерских учебных материалов, представленных в виде видеуроков, что не совсем удобно при их использовании. Также существуют образовательные сайты и образовательные материалы по боксу, многие из которых функционируют на коммерческой основе. На многих образовательных сайтах очень много рекламы и одна из задач таких сайтов – заманить пользователя в конкретный боксерский зал.

Таким образом, устранение перечисленных недостатков и создание системных электронных образовательных ресурсов по виду спорта «Бокс» для конкретной учебной программы и спортивной группы или клуба, когда образовательная система выступает как дополнительный методический материал для тренировочного процесса, является, в настоящее время, актуальной задачей.

Цель исследования. Разработать электронную учебную систему по технике бокса как методический материал для индивидуальных дополнительных занятий боксеров.

Проведение исследования и его результаты.

Исследование проводилось на базе Института физической культуры и спорта УдГУ и спортивного комплекса.

Для создания учебной системы использовалась электронная платформа Test MG, описанная в работах [1, 6]. Окно главной страницы и структура, разработанной нами электронной учебной системы «Техника бокса», представлены на рис. 1. Организация учебной системы имеет иерархическую структуру.

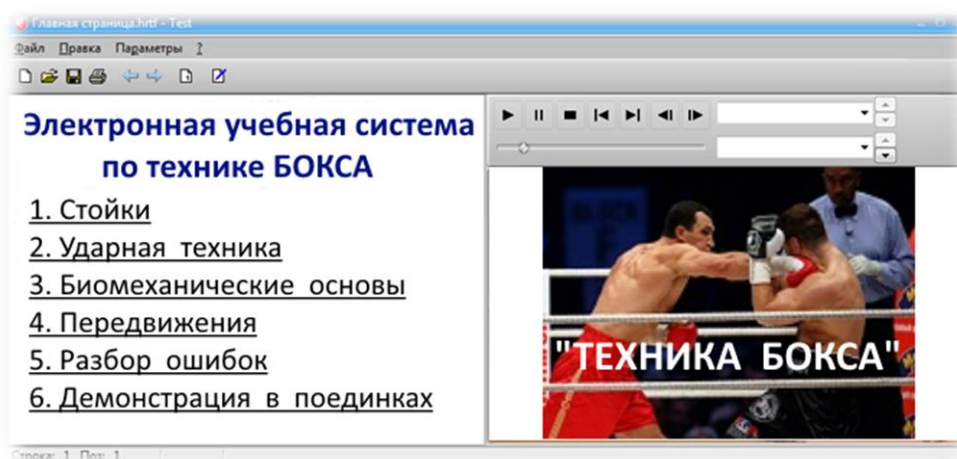


Рисунок 1. Главная страница системы «Техника бокса»

Система состоит из следующих основных учебных разделов:

1. **Стойки.** В данном разделе рассмотрены рабочие стойки, требования к их правильному выполнению.

2. **Ударная техника.** Состоит из гипертекстовых названий основных техник бокса (рис. 2). На следующем уровне проводится всесторонний доскональный разбор каждого удара.

3. **Биомеханические основы.** В этом модуле представлено общее биомеханическое строение ударной техники, ее фазовая картина, объясняются базовые принципы, базовые движения конечностей и туловища.

4. **Передвижения.** Рассматриваются виды передвижений, объясняется правильное выполнение.

Ведущие специалисты отмечают, что работа руками не главное в боксе, а главное – это передвижение, работа ногами. Самые распространенные передвижения – это вышагивание, боксерский шаг, челночные перемещения. Цель передвижения в боксе – это установление и удерживание требуемой дистанции в боксерском поединке, это разрыв дистанции в атаке и быстрый выход в защитную позицию.

5. **Разбор ошибок.** Очень важный раздел. При первоначальном разучивании двигательных действий всегда появляются ошибки. Типичные, частовстречаемые, грубые и существенные возможные ошибки необходимо знать, а на этапе освоения и совершенствования спортивной техники их устранять.

6. **Демонстрация в поединках.** Состоит из видеофрагментов демонстрации исполнения базовой техники на соревнованиях. По каждой ситуации представлены комментарии и проводится тактико-технический обзор. Данный раздел полезный для начинающих спортсменов с точки зрения осознания сути ударной техники и её практического исполнения с партнером.

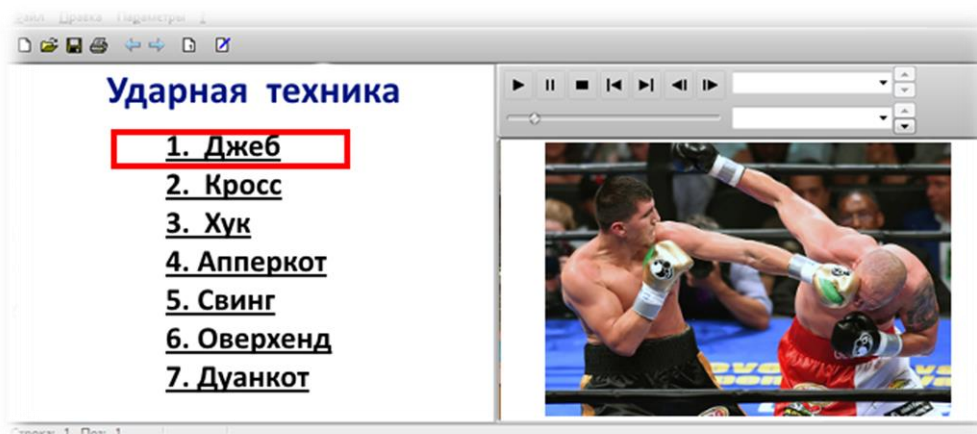


Рисунок 2. Структура блока «Ударная техника» и основные удары в боксе

На рис. 2 представлен второй иерархический уровень для «Ударной техники» учебной системы. В данной статье, в качестве примера, рассмотрим удар Джеб.

На рис. 3 представлен мультимедиа справочно-учебный материал по ударной технике «Джеб». Приводится текстовое объяснение выполнения техники. Представлены аудио и видео разбор строения этой базовой ударной техники.

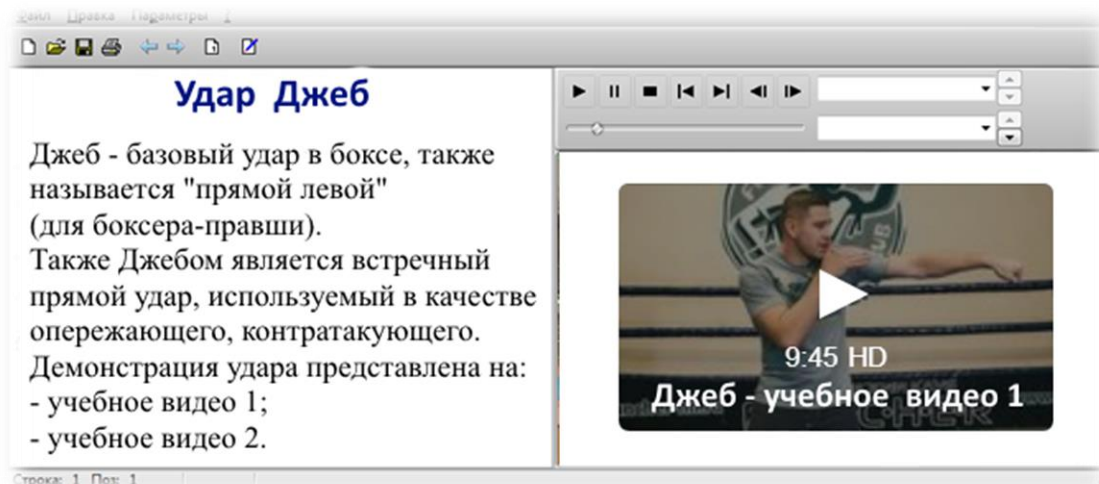


Рисунок 3. Мультимедийное представление ударной техники Джеб

Заключение. Разработанная нами, учебная система по технике бокса, по сути, является мультимедийной и интерактивной обучающей системой, имеет иерархическую структуру, реализует дидактические принципы обучения: «наглядности», «доступности», «последовательности и систематичности».

Электронная учебная система «Техника бокса» также является методическим материалом для индивидуальных, самостоятельных, внеурочных, дополнительных занятий по технической подготовке занимающихся (реализуется дидактический принцип сочетания различных типов организации обучения в тренировочном процессе). Система предназначена для начинающих спортсменов – детей и взрослых.

Данная электронная система может быть представлена как локальный продукт или организована как сетевой открытый образовательный ресурс в Интернет.

Литература

1. Ахмедзянов, Э. Р. Подготовка судей по восточному боевому единоборству кобудо на основе информационных технологий / Э. Р. Ахмедзянов, О. Б. Дмитриев, П. К. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 85 – 87.

2. Дмитриев, О. Б. Конвергенция видов спорта и электронных образовательных ресурсов в магистерских исследованиях / О. Б. Дмитриев // Конвергенция в сфере научной деятельности: проблемы, возможности,

перспективы : материалы Всерос. науч. конф., 11 дек. 2018 г. – Ижевск: Удмуртский университет, 2018. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/18101>.

3. Дмитриев, О. Б. Особенности построения электронного учебно-методического комплекса по дисциплине "Спортивная метрология" в системе МООДУС / О. Б. Дмитриев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 1. – С. 9 – 11.

4. Дмитриев, О. Б. Разработка мультимедиа обучающей программы по виду спорта «Восточное боевое единоборство» (спортивная дисциплина «Сётокан») / О. Б. Дмитриев, Ю. А. Главатских, А. М. Капралова // Гуманитарная образование и наука в техническом вузе [Электронный ресурс]: Сборник докладов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Ижевск, 24 – 27 октября 2017г.). – Ижевск: Изд-во ИжГТУ им. М.Т. Калашникова, 2017. – С. 825 – 829. – Режим доступа: <https://drive.google.com/file/d/0BwBejXXryRcRUy02Q0kzRmhMTFE/view>

5. Лисицкая, Т. С. Использование мультимедийной компьютерной программы в процессе подготовки специалистов по аэробике / Т. С. Лисицкая, И. М. Беляева // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 25 – 28.

6. Петров, П. К. Универсальная информационно-диагностическая система по спортивно-педагогическим дисциплинам на основе современных информационных технологий / П. К. Петров, О. Б. Дмитриев, Э. Р. Ахмедзянов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 57 – 59.

7. Яцынин, А. И. Электронный учебник по гимнастике для высших физкультурных учебных заведений / А. И. Яцынин // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 12 – 14.

**ФОРМИРОВАНИЕ ОРИЕНТИРОВОЧНОЙ ОСНОВЫ
ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СТУДЕНТОВ
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ**

**FORMATION OF THE APPROXIMATE BASIS OF MOTOR ACTION
WHEN TEACHING THE TECHNIQUE OF ATHLETICS EXERCISES
TO STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITIES**

С.Д. Зорин
S.D. Zorin

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия
Chuvash State Pedagogical University n.a. I.Y. Yakovlev
Cheboksary, Russia

zorin.dm@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования ориентировочной основы двигательного действия при обучении основам техники легкоатлетических упражнений студентов факультета физической культуры. Отрицательный перенос навыка с избранного вида спорта снижает эффективность процесса обучения студентов основам техники легкоатлетических упражнений. Выполнен подбор подводящих упражнений, для формирования ориентировочной основы двигательного действия обучающихся студентов. Обоснована эффективность формирования ориентировочной основы двигательного действия на основе применения подводящих упражнений, через зрительное восприятие, через формирование субъективных ощущений по правилам их выполнения. Применение различных двигательных установок через сформированный зрительный образ, рациональное применение разработанной методики, способствуют эффективному формированию ориентировочной основы двигательного действия обучающихся студентов темпо-ритмовой структуре низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции.

Abstract. The article deals with the problem of formation of the approximate basis of motor action when teaching the basics of the technique of athletics exercises to students of the faculty of physical culture. Negative transfer of skill from the chosen sport reduces the effectiveness of the process of teaching students the basics of the technique of athletics exercises. The selection of summing exercises for the formation of the approximate basis of motor action of students. Efficiency of formation of an indicative basis of motive action on the basis of application of the leading exercises, through visual perception, through formation of subjective feelings by rules of their performance is proved. The use of various propulsion systems formed through the visual image, the rational use of the developed

methodology, contribute to the effective formation of the indicative basis of the motor action of students tempo-rhythmic structure of low start, starting acceleration, distance running.

Ключевые слова: студенты. Подводящие легкоатлетические упражнения. Формирование. Ориентировочные основы. Двигательное действие. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Зрительное восприятие, субъективные ощущения, правила выполнения. Эффективность.

Keywords: students. Summing up athletics exercises. Formation. An indicative basis. Motor action. Low start, starting acceleration, distance running. Visual perception, subjective sensations, rules of execution. Efficiency.

Введение. Бег, прыжки и метания на первый взгляд достаточно естественные легкоатлетические упражнения для человека. Но рассматривая технику этих двигательных действий через эффективность, рациональность, экономичность и разносторонность их выполнения, обучающиеся и их наставники, сталкиваются с рядом проблем.

Существующие проблемы, при обучении основам техники легкоатлетических упражнений студентов факультета физической культуры сводятся к исправлению ошибок, возникающих в результате доминирования сформированного двигательного навыка на занятиях избранным видом спорта. Отрицательный перенос навыка с избранного вида спорта снижает эффективность процесса обучения студентов основам техники легкоатлетических упражнений. Профессиональные компетенции – знать, уметь, владеть обязывают будущего учителя физической культуры демонстрировать на уровне умения основы техники легкоатлетических упражнений бега, прыжков и метаний. Проблема подбора и рационального применения подводящих упражнений для формирования ориентировочной основы двигательного действия у обучающихся остается актуальной.

Цель исследования заключалась в решении проблемы подбора и применения подводящих упражнений для формирования ориентировочной основы двигательного действия изучаемого легкоатлетического упражнения студентами факультета физической культуры. Для достижения цели решался ряд последовательных задач исследования:

1. Выполнить подбор подводящих упражнений для формирования ориентировочной основы двигательного действия обучающихся студентов.

2. Обосновать эффективность формирования ориентировочной основы двигательного действия с применением подводящих упражнений через зрительное восприятие, через формирование субъективных ощущений по правилам их выполнения.

Организация исследования. Опытной-экспериментальной базой исследования являлся факультет физической культуры ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, г. Чебоксары.

ры. Чувашская Республика. В эксперименте принимали участие студенты факультета физической культуры, n=21. Методика формирования ориентировочной основы двигательного действия. Через зрительное восприятие, субъективные ощущения правила выполнения, преподаватель, управляя элементарными действиями обучаемого, формирует ориентировочную основу двигательного действия его двигательный образ. Срочный эффект наблюдаемый непосредственно в процессе выполнения двигательного действия или отставленный эффект наблюдаемый по истечению определенного промежутка времени в результате проведенной работы, является интегральным показателем эффективности, процесса формирования его ориентировочной основы.

Первый шаг нашего исследования заключался в подборе подводящих упражнений для формирования ориентировочной основы двигательного действия обучающихся студентов темпо-ритмовой структуре бега на короткие дистанции. Каждое применяемое подводящее упражнение отвечало требованиям кинематических и динамических параметров эффективности бега на короткие дистанции.

Двигательное действие – низкий старт. Подводящие упражнения: - и.п. - упор лежа. Быстрый переход из положения упор лежа, в упор присев и обратно, пальцы рук в упоре ставятся также как и у спринтера; - и.п. - упор присев пальцы рук в упоре ставятся также как и у спринтера, правая или левая нога выпрямляется назад. Быстрая смена ног выполняется скользящими движениями, при этом таз находится в одной точке. В подходящий момент дается команда «Марш!» и обучающийся выполняет ускорение; - и.п. - стойка спиной к стене. Падая вперед, используя эффект действия силы тяжести выполнить «падающий бег» с ускорением; - и.п. – поза бега удерживаемая с помощью партнера. В подходящий момент партнер отпускает удержание. Падая вперед, используя эффект действия силы тяжести выполнить «падающий бег» с ускорением. Переходим к обучению выполнения команд «На старт!», «Внимание».

Двигательное действие – стартовый разгон. Подводящие упражнения:- выполнить бег в упоре у «шведской стенки»; - «быстрее поставить ногу на опору», с акцентом на быстроту сведения бедер в фазе переднего шага; - определить максимально эффективную длину бегового шага при максимально возможной частоте шагов в фазе «бега по дистанции». Например, Вы определились и она равна 230 см. Такой длины должен быть четырнадцатый беговой шаг в фазе «стартового разгона». Далее, расставленные фишки в сторону старта будут уменьшать длину бегового шага на 10 см. - 230 см, 220 см, 210 см, 200 см. длина первого шага 100 см. – это модель, а индивидуальная расстановка фишек может быть разной. Выполнить бег с ускорением через расставленные фишки, с акцентом на быстроту сведения бедер в фазе переднего шага, сохраняя высокую частоту беговых шагов. Переходим к обучению выполнения команды «Марш»

Двигательное действие – бег по дистанции (по прямой). Подводящие упражнения:

- челночный бег на отрезке 20-25 метров. Бег, в одну сторону выполняется с высоким или средним подниманием бедра, в другую сторону бег спиной вперед с высоким подтягиванием пятки под таз; - бег на прямых ногах с активной работой руками (руки согнуты в локтевом суставе, ноги прямые, стопы упругие). Бег выполняется с активным проталкиванием вперед.

Двигательное действие – бег по дистанции (по виражу). Подводящие упражнения: - бег через низкие барьеры ($h=50$ см.). Барьеры расставляются по дуге на расстоянии одного бегового шага (10 барьеров). Бег выполняется левым боком к барьеру. Переносная нога быстро опускается за барьер, до момента касания опоры переносной ногой, быстро снимается с опоры опорная нога. Не допускается двух опорного положения. Бег выполняется с ускорением, сохраняя позу бега на всем отрезке. Рабочая гипотеза предполагает, что рациональное применение подводящих упражнений, через зрительное восприятие, через формирование субъективных ощущений по правилам их выполнения, способствуют эффективному формированию ориентировочной основы двигательного действия обучающихся студентов темпо-ритмовой структуре низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции.

Результаты исследования. На этапе констатирующего эксперимента, средне групповой результат группы студентов 3 курса ($n=21$) в тесте «бег 30 метров с н/с» (секундомер включали по первому движению), составил - $4,11 \pm 0,19$ сек.

Методику формирования ориентировочной основы двигательного действия при обучении студентов темпо-ритмовой структуре бега на короткие дистанции с применением выбранных нами подводящих упражнений, мы применяли в течение четырех проведенных пар. После этого провели повторное тестирование с применением этого же теста в тех же условиях. Средне групповой результат ($n=21$) повторного тестирования составил - $4,06 \pm 0,16$ сек. По окончании тестирования студентам продемонстрировали видеозапись финального забега мужчин в беге на 100 метров, Чемпионата Мира по легкой атлетике. После просмотра видеозаписи был задан вопрос. Как Вы думаете, с какой двигательной установкой для себя бегут сильнейшие спринтеры Мира? Первая двигательная установка – быстрее снять стопу опорной ноги с беговой дорожки. Вторая двигательная установка – быстрее поставить стопу переносной ноги на беговую дорожку. Мнения участников эксперимента разделились – 13 студентов за первую установку и 8 студентов за вторую установку. Студентам было предложено повторное тестирование с применением этого же теста в тех же условиях, но бег выполнялся с разными двигательными установками.

Группа студентов ($n=13$) выполняла бег на 30 метров, с первой двигательной установкой «быстрее снимать стопу опорной ноги с беговой дорожки». По прави-

лам выполнения этого двигательного действия с такой двигательной установкой, смещает ООТ (основную опорную точку) на быстроту разведения бедер в фазе переднего шага - средне групповой результат с такой ориентировочной установкой составил - $4,05 \pm 0,12$ сек.

Группа студентов ($n=8$) выполняла бег на 30 метров, с другой двигательной установкой - «быстрее поставить стопу переносной ноги на беговую дорожку». По правилам выполнения этого двигательного действия с такой двигательной установкой, смещает ООТ (основную опорную точку) на быстроту сведения бедер в фазе переднего шага. Средне групповой результат бега на 30 метров с такой ориентировочной установкой - $4,02 \pm 0,11$ сек.

Группа студентов ($n=8$), выполнявшая бег с двигательной установкой «быстрее поставить стопу переносной ноги на беговую дорожку» имеет статистически достоверно выше прирост средне группового результата, чем это наблюдаем в группе студентов ($n=13$), выполнявших бег с другой двигательной установкой - «быстрее поставить стопу переносной ноги на беговую дорожку».

Выводы. Статистически достоверный прирост средне групповых результатов тестирования обучающихся студентов ($n=21$) подтверждает рабочую гипотезу о том, что рациональное применение подводящих упражнений, через зрительное восприятие, через формирование субъективных ощущений по правилам их выполнения, способствуют эффективному формированию ориентировочной основы двигательного действия обучающихся студентов темпо-ритмовой структуре бега на короткие дистанции.

Литература

1. Драндров, Г.Л. Структурно-логический анализ техники передвижений в футболе / Г.Л. Драндров, Н.Х Кудяшев // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51-4. – С. 130-137.

2. Илемков, Г.Г. Формирование структуры бегового шага легкоатлетов спринтеров на основе экспресс - коррекции движений: //Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Омск: СибГАФК, 1996. - 23 с.

3. Попов, Г.И. Биомеханика. / Г.И. Попов. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 256 с.

4. Романов Н.С. Практикум для сертифицированных тренеров 1 и 2 уровней по позному методу бега. / Н.С. Романов, К. Сол, М. Коллинз, А.И. Пьянзин: 2-е изд., перевод с англ. А.И. Пьянзина / Под общ. ред. Н.С. Романова. – Майами: Pose Tech Press, 2006; Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т. 2008. – 79 с.

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО В СТРУКТУРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
PEDAGOGICAL CREATIVITY IN THE STRUCTURE OF ACTIVITIES
OF A TEACHER OF PHYSICAL CULTURE**

Д.Г. Кузьмичева
D.G. Kuzmicheva

Казанский национальный исследовательский технологический университет
Казань, Россия
Kazan National Research Technological University
Kazan, Russia

alinap81@yandex.ru

Аннотация. Требования к деятельности преподавателя выдвигают проблему педагогического творчества в число основных, решающих условий эффективности его труда. В статье рассматриваются некоторые вопросы природы творчества преподавателя физической культуры высших учебных заведений, а также способности, ряд компонентов, факторов и условий, способствующих продуктивности творческой деятельности педагога.

Annotation. Requirements for the teacher's activities put forward the problem of pedagogical creativity among the main, decisive conditions for the effectiveness of his work. The article discusses some issues of the nature of creativity of a teacher of physical education of higher educational institutions, as well as abilities, a number of components, factors and conditions conducive to the productivity of a teacher's creative activity.

Ключевые слова: педагогическое творчество, творческая деятельность, творческие способности.

Key words: pedagogical creativity, creative activity, creative abilities.

Введение. Дальнейший прогресс образования и воспитания учащейся молодежи во многом определяет не только совершенствование программ, учебных пособий, технических средств, но и творчество педагога - неформальный подход к делу, применение оригинальных и нестандартных методик обучения, желание и стремление изыскивать в своей работе новые способы и приёмы педагогических воздействий.

Исследованию структуры и механизмов творческой деятельности педагога посвящены работы Я.А. Пономарева (1975); В.В. Краевского (1982); В.А. Моляко (1978, 1983); И.П. Калошиной (1983); В.И. Андреева (1996) и др.

Творческая деятельность характеризуется необычностью применяемых педагогических воздействий; выполнением самостоятельных действий, требующих творческого воображения, логического анализа, открытия нового способа решения педагогической задачи и предполагает формирование сложной и многогранной подвижной системы качеств и способностей, требует максимального напряжения волевых и интеллектуальных усилий. Это сложное, интегральное понятие, включающее в себя глубокие и разносторонние знания своего предмета, комплекс разнообразных умений и навыков, личностные и мировоззренческие качества.

Педагогическое творчество – это не обязательно изобретение или открытие новых методов и приёмов обучения; чаще оно приводит к новому сочетанию уже известных средств, методов и приёмов, к новым решениям педагогических задач. Творческая деятельность педагога осуществляется в следующих формах:

1. Применение известных дидактических средств в новых сочетаниях к возникающим в учебно-воспитательном процессе педагогическим задачам.
2. Разработка новых средств, применительно к ситуации, аналогичным тем, с которыми педагог уже имел дело ранее (В.В.Краевский).

О педагогическом творчестве есть основания говорить как о процессе усмотрения педагогических противоречий и их разрешении новыми педагогическими средствами. Какие же качества, свойства, способности личности педагога являются необходимыми и решающими в становлении и развитии его как педагога-творца?

В структуре личностных качеств исследователи проблем педагогического творчества особо выделяют - любовь к своей профессии, эмоциональность, вдохновение, выдержку, самообладание, высокую работоспособность, самокритичность, инициативность, общительность, требовательность к себе, энергичность, решительность, самолюбие, оперативность, организованность и др.

В структуре профессионально-педагогических качеств – высокий уровень знаний, умений и навыков, умение выделить в своей работе главное, существенное, предусмотреть возможные затруднения, глубокое понимание закономерностей педагогического процесса, владение педагогическими и психологическими знаниями в области обучения и воспитания.

В структуре творческих способностей – чувство нового; способность быстро реагировать на запросы педагогической практики; умение критически оценивать свою работу; стремление к лидерству в педагогической деятельно-

сти; постоянную направленность на поиск новых, нестандартных способов решения педагогических задач; независимость мышления, свободу от общепринятых точек зрения; настойчивость в применении новых идей; желание экспериментировать и др.

Все эти свойства и особенности личности педагога выступают в сложных структурных сочетаниях, постоянно изменяются и придают большую вариативность системе его деятельности.

В нашей работе как основной метод исследования мы использовали анкетный опрос преподавателей физической культуры высших учебных заведений г. Казани (86 преподавателей).

Чтобы выявить, какие же личностные качества, компоненты, факторы и условия оказывают наиболее существенное влияние на продуктивность творческой деятельности педагога, на формирование его как творческой личности, по десятибалльной шкале методом «полярной» анкеты было предложено дать оценку собственных творческих качеств и способностей. Максимальная степень выраженности оценивалась десятью баллами, минимальная одним баллом. По суммарной оценке каждого качества выводилась средняя арифметическая.

Свои творческие качества и способности преподаватели оценили следующим образом (средняя арифметическая по убыванию значимости): трудолюбие (9,20), организованность (8,18), собранность (7,68), настойчивость (7,78), наблюдательность (7,41), изобретательность (7,32), вдохновение (7,10), целеустремленность (7,08), эмоциональность (7,06), любознательность (7,05), самообладание (7,04), умение выделять главное (7,02), выдержка (6,98), энергичность (6,91), самокритичность (6,75), чувствительность к новому (6,76), общительность (6,62), желание экспериментировать (6,60), самолюбие (6,52), способность к импровизации (6,22), требовательность к себе (6,18).

Как видим, у опрошенных преподавателей довольно низкий уровень выраженности таких наиважнейших качеств творческой личности как чувствительность к новому, способность к импровизации, желание экспериментировать.

Преподавателям было также предложено оценить по пятибалльной шкале ряд компонентов, факторов и условий, способствующих продуктивности творческой деятельности педагога.

Анализ оценки степени важности творческих компонентов деятельности преподавателя физической культуры позволил нам выделить по убыванию значимости три основные группы.

Первая группа – сотворчество в педагогической системе «преподаватель - студент» (4,92); глубокое понимание закономерностей педагогического процес-

са (4,90); высокий профессиональный уровень знаний, умений и навыков (4,90); умение выделить в своей работе главное, существенное, предусмотреть возможные затруднения в деятельности студентов (4,72); постоянное стремление к повышению педагогических знаний (4,68); чувство нового (4,62).

Вторая группа – умение организовать индивидуальную самостоятельную деятельность студентов (4,46), умение придать педагогической задаче эмоциональную привлекательность (4,44); умение предусмотреть характер трудностей при овладении новым учебным материалом (4,42); желание экспериментировать и накапливать свой опыт (4,34); постоянная направленность на поиск новых, нестандартных способов решения педагогических задач (4,22); настойчивость в применении новых идей (4,22); способность не придерживаться общепринятых точек зрения (4,14); стремление к лидерству (4,22).

Третья группа – умение по-новому воспринимать всю структуру учебно-воспитательного процесса (3,98); умение видеть проблему и противоречия там, где всё кажется привычным и понятным (3,82); постоянство в применении средств и методов работы (2,74); стремление «укротить» волю студента, опора на строгость и послушание (2,16).

Анализ результатов опроса показывает, что наиболее высоко (от 4,62 до 4,92) преподаватели оценивают комплекс профессионально-педагогических качеств и способностей (первая группа). И что примечательно, единодушны в том, что сотворчество в педагогической системе «преподаватель - студент» является наиважнейшим условием продуктивности педагогического творчества.

Вторая группа включает в себя и, в основном характеризует, направленность личности педагога на творчество, на поиск нестандартных способов решения педагогических задач.

В третьей группе выделены наименее низко оцененные компоненты. Явно низко оценили преподаватели умение по-новому воспринимать всю структуру учебно-воспитательного процесса, умение видеть проблему и противоречия там, где всё кажется привычным и понятным. А между тем эти компоненты играют важную роль в педагогическом творчестве.

Оценка факторов и условий, повышающих эффективность творчества преподавателя физической культуры: использование разнообразных приспособлений и тренажёров (4,94), чёткое планирование целей и систематическое введение в содержание учебного материала новых, постепенно усложняющихся задач (4,72); изучение индивидуальных особенностей и возможностей студентов и учёт их в учебно-воспитательной работе (4,12); использование разнообразных форм организации занятий физической культурой (3,82); применение разнообразных методов и методик (3,76);

Результаты проведённого нами исследования позволяют сделать следующие выводы.

Каждый преподаватель физической культуры должен понимать, что не может быть универсальных для каждой ситуации методов и средств. Нужно постоянно искать новые пути, способы, приёмы педагогических воздействий, вариативно строить свою работу. Развивать, воспитывать в себе желание экспериментировать, импровизировать, оригинальность и смелость в принятии решений, независимость мышления, свободу от общепринятых точек зрения, самостоятельность в действиях, постоянную неудовлетворённость достигнутым, стремление завтра сделать лучше, чем сегодня.

Успешное решение задач по повышению качества физического воспитания студентов, поднятия его на более высокий уровень возможно только на основе творческого подхода, отказа от шаблона, копирования, подражания. Поэтому проблема профессионально-творческого самосовершенствования педагога, формирование его как творческой личности является той областью, в которой заложены предпосылки для решения этих задач.

Литература

1. Андреев, В.И. Педагогика творческого саморазвития./В.И. Андреев – Казань: Изд-во Казанского университета, 1996. – 567 с.
2. Калошина, И.П. Структура и механизмы творческой деятельности (Нормативный подход)/ И.П. Калошина – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 168 с.
3. Краевский, В.В. Преподавание как творческая деятельность учителя // Дидактика средней школы./ В.В. Краевский - М.: 1982 – С. 297-318.
4. Моляко, В.А. Психология творческой деятельности./ В.А. Моляко – Киев: Знание, 1978. – 46 с.
5. Пономарев, Ю.А. Психология творчества./ Ю.А. Пономарев – М.: Наука, 1976. – 303 с.
6. Пономарев, Ю.А. Психология творчества и педагогика./ Ю.А. Пономарев – М.: Педагогика, 1976. – 280 с.

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ
В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
CONTEMPORARY PROBLEMS OF TRAINING SPECIALISTS
IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE**

*Г.К. Сатабаева, С.Н. Аскапов, М.Е. Кусмиденов
G.K.Satabayev, S.N. Astapov, M.E. Kusmidenov*

*Павлодарский государственный педагогический университет,
Павлодар, Казахстан
Pavlodar state pedagogical university
Pavlodar, Kazakhstan*

Marke67@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена проблемам подготовки в высших учебных заведениях специалистов адаптивной физической культуры. В связи с тем, что данное направление физической культуры является многопрофильным, для подготовки грамотного специалиста требуется глубокие знания как в области физической культуры, так и в области медицины. Учитывая все выше перечисленные причины, наверно было бы разумно данную специализацию перевести с бакалавриата на второе образование, когда студенты имеющие медицинское образование получают основы ТМФВ и методику АФК.

Abstract. The article is devoted to the problems of training specialists of adaptive physical culture in higher educational institutions. Due to the fact that this direction of physical culture is multidisciplinary, for the preparation of a competent specialist requires deep knowledge in the field of physical culture and in the field of medicine. Given all of the above reasons, it would probably be reasonable to transfer this specialization from undergraduate to second education, when students with medical education will receive the basics of theory and methods of physical education and adaptive physical culture methodology.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, подготовка бакалавров, проблема обучения, особенности здоровья.

Keyword: adaptive physical culture, training of bachelors, the problem of education, health features.

В современном мире никто не сомневается в необходимости физической адаптации людей имеющих те или иные отклонения в физическом развитии или состоянии здоровья. Их возможности в области физической культуры и спорта

наглядно демонстрируют достижения на соревнованиях в параолимпийском спорте.

Глядя на эти достижения и имея множество примеров возвращения или приобщения к нормальной жизни людей с особыми потребностями, можно было бы говорить об отсутствии проблем в подготовке специалистов адаптивной физической культуре, но это только на первый взгляд.

Необходимо отметить, что адаптивная физическая культура — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к социальной среде людей с особыми потребностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни.

Прделана огромная работа в сфере урегулирования юридических вопросов, нормативной базы (Закон РК О физической культуре и спорте с изменениями и дополнениями по состоянию на 01.04.2019 г., статья 19. Адаптивная физическая культура и спорт, физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов).

Но наряду с этим хочется особое внимание обратить на вопрос подготовки специалистов по адаптивной физической культуре.

Проблема адаптивной физической культуры состоит в том, что это направление многопрофильное.

Специалист, занимающийся адаптивной физической культурой должен знать основы патологий, приводящих к инвалидности. Обязан изучить основы патогенеза, этиологии, клинические особенности, прогноз заболевания у инвалидов с нарушением зрения, слуха, интеллекта, поражением опорно-двигательного аппарата. Кроме того знать особенности данных патологий и прогноз в широком возрастном диапазоне у дошкольников, школьников, молодежи, зрелом и пожилом возрасте. Этими знаниями владеют в полной мере медицинские работники, так как проблемы состояния здоровья в первую очередь занимаются именно они.

Наряду с этим специалист адаптивной физической культуры так же должен знать различные теоретические и методические основы физической культуры, использовать знания возрастной физиологии, для выделения наиболее пластичный для воспитания и развития физических качеств сенситивных периодов.

Уметь творчески подойти к процессу тренировок, подобрать наиболее подходящие методики работы с учетом возможности и особенностей занимающихся людей. Кроме этого, необходимо быть педагогом и психологом для правильной организации работы и достижения поставленной цели.

При изучении патологии особое внимание уделяется не только клиническим проявлениям, но и причинам формирования двигательных, психических, сенсорных нарушений, степени поражения, наличию сопутствующих заболеваний, вторичные отклонения связанные со временем развития патологии, уровень сохранности функций, ограничивают ли они двигательную активность инвалидов.

А если учесть, что на плечи адаптивной физической культуры легли коррекционные, компенсаторные, профилактические задачи, сопряженных с процессом обучения, воспитания, физического, психического, личностного развития данной категории детей, то понятно каким уникальными знаниями и умениями должен обладать специалист по адаптивной физической культуре.

Такая многогранность требований необходимая для профессиональной деятельности, требует разносторонней теоретической подготовки: знания анатомии, физиологии, патофизиологии, биомеханики, теории физической культуры, педагогики, психологии и других общепрофессиональных дисциплин, а также специальных дисциплин медико-биологического цикла и дисциплин психолого-педагогического цикла (психологии болезни и инвалидности, возрастной психопатологии, специальной психологии и педагогики, психологии развития). Кроме того, желательно знать современные технологии физкультурно-спортивной деятельности инвалидов, гигиенические требования к материально-техническому обеспечению занятий адаптивной физической культурой.

Так же хочется отметить затруднения в процессе обучения работы со слабослышащими и глухими детьми, необходимо овладеть жестовой речью для общения. Но трудность заключается в нюансах жестовой речи, нам было сложно найти необходимые спортивные жесты, так же оказалось, что одни и те же жесты прочитываются у разных людей по - разному.

Студенты, педагогических ВУЗов, ориентированные на работу с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья, должны не только изучать основы патологий приведших к инвалидности, но и уметь с ними общаться, что сложно организовать в стенах педагогического института, если это не студенты дефектологи. Следовательно, выходя на практику в специализированные школы они лишь знакомятся с объектом педагогической деятельности, где и осваивают базовые медико-биологические, психологические, теоретико-методические навыки. Но на данный момент мы имеем возможность отправить в такие школы лишь ограниченное число студентов, и нет гарантии что именно они в будущем окажутся методистами или тренерами для особенных детей. К сожалению, студенты в этот период плохо представляют особенности специфики работы в АФК и требуют от них углубленного изучения медико-

биологического сложно, так как они не видят практической необходимости этих знаний для тренера и педагога ФК.

В идеале преподавание дисциплины «АФК» должна вестись совместно врачом, дефектологом, специалистом в области физической культуры, жестовой речи и психологом. Медицинский раздел в виде краткого лекционного курса должен читать врач или дефектолог. Раздел ЛФК, рекреативных и спортивных занятий должны проводить ведущие специалисты кафедры теории и методики физической культуры и психологи. Жестовую речь должен давать учитель жестовой речи или человек владеющий жестовой речью, так же хотелось ознакомить студентов и с азбукой Брайля. На данный момент обе эти проблемы остаются без решения.

На практике работают в адаптивной физической культуре люди не имеющие специального образования, а оказавшиеся в специальности люди с равнодушной душой или из-за необходимости, так как проблема инвалидности коснулась их лично. Они работают со своими родственниками или друзьями, оказавшимися в статусе инвалида. Эти равнодушные и сильные люди буквально на ощупь ведут свои занятия, тренировки. И пробелы в знаниях они восполняют на ходу, по принципу «проблемы решаем по мере поступления»

Учитывая все выше перечисленные причины, наверно было бы разумно данную специализацию перевести с бакалавриата на второе образование, когда студенты имеющие медицинское образование получают основы ТМФВ и методику АФК. Накопленные теоретические знания и первоначальный практический опыт в полной мере реализуется позднее — непосредственно в профессиональной деятельности.

На данный момент о подготовке высококвалифицированных специалистов в области АФК говорить трудно, так дисциплина введена в курс обучения как элективная, по выбору. И в данной ситуации можно лишь говорить о введении в адаптивную физическую культуру, т. е. об ознакомлении с адаптивной физической культурой, с методикой работы при наиболее часто встречающихся патологиях.

Литература

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) / С.П. Евсеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №1. – С. 2-7.
2. Кряжев, В.Д. Двигательные возможности человека: методологические аспекты развития, сохранения и восстановления / В.Д. Кряжев / Теория и практика физической культуры. – 2003. – №1. – С. 58-61.

**РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
DEVELOPMENT OF CREATIVE POTENTIAL OF FUTURE TEACHERS
OF PHYSICAL CULTURE**

К.В. Шилов
K. V. Shilov

*Педагогический институт Тихоокеанского государственного университета
Хабаровск, Россия
Pedagogical Institute of the Pacific State University
Khabarovsk, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается возможность развития творческого потенциала будущих учителей физической культуры на примере преподавания дисциплины «Теория и методика легкой атлетики». Мы считаем, что творческий потенциал студентов тесно связан с умением верно оценивать свою педагогическую деятельность, что необходимо для объективного контроля конечного результата. Выявлено, что достаточно эффективным средством развития творческого потенциала будущих учителей физической культуры, является постоянное совершенствование учебного процесса путем систематического обновления форм, методов и содержания учебной работы, внедрение различных форм проблемного обучения, деловых игр, которые позволят добиться значительных результатов в ходе самостоятельного творческого моделирования их будущей профессиональной деятельности.

Annotation. The article considers the possibility of developing the creative potential of future teachers of physical culture on the example of teaching the discipline "Theory and methodology of athletics". We believe that the creative potential of students is closely related to the ability to correctly assess their pedagogical activity, which is necessary for objective control of the final result. It is revealed that a sufficiently effective means of developing the creative potential of future teachers of physical culture is the continuous improvement of the educational process by systematically updating the forms, methods and content of educational work, the introduction of various forms of problem-based learning, business games, which will achieve significant results in the course of independent creative modeling of their future professional activity.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, педагогические условия, творческий потенциал, студенты факультета физической культуры.

Keywords: professional training, pedagogical conditions, creative potential, students of the faculty of physical culture.

Введение. Радикальные изменения в научно-технической, социальной, экономической и культурной сферах сегодня актуализировали потребность в творческих специалистах, которые готовы осуществлять инновационную созидательную деятельность, а также готовы к самообразованию и саморазвитию. В связи с этим существенно изменяется социальный заказ, который предъявляет в адрес образовательных учреждений повышенные требования к подготовке и развитию личности [4].

Е.А. Шамрина (2006) в своем исследовании отмечает, что обеспечить развитие продуктивных возможностей школьников в процессе их обучения способен только творческий учитель, который может реализовать в профессиональной педагогической деятельности свой творческий потенциал. Ею подчеркивается, что необходимое, как никогда ранее, активное, творчески инициативное отношение будущего учителя к явлениям окружающей действительности формируется под воздействием разных педагогических условий и под влиянием различных обстоятельств. По ее мнению, принципиально важную роль сегодня в этом играет процесс профессиональной подготовки, который действует всесторонне и разнопланово и способен существенно интенсифицировать развитие и обогащение творческого потенциала личности [2].

Объектом исследования является профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры в процессе вузовского обучения.

Предмет исследования – педагогические условия развития творческого потенциала студентов факультета физической культуры, в процессе обучения в вузе.

Целью исследования явилось выявление педагогических условий, которые, на наш взгляд, могут способствовать развитию творческого потенциала будущих учителей физической культуры. Для достижения поставленной в работе цели, нами использовались следующие **методы** исследования: - теоретический анализ педагогической, психологической и философской литературы по интересующей нас проблеме; - педагогическое наблюдение, анкетирование.

В исследовании приняли участие студенты факультета физической культуры педагогического института тихоокеанского государственного университета г. Хабаровска (2 курс – 30 человек).

Творческий потенциал студентов исследовался нами во время проведения практических занятий по дисциплине «Теория и методика легкой атлетики». В ходе данной работы, мы обратили внимание на то, что при проведении практических занятий в обстановке реальной профессиональной деятельности боль-

шая часть студентов показывает достаточно высокий уровень владения традиционным методическим арсеналом педагога, а именно: могут логично строить различные части занятия, достаточно умело организуют занимающихся различными способами, а также профессионально осуществляют текущий контроль и др. [3].

При этом мы отмечаем слишком стандартный, шаблонный, в большинстве случаев типичный подход студентов к исполнению своих профессиональных обязанностей. Так, при проведении практических занятий по различным разделам учебной программы (бег, прыжки, метания и др.) студентами осуществляется однотипная разминка, используется стандартный набор средств и методов при проведении занятий, организации занимающихся, применяются повторяющиеся монотонные упражнения. Все это приводит, на наш взгляд, к низкой двигательной и познавательной активности занимающихся, а также может способствовать снижению эмоциональной насыщенности занятия. В то же время у студентов отмечается достаточно высокая степень воспроизводства знаний, умений и навыков, усвоенных репродуктивным способом, посредством действий по образцу [3].

Мы считаем, что творческий потенциал студентов тесно связан с умением верно оценивать свою педагогическую деятельность, что необходимо для объективного контроля конечного результата. В зависимости от того, каков полученный результат обогащается багаж знаний об объекте преобразований, и вносятся изменения в технологию деятельности. В итоге изменяется и результат деятельности, повышается степень его соответствия идеальному образу [3].

В частности, мы попытались выяснить, насколько студенты приучены анализировать совершенные действия, могут оценивать себя независимо, как другого человека [3]. Студентам второго курса мы предложили ответить на вопрос: «Часто ли Вы анализируете свою деятельность, делаете выводы и, на основе проведенного анализа, корректируете свои действия?». Распределение ответов отражено в таблице 1.

В ходе анализа полученных данных, мы выявили, что большинство студентов (40%) лишь иногда прибегают к самооценке своей деятельности. В свою очередь, довольно высок процент студентов (30%), давших ответ «часто». 10% опрошенных затруднились ответить и лишь 13,3% студентов всегда формируют рефлексивную позицию к своей деятельности.

Проведенное нами исследование позволяет сделать вывод о том, что развитие человеческого потенциала – это саморегулирующийся процесс, который характеризует внутренне необходимое движение человека от имеющейся творческой направленности до высших уровней творческого потенциала. При этом внешнее (среда, образование) всегда взаимодействуют через внутреннее (лич-

ностные способности, знания, умения, мотивы, убеждения, потребности). Отсюда, процесс развития есть процесс усвоения индивидом опыта через общение, обучение, детерминированную собственную творческую деятельность [1].

Таблица 1 – Частота рефлексивных действий студентов факультета физической культуры (%)

Варианты ответов				
Всегда	Часто	Иногда	Никогда	Затрудняюсь ответить
13,3	30	40	6,7	10

Для этого необходимо обеспечить педагогические условия, чтобы обучение в основном являлось творческим процессом, включающим не только образование, но и самообразование.

Заключение. Таким образом, нами выявлено, что достаточно эффективным средством развития творческого потенциала будущих учителей физической культуры, является постоянное совершенствование учебного процесса путем систематического обновления форм, методов и содержания учебной работы, внедрение различных форм проблемного обучения, деловых игр, которые позволят добиться значительных результатов в ходе самостоятельного творческого моделирования их будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Каюмова, Н.А. Развитие творческого потенциала студентов педагогического колледжа средствами изобразительной деятельности / Н.А. Каюмова: Автореф. ...канд. пед. наук. – Магнитогорск. – 2003. – 24 с.
2. Шамрина, Е.А. Развитие творческого потенциала будущих учителей образовательной области «искусство» (в системе педагогического образования): автореф. дис. ... канд. пед. Наук / Е.А. Шамрина. – М., 2006. – 20 с.
3. Шилов, К.В. Готовность будущих учителей физической культуры к инновационной деятельности / К.В. Шилов // Вестник Новгородского государственного университета. – № 42. – 2007. – С. 69-71.
4. Ялмурзина, Г.С. Развитие творческого потенциала будущих учителей безопасности жизнедеятельности в процессе профессиональной подготовки в университете / Г.С. Ялмурзина: Автореф.дис. канд. пед. наук. – Магнитогорск. – 2009. – 28 с.

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
INNOVATIVE SPORTS TRAINING TECHNOLOGIES**

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПРОГРАММНО-АППАРАТНАЯ СИСТЕМА
УПРАВЛЕНИЯ РОБОТИЗИРОВАННЫМ КОМПЛЕКСОМ
ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ТЕХНИЧЕСКИМ
ПРИЕМАМ ВЕДЕНИЯ МЯЧА И ОБВОДКИ
INTELLECTUAL PROGRAM-SYSTEM PROGRAM EROBOTIC
COPLEXFOR FOR THE NEW FOOTBALL STYUMATIC SVES AND OVER**

*¹В.Е. Афоншин, ²Г.Л.Драндров
¹V.E. Afonshin, ²G.L.Drandrov*

*¹Поволжский государственный технологический университет
Йошкар-Ола, Россия*

*²Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия*

*¹Volga State University of Technology
Yoshkar-Ola, Russia*

*²Chuvash State Teachers' University. I.Y. Yakovleva
Cheboksary, Russia*

Аннотация. В статье раскрываются результаты анализа существующих инновационных технологий в футболе, дается оценка перспективе применения роботов в тренировочном процессе юных футболистов, приведены и охарактеризованы ключевые моменты технологии применения малогабаритных роботов в процессе обучения юных футболистов техническим приемам обводки. Роботы многовариантно по заданной программе имитируют противодействие соперника с учетом подготовленности игрока. Данная технология позволяет эффективно осуществлять не только обучение, но и оперативный контроль качества освоения технических приемов в режиме реального времени.

Annotation. The article reveals the results of the analysis of existing innovative technologies in football, assesses the prospect of using robots in the training process of young footballers, cites and describes the key points of application technology small robots in the process of teaching young footballers the technique of stroke. Robots multivariate on a given program simulate the opposition of the

opponent taking into account the player's preparedness. This technology allows you to effectively carry out not only training, but also operational control of the quality of mastering techniques in real time.

Ключевые слова: футбол, ведение мяча, обводка, обучение, юные футболисты, роботизированный обучающий комплекс

Keywords: football, ball-keeping, stroke, training, young footballers, robotic training complexes

Актуальность. Трудно переоценить роль робототехники в современных условиях динамично развивающегося мира. Роботы давно нашли свое применение и доказали эффективность во многих сферах деятельности человека. В настоящее время создано большое количество разнообразных интеллектуальных программно-аппаратных систем управления роботизированными комплексами для решения различных задач в базовых отраслях мировой экономики. Накоплен значительный опыт эксплуатации роботов в промышленности, сельском хозяйстве, транспорте, медицине и т.д. [1]. Имеются факты применения роботов и в спорте [2]. Однако эти случаи, как правило, редки и не используют в полной мере потенциал робототехники 21 века.

Обучение базовым элементам техники владения мячом(удар, прием, ведение и обводка) осуществляется на первой стадии технической подготовки [3-4]. Традиционные подходы к организации технической подготовки, как показывает педагогическая практика, не обеспечивают высокого качества овладения техническими приемами, отвечающего требованиям современного футбола. По мнению М.А. Вершинина и соавторов [5], необходим системный подход к разработке и совершенствованию методики начального обучения технико-тактическим приемам в спортивных играх, что предполагает поиск и разработку новых технологических решений.

Ряд исследований последних лет в области совершенствования технической подготовки юных футболистов с применением информационных технологий показывают перспективность использования высокотехнологичных интерактивных тренажерных комплексов (ИТК) [6].

Для технической подготовки юных футболистов представляют интерес методические и технические разработки, раскрытые в патентах на изобретения РФ (№ 2444392, 2550323, 2490045, 2491975, 2492894, 2492896, 2492897, 2509588, 2530855, 2541290, 2557497, 2557503, 2568181, 2606861, 2611324, 26113228, 2614631, 2614634, 2623995, 2625083, 2626804, 2628857), США (US9233289) и Евразии (024926, 027931).

Вместе с тем, в вышеуказанных источниках указывается, что потенциал разработанных интерактивных тренажерных комплексов, формирующих полимедийную управляемую среду, до конца не реализован. Причин тому много. Одна из них – высокая стоимость программно-аппаратных ресурсов, которыми предполагается реализация данных инновационных методик.

Цель исследования – разработка инновационной технологии: интеллектуальной программно-аппаратной системы управления роботизированным комплексом для обучения юных футболистов техническим приемам ведения мяча и обводки.

Результаты исследования и их обсуждение.

Неоспоримый факт, что эффективная обводка соперника является показателем высокого технико-тактического мастерства спортсмена, его умения создавать численное преимущество на определенных участках игрового поля.

Для понимания сути предлагаемой в данной статье технологии обучения ведению мяча и обводки следует сообщить, что из современного уровня техники известны радиоуправляемые шары, которые представляют собой герметичную полую сферу. Внутри сферы находятся электродвигатели, приводящие её в движение, перезаряжаемая аккумуляторная батарея, питающая электродвигатели и контролёр управления, снабжённый модулем bluetooth для удалённого приёма команд со смартфона/планшета [7]. Пользователь при помощи интуитивно понятного интерфейса может дистанционно контролировать роботизированный шар, многорежимно перемещать его в разные стороны.

Близким по технической сущности к предлагаемой технологии является методика обучения юных футболистов приемам ведения мяча и обводки посредством формирования светодинамических запрещенных зон, которые имитируют противодействие игроков-соперников и целенаправленно перемещаются, препятствуя передвижению спортсмена. Эти зоны реагируют на изменение направления движения спортсмена с заданной инерционностью, обусловленной задержкой перемещения из-за наличия времени сенсомоторной реакции игроков-соперников. Задача футболиста - оценить смоделированную игровую ситуацию, соизмерить свои технические и скоростные возможности с динамикой перемещения запрещенных зон, выполнить обманные движения и совершить обводку запрещенных световых зон, имитирующих соперника [8].

Недостатком данной технологии тренировки юных футболистов является высокая цена программно-аппаратных средств и ограниченность в объемной имитации действий виртуального соперника.

Результат, на достижение которого направлена разрабатываемая нами технология, заключается в повышении эффективности тренировки ведения мя-

ча и обводки путем многовариантного моделирования игровых ситуаций с применением малогабаритных роботов, имитирующих действия соперников.

Это осуществляется следующим образом: тренер выбирает программу обучения технике ведения мяча и обводки футболиста из библиотеки программно-аппаратного комплекса, содержащего средства видеоконтроля действий человека и средства, которыми формируется искусственно управляемый соперник. Программно-аппаратный комплекс формирует робота соперника, как совокупность двух отдельных дистанционно управляемых шаров заданного размера, расположенных на заданном расстоянии друг от друга, которые программно препятствуют перемещениям футболиста, имитируя точки контактов ног соперника с игровым полем.

При этом эти шары выполнены с внутренней управляемой подсветкой, работу которой видно через их внешнюю оболочку с заданной прозрачностью в любом положении шара. Программно-аппаратным комплексом задают поочередный порядок подсветки и перемещения пары управляемых шаров, имитируя шаги противника. Заданным условным цветом или включением подсветки шара программно-аппаратный комплекс показывает имитационно место опорной ноги футболиста.

Задача футболиста – контролируя положение условной опоры, раскачать робота соперника и выполнить обводку со стороны шара имитирующего опорную ногу соперника.

Ошибкой признается касание и/или смещение шара или шаров с установленных позиций ногой или мячом футболиста.

Программно-аппаратный комплекс регистрирует действия футболиста, формирует банк данных ошибок, их характеристик и подает или не подает испытуемому при его ошибках звуковые сигналы в режиме реального времени.

При осуществлении заявляемого способа могут использоваться известные технические решения и средства, для компьютерной обработки информации может быть использовано известное или оригинальное программное обеспечение.

Данная технология обеспечивает многовариантное моделирование индивидуальных тренировочных заданий с возможностью их многократного повторения для формирования и закрепления у футболиста навыка ведения мяча с обводкой на различных скоростных режимах. Технология позволяет создать условия, которые имеют педагогическое и методическое преимущество по сравнению с известными способами тренировки.

Данный способ обладает мировой новизной, на него получен патент РФ [9].

Выводы. Предложенная технология позволяет повысить эффективность обучения юных футболистов технике ведения мяча и обводки, а также получить количественную оценку зрительно-моторной координации футболистов на всех

этапах их подготовки. Данная технология дает возможность на качественно новом уровне организовать техническую подготовку спортсменов, где тренировка максимально вариабельна, приближена к реальным условиям состязаний и обладает эффектом присутствия активно противодействующих соперников.

Разработанная технология позволяет интенсифицировать развитие футболистов по требуемым характеристикам с учетом оценки текущей функциональной подготовленности игрока. Благодаря малогабаритным роботам, управляемым по выбранной тренером программе, тренировочные задания выполняются на индивидуальном уровне сложности, с оптимальной скоростью и необходимым числом повторений до усвоения требуемого навыка. Сравнивая результаты показателей разновременных тренировок, можно оценить динамику развития технической подготовленности футболиста, его зрительно-моторной координации и способности к обводке соперника.

Литература

1. [Электронный ресурс] Режим доступа <https://utmagazine.ru/posts/7550-robototehnika-globalnye-perspektivy-samye-perspektivnye-kompanii-i-proekty>
2. [Электронный ресурс] Режим доступа <http://robotrends.ru/robopedia/sport-i-roboty>
3. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортакадемПресс, 2002. – 472 с.
4. Драндров, Г. Л. Совершенствование методики технической подготовки юных футболистов / Г. Л. Драндров, Н. Х. Кудяшев. – Чебоксары: Чуваш.гос. пед. ун-т, 2010. – 119 с.
5. Вершинин М.А., Корзун Д.Л., Москвичев Ю.Н. Сравнительный анализ технико-тактических действий юных футболистов // *Фундаментальные исследования*. - 2013. - №6-4. - С. 976-981.
6. Афоньшин, В.Е. Технология обучения юных футболистов техническим приемам ведения мяча и обводки / Афоньшин В.Е, Коновалов И.Е, Драндров Г.Л. // *Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием*. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018.С. 106-110.
7. Дистанционно управляемый шар [Электронный ресурс] Режим доступа <https://mysku.ru/blog/china-stores/50631.html>
8. Патент 2444392 РФ, МПК А63В 69/00. Способ тренировки игроков и спортсменов / Афоньшин В.Е.; опубл.10.03.12, Бюл. № 7.
9. Патент 2680130 РФ, МПК А63В 71/00, **Способ обучения юных футболистов технике ведения мяча с обводкой / Драндров Г.Л., Афоньшин В.Е. - № 2018105045; заявл. 09.02.2018; опубл. 15.02.2019, Бюл. № 5.**

**РАСТЯЖКА С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ УШУ
ПРИ ЗАНЯТИЯХ БАДМИНТОНОМ
STRETCHING WITH WUSHU EXERCISES WITH BADMINTON**

¹*Б.У. Бадалова, ²М.М. Низамов*
¹*B.U. Badalova, ²M.M. Nizamov*

¹*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан*

²*Университет мировой экономики и дипломатии
Ташкент, Узбекистан*

¹*Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchik, Uzbekistan*

²*University of World and economic diplomatic
Tashkent, Uzbekistan*

@ siyavush.uz

Аннотация. В данной статье рассмотрен вопрос о важности растяжки с помощью упражнений ушу при занятиях бадминтоном. Даны рекомендации для развития растяжки, на примерах упражнений ушу.

Abstract. This article discusses the importance of stretching with Wushu exercises when practicing badminton. Recommendations are given for the development of stretch marks; examples of exercises with Wushu are considered.

Ключевые слова: растяжка, разминка, ушу, мышцы, энергозатраты, кардионагрузка, тренировка, прыжки, повороты, наклоны, выпады.

Keywords: stretching, warm-up, wushu, muscles, energy consumption, cardio, training, jumping, turns, inclinations, lunges, stretching, warm-up, wushu, muscles, energy consumption, cardio training, jumping, turns, inclinations, lunges.

Введение. Бадминтон - одна из самых энергозатратных игр: как правило, за одну тренировку игрок пробегает около 5 км с постоянной сменой темпа, и это не учитывая постоянные прыжки, резкие повороты, наклоны выпады и удары! Такая кардионагрузка способствует улучшению метаболизма и сжиганию калорий, благодаря чему можно скинуть немало лишнего веса. При этом игра в бадминтон гораздо увлекательнее изнурительных тренировок в тренажерном зале, благодаря чему вы можете похудеть совершенно незаметно для себя. Шейпинг, бег, аэробика - все это можно полюбить, но признайтесь - это же так занудно! А вот игра в бадминтон в первую очередь ИГРА, и в ней все физиче-

ские нагрузки уходят на второй план за азартом игры, переживаниями и эмоциями от розыгрышей.

Бадминтоном увлекается много людей и большинство из них умеет перебрасывать волан через сетку. Но, к сожалению, разминке перед играми или тренировками уделяют внимание далеко не все. Плохая физическая подготовка, неподготовленность мышц могут быть причинами неприятных травм.

Большинство игроков сейчас делают разминку, но не все. Игроки не разминаются по разным мотивам: 1. Чтобы не терять 10–30 минут тренировочного/игрового времени. 2. Некоторым просто скучно растягиваться.

Во-первых, разминка не отбирает время, а экономит в долгосрочной перспективе. Время, затраченное на разминку гораздо меньше того, которое игроки тратят на лечение и реабилитацию после травмы.

Во-вторых, практика показывает, что индивидуальные разминки – не эффективны. Игроки либо забывают сделать полную подготовку тела, либо делают это не качественно. И в итоге всё равно травмируются.

В-третьих, это не так и скучно. Когда команда растягивается в кругу, то от нечего делать игроки начинают болтать, прикалываться и обсуждать важные темы.

Еще один бонус, который даёт разминка – это более высокие показатели скорости и прыжка.

Важное место в бадминтоне, как и в практически любом виде спорта, занимают мышцы. Игра в бадминтон прекрасно укрепляет и тонизирует мышцы икр, ягодиц, задние мышцы бедра. Кроме того, хорошую тренировку получают также мышцы корпуса, рук и поясницы.

Предлагаем комплекс упражнений ушу для растяжки бадминтонистов.

Чжэнъзянь - прямое давление на плечевой сустав. В положении стоя ноги на ширине плеч наклониться вперед и положить руки на опору на высоте поясницы. Выполнять прогибы в плечевых суставах вниз с постепенным увеличением амплитуды, удерживая корпус прямо. Количество повторов 30-40 раз.

Хоуяцзянь - обратное давление на плечевой сустав. В положении ноги вместе, положить руки на опору, находящуюся сзади на уровне поясницы. Не отпуская хват, выполнять приседания с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 20-30 раз.

Цзяцзянь - боковое давление на плечевой сустав. В положении стоя поднять руку согнутую в локте вверх, повернуться боком к стене облокотится в нее локтем. Выполнять надавливание локтем на стену с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 15-20 раз.

Цэцибэй - подъём рук через стороны. Из положения ноги на ширине плеч выполнять подъёмы и опускание рук через стороны вверх над головой. Количество повторов 15-20 раз.

Шуанби жаохуань - поочередные круги руками. Из положения ноги на ширине плеч выполнять одновременные круги в вертикальной плоскости с чередованием движений вперед и назад. Руки выпрямлены в локтевом суставе и находятся на одной линии. Во время вращения корпус поворачивается в пояснице. Количество повторов 10-20 раз.

Яошэнь пигуа - скручивание корпуса с захлестыванием рук. Исходное положение ноги на ширине плеч, резко повернуть корпус в сторону и выполнять свободный мах левой рукой в сторону назад, сгибая в конечной фазе движения рук в локтевом суставе и выполняя хлопок тыльной стороной ладони по спине. Одновременно правая рука выполняет маховое движение вниз-влево-вверх и выполняет хлопок по левой стороне груди. Повторить движение в другую сторону. Количество повторов 10-12 раз.

Чжаньсюн куньда – разведение и сведение рук с хлопками. Из положения ноги на ширине плеч поднимите руки в стороны и резко отведение их до предела назад. Затем сделать движение руками вперед в горизонтальной плоскости и выполнить хлопок ладонями о корпус. Количество повторов 10-12 раз.

Цзянфяоу – наклоны вперед. Растяжение задней группы мышц бедер. Исходное положение стоя, ноги примерно на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Руки соединены в замок. Ноги выпрямлены в коленном суставе на протяжении всего цикла наклонов. Наклоны выполняются на выдохе, при прогибе назад делается вдох.

Цзух аюу жоугун – развитие подвижности голеностопа. Положение сидя на коленях, вытянув стопы назад, так, чтобы подъем стопы прижимался к полу ягодичными мышцами. Перенести вес тела назад и обопритесь на руки, отрывая колени от пола. В этом положении выполняется подъёмы и опускания таза, прилагая усилие к сгибу голеностопа. Количество повторов 20-30 раз.

Заключение. Комплекс упражнений на растяжку позволит подготовить мышцы для игры в бадминтон. Его также полезно выполнять сразу после игры, чтобы расслабить мышцы. Следует сделать вывод, что предложенные нами упражнения ушу способствуют улучшению физической и технической подготовки бадминтонистов.

Зная последовательность этих упражнений, тренеру необходимо придерживаться следующих принципов их проведения: принцип доступности, принцип постепенного увеличения дозировки и выполнения, принцип разнообразия, т.е. упражнения, входящие в комплекс, должны быть разнообразными и разносторонними.

Литература

1. Щербаков, А.В. Бадминтон. Спортивная игра. / А.В. Щербаков. Учебно-методическое пособие. – М.: 2010.
2. УШУ. <http://www.dvorsportinfo.ru/images/stories/bistrota.jpg>

ИДЕНТИФИКАЦИЯ ВЫСОКОКЛАССНЫХ СПОРТСМЕНОВ ДЗЮДО IDENTIFICATION OF HIGH PERFORMANCE JUDO ATHLETES

*Туба Мелекоглу¹, Ю. Гел Озкай¹, Рустем Ф. Байкеев², Илиза Назипова²
Tuba Melekoğlu¹, Y. Gül Özkaya¹, Rustem F. Baikeev², Iliza Nazipova²*

¹*Университет Akdeniz, факультет спортивных наук
Анталья, Турция*

²*Казанский государственный медицинский университет, кафедра биохимии
Казань, Россия*

¹*Akdeniz University, faculty of Sports Sciences
Antalya, Turkey*

²*Kazan State Medical University, Department of Biochemistry
Kazan Russia*

baykeev@mail.ru

Аннотация. Проведен анализ физических параметров спортсменов – дзюдоистов сборной Турции с целью идентификации спортсменов высокого класса. Анализировали: хваты кистей рук, силы мышц верхней конечности, плечевого пояса и нижних конечностей. Вычисляли значения данных параметров в зависимости от весовой категории спортсменов, а также коэффициенты корреляции данных параметров со званием чемпиона Турции. Анализ выявил, что ключевым является сила хвата левой рукой. Получено аналитическое уравнение, позволяющее по данным данного параметра прогнозировать результат соревнований конкретного спортсмена на чемпионате Турции по дзюдо. Данный параметр имеет прямое отношение к технике борьбы дзюдо.

Abstract. The analysis of physical parameters of judo sportsmen of Turkish national team was carried out by the purpose of identification of high-class sportsmen. Hand grips, strength of muscles of the upper limbs, shoulder girdle and lower limbs were analyzed. There were calculated values of the given parameters depending on a weight category of sportsmen, and also factors of correlation of the given parameters with Turkey champion's title. The analysis has revealed that strength of the left hand grip has a key role. It is received an analytical equation allowing according to the given parameter to predict result of competitions of the concrete sportsman in the championship of Turkey on a judo. The given parameter has a direct bearing on technics of struggle of judo.

Ключевые слова: дзюдо, хват левой руки, спортсмен, высокий класс.

Keyword: judo, left hand grip, sportsman, high performance.

Introduction. Judo is a body contact type of sport with the number of requirements such as strength, judo specific techniques, extent of tactical excellence, motor control activity and high degree of total body fitness. What is an identification of high performance judo athletes?

Identification of high performance judo athletes is a process that involves making a judgment about a performer's qualities in competition with the other athletes. Regarding the ranking of sportsman of high performance this process can be defined as an individual's special aptitude that is above average professional qualities for specific functions.

The aim of present study was to elaborate the quantitative featuring of the high performance judo athletes. In other words, to elaborate a universal physical parameter which can be used as a prognostic criteria of the supposed Turkey champion's title of the individual judo athlete. This parameter should be independent on the weight category and age of the athlete.

Materials and methods. Thirty three members of Turkish national male judo team participated in this study. All participants volunteered for the study, after being informed about the procedures of research. The physical characteristics and training history of subjects assessed in training camp in preparation for the Turkish championship. We have investigated the relationship between the achievements in ranking of the members of the judo team (parameter 1- Turkey champion's title) and their physical parameters (type of parameter/number): A. Anthropometrical (weight (kg) /2, height (cm) /3. B. Strength (kg) of the grip or muscles (left hand grip/4, right hand grip/5, back strength/6, leg strength/7, triceps/8,biceps/9,subscapular/10, quadriceps/11, supraspinatus/12. The sportsmen were divided according to the conventional division into categories such as lightweight (L), middleweight (M) and heavyweight (H).

Statistics: SPSS 20.0 software for Windows was used for statistical measurements. Means, standard deviations and 95% confidence intervals were calculated to express the results. The correlation degree among the variables was evaluated on the basis of the values of the Spearman's correlation coefficient, the level of $p < 0.05$ was considered as a significant. Discriminant analysis has been used to reveal a universal indicator of the high performance judo athlete.

Results. Data of sportsmen concerning their weight, height and age is presented in Table 1.

Revealed correlation parameters were the following (parameter – correlated parameter, r-Spearman's rho coefficient of correlation, p value) :**1** (Turkey champion's title) - 4 (left hand grip) ($r=0,398$; $p=0,016$);**2**: 2 (weight) -3 (height) ($r=0,635$; $p=0,001$); 2 (weight) -4 (left hand grip) ($r=0,671$; $p=0,001$); 2 (weight) -5(right hand grip) ($r=0,772$; $p=0,001$); 2 (weight) -6 (back strength) ($r=0,728$; $p=0,001$); 2

(weight) -7(leg strength) (r=0,587; p=0,001); 2 (weight) -8(triceps) (r=0,709; p=0,001); 2 (weight) -9 (biceps) (r=0,674; p=0,001); 2 (weight) -10(subscapular) (r=0,801; p=0,001); 2 (weight) -11(quadriceps) (r=0,605; p=0,001); 2 (weight) -12 (supraspinatus) (r=0,740; p=0,001)**3:** 3 (height) -5(right hand grip) (r=0,380; p=0,022); 3 (height) -6 (back strength) (r=0,357; p=0,035); 3 (height) -8(triceps) (r=0,463; p=0,004); 3 (height) -9(biceps) (r=0,421; p=0,011); 3 (height) -10(subscapular) (r=0,346; p=0,039); 3 (height) -11(quadriceps) (r=0,429; p=0,009); 3 (height) -12(supraspinatus) (r=0,335; p=0,046)**4:**4 (left hand grip) -5(right hand grip) (r=0,918; p=0,001);4 (left hand grip) -6(back strength) (r=0,703; p=0,001); 4 (left hand grip) -7(leg strength) (r=0,768; p=0,001); 4 (left hand grip) -10(subscapular) (r=0,458; p=0,005)**5:** 5(right hand grip)-6 (r=0,767; p=0,001); 5(right hand grip)-7 (leg strength) (r=0,793; p=0,001); 5(right hand grip)-8(triceps) (r=0,387; p=0,020); 5(right hand grip)-10(subscapular) (r=0,523; p=0,001); 5(right hand grip)-12 (supraspinatus) (r=0,444; p=0,007)**6:**6 (back strength)-7(leg strength) (r=0,894; p=0,001); 6 (back strength)-8(triceps) (r=0,338; p=0,047); 6 (back strength)-10(subscapular) (r=0,500; p=0,002); 6 (back strength)-12(supraspinatus) (r=0,470; p=0,004)**7:**7(leg strength)-10 (subscapular) (r=0,379; p=0,025);**8:** 8(triceps)-9(biceps) (r=0,863; p=0,001); 8(triceps)-10(subscapular) (r=0,770; p=0,001); 8(triceps)-11(quadriceps) (r=0,815; p=0,001); 8(triceps)-12(supraspinatus) (r=0,772; p=0,001)**9:**9(biceps)-10(subscapular) (r=0,807; p=0,001); 9(biceps)-11 (quadriceps) (r=0,803; p=0,001); 9(biceps)-12 (supraspinatus) (r=0,795;p=0,001)**10:**10(subscapular)-11(quadriceps) (r=0,727; p=0,001); 10(subscapular)-12(supraspinatus) (r=0,823; p=0,001)**11:** 11(quadriceps)-12 (supraspinatus) (r=0,776; p=0,001).

Discriminant analysis resulted in the generation of equation which describes the ranking of the individual sportsman: Turkey champion's title= - 5,967+0,130·Left hand grip (p=0,014).

General physical parameters of the judo athletes – Table 1

Physical parameter	Weight		
	Light (L)	Middle (M)	Heavy (H)
Weight (kg)	66,3±4,2*	84,4±7,4	120,8±19,3
	64,18-68,5**	79,9-88,8	100,4-141,1
Height(cm)	169,7±4,5	177,4±5,8	187,6±8,2
	167,3-171,9	173,8-180	179,2-196,5
Age (year)	28,59±2,57	28,69±3,06	30,1±3,1
	27,26-29,91	26,8-30,54	26,82-33,51

Notes: * - Mean value ± SD; ** - 95% confidence interval.

Data related to the strength of grips and muscles depending on the weight are presented in Table 2.

Strength of grips and muscles depending on the weight of judo athletes – Table 2

Part of body	Grip or muscle	Strength (kg) in the groups depending on weight		
		Light	Middle	Heavy
Upper limbs	Left handgrip	41,09±4,68*	49,6±8,14	52,46±9,49
		38,7-43,5**	44,7-54,5	42,5-62,4
	Right hand grip	41,17±5,15	50,3±8,2	55,31±8,3
		38,5-43,8	45,07-54,9	46,5-64,1
	Biceps	3,61±0,5	4,56±0,9	6,9±1,98
		3,3-3,9	3,97-5,1	4,86-9,03
Triceps	7,34±1,79	9,9±3,8	16,7±5,1	
	6,4-8,26	7,57-12,2	11,4-22,1	
Shoulder girdle	Subscapular	9,23±1,36	12,1±2,4	20,21±8,22
		8,5-9,9	10,66-13,66	11,58-28,8
	Supraspinatus	6,5±1,2	9,6±3,3	21,3±9,65
5,87-7,13		7,62-11,59	11,16-31,43	
Back	Back	123±23,4	138,7±21,3	174,4±25,14
		110,9-135,1	125,2-152,3	148-200,8
Lower limbs	Legs	120,1±23,8	133,7±27,6	156,9±30,47
		107,9-132,4	116,21-151,3	124,9-188,89
	Quadriceps	9,4±2,4	12,9±5,1	20,1±7,49
		8,15-10,64	9,84-16,1	12,28-28,01

Notes: * - Mean value±SD; ** - 95% confidence interval.

Discussion. Confidence intervals of age as expected overlapped between all bunches, of height are overlapped between bunches of M and H (Table 1). It has been submitted that elite judo athletes are featured by the number of parameters. Among them low body fat [1], and high muscle mass percentage [2]. In any wrestling the muscle mass is an essential considerable element of the body weight. As judo is a weight classified sport, the correlation of weight and strength is important [3]. In previous study, it has been reported that the muscle strength is highly correlated with muscle mass, muscle structure, body mass and neurophysiological factors [4]. Sportsmen with greater body weight demonstrate greater strength [5], what is confirmed by our correlation data in the present study where body weight correlated with the strength of grips and muscles (with parameters 4-12). The rest of parameters correlated with each other in different combinations what in general reflects evident mutual dependence of the anatomical composition of separate parts of body.

In most of cases parameters 95% confidence intervals of bunches L and H do not overlap, except the left hand grip and legs strength (Table 2). The eminent result of this study is a correlation of Turkey champion's title with a single parameter from the 12 studied ones – left hand grip. It is received an analytical equation allowing according to the given parameter to predict result of competitions of the concrete sportsman in the championship of Turkey on a judo. The given parameter has a direct bearing on technics of struggle of judo.

Conclusion. The analysis has revealed that strength of the left hand grip has a key role in the identification of the high performance judo athletes. It was received an analytical equation allowing according to the given parameter to predict result of competitions of the concrete sportsman in the championship of Turkey on a judo. The given parameter has a direct bearing on technics of struggle of judo.

References

1. Ali P.N., Hanachi P., Nejad N.R. 2010. The Relation of Body Fats, Anthropometric Factor and Physiological Functions of Iranian Female National Judo Team, *Modern Applied Science*, 4(6):25-9.
2. Franchini E., Nunes A.V., Moraes J.M., Vecchio F.B., 2007, Physical Fitness and Anthropometrical Profile of the Brazilian Male Judo Team, *Journal of Physiological Anthropometry*, 26(2): 59-67.
3. Takahashi M., Takahashi R., Takahashi J. et al., 2005, *Mastering Judo*, Human Kinetics, Champaign, USA.
4. Janiak J., Krawczy B., 1995, Relationships Between Muscle Force and Total or Lean Body Mass in Highly Experienced Combat Athletes, *Biology of Sports*, 12(2):107-11.
5. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J., 2006, *Science and Practice of Strength Training*, Human Kinetics, Champaign, USA.

**АНАЛИЗ ТЕМПА ПРИРОСТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ
ANALYSIS OF THE GROWTH RATE OF INDICATORS OF TECHNICAL
PREPAREDNESS AT YOUNG FOOTBALLERS**

В.А. Барков, А.Ш. Кхафаджи
V.A. Barkov, A.Sh. Khafaji

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Гродно, Республика Беларусь
Grodno State University named after Yanka Kupala
Grodno, Republic of Belarus

v.barkov@grsu.by

Аннотация. В настоящей статье в краткой форме представлен инновационный подход к организации учебно-тренировочного процесса с юными футболистами, основанный на применении тренажерного устройства. В качестве примера приведена авторская методика технической подготовки футболистов на основе искусственно управляющей среды. В результате выполненного исследования экспериментально обоснована эффективная методика технической подготовки юных футболистов, играющая важную роль в дальнейшем их повышении спортивных результатов.

Annotation. This article briefly presents an innovative approach to the organization of the training process with young football players, based on the use of a training device. As an example, the author's technique of technical training of football players based on an artificially controlled environment is given. As a result of the study, an effective methodology for the technical training of young football players was experimentally substantiated, which plays an important role in further improving sports results.

Ключевые слова: спортивная тренировка, физическая подготовка, физическая подготовленность, футбол, юные футболисты, тренажерное устройство.

Keywords: sports training, physical training, physical fitness, football, young players, training device.

Введение. Современная многолетняя подготовка спортсмена должна быть основана на преемственной методике тренировки, обеспечивающей эффективное формирование спортивного мастерства, интенсивный рост функциональных возможностей и должную их реализацию в тренировочном процессе,

что обуславливает необходимость разработки спортивных технологий, принципиальных модификаций отдельных разделов начальной подготовки футболистов [1, 2, 5, 6].

Задачи групп начальной подготовки заключаются в том, чтобы вовлечь талантливых детей в регулярные занятия футболом, привить повышенный интерес к ним, обеспечить крепкое здоровье и физическое развитие, общую и специальную подготовленность.

Слабо разработанным элементом в системе подготовки спортивного резерва по-прежнему остается методика, позволяющая приблизить структуру учебно-тренировочного процесса к модели игровой деятельности футболиста.

Обозначилась необходимость совершенствования системы подготовки футболистов, которая диктуется насущной потребностью практики в более рациональных технологиях тренировочного процесса, и в первую очередь – на начальных этапах занятий. В настоящее время важнейшей проблемой в футболе признается разработка и обоснование эффективной подготовки и воспитания перспективного спортивного резерва. В многообразии факторов, определяющих возможность достижения высших спортивных результатов в футболе, основополагающая фундаментальная роль принадлежит построению и содержанию учебно-тренировочного процесса на начальном этапе многолетней подготовки, причем закладывать и развивать эти качества и способности следует с детского возраста [3,4].

Актуальность настоящего исследования обусловлена:

- наличием противоречий между существующей потребностью в подготовке высококвалифицированных футболистов и недостаточной разработанностью методологии формирования у юных футболистов общих и специальных физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков;

- значимостью индивидуального развития юных футболистов для игры в футбол и отсутствием эффективных методик обучения, способствующих успешному развитию специальных координационных способностей в сочетании с условиями формирования двигательных навыков.

Анализ научно-методической литературы показал, что недостаточно полно разработан вопрос индивидуализации технической подготовки футболистов с применением тренажерных устройств и приспособлений, начиная с детского возраста.

Имеется острая необходимость в повышении качества профессиональной подготовки детских тренеров-преподавателей, способных креативно подходить к построению тренировочного процесса, разрабатывая комплексы доступных и эффективных физических упражнений.

Цель исследования – разработка и научное обоснование методических основ развития двигательных способностей в свете технической подготовки детей 7–8 лет, занимающихся футболом.

Задачи исследования:

1. Разработать и апробировать методику технической подготовки юных футболистов на основе применения тренажерного устройства.
2. Выявить и оценить степень повышения показателей технической подготовленности у юных футболистов 7–8 лет в рамках учебно-тренировочного года.

Методы и организация исследования. Вышеизложенное послужило поводом для постановки цели, задач и организации исследования. На основе анализа научно-методической литературы и программно-нормативных документов по вопросам организации физического воспитания и спортивной тренировки юных спортсменов охарактеризованы основные положения, связанные с повышением качества технической подготовленности юных футболистов. В условиях педагогического эксперимента и тестирования разработана технология формирования у них специальных двигательных способностей на основе применения тренажерного устройства.

Данное исследование соответствует теме НИОК(Т)Р ГУ «БелИСА» «Совершенствование методик физического воспитания и спортивной тренировки с различным контингентом занимающихся», выполняемой на кафедре теории и методики физической культуры УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы».

В свете организации и проведения настоящего исследования была разработана экспериментальная методика технической подготовки юных футболистов, основанная на применении в учебно-тренировочном процессе тренажерного устройства для повышения качества проведения занятий с футболистами 7–8 лет, содержащего следующие элементы: детские пластиковые обручи (8–10 штук), соединенные между собой с возможностью последовательного их расположения в горизонтальной плоскости для выполнения с их помощью различных способов передвижения в ходьбе, беге, прыжках, на одной и двух ногах, завершающихся ударом по мячу в выставленную цель в виде конуса, служащего для поражения мячом в конце прохождения маршрута.

Содержание комплекса упражнений, выполняемых с помощью тренажерного устройства, характеризовалось тем, что детям предлагалось первое упражнение достаточно простое по технике выполнения и являлось, по сути своей, специально подготовительным, а второе и третье упражнения были из арсенала подводящих упражнений футболистов.

Известно, что развитие специальных двигательных способностей у занимающихся спортом в большинстве своем базируется на выполнении сложно-координационных движений за счет физических упражнений, обладающих новизной. Создавать непривычные условия с заранее оговоренными тренером-преподавателем вариантами их выполнения, как правило при дефиците времени, возможно с помощью смены способа выполнения двигательных действий, изменения временных и пространственных параметров движений.

Основной метод выполнения упражнений на тренажерном устройстве – повторный. Режим работы средней интенсивности. При появлении утомления – переход на другой вариант упражнения или предоставление вида отдыха, соответствующего степени физического утомления занимающихся. Продолжительность занятий как в ЭГ, так и в КГ – 60 минут, три раза в неделю.

Предлагаемая экспериментальная методика включает в себя особенность проведения экспериментальных занятий, заключающаяся в том, что в подготовительной части каждого занятия в течение 8–10 минут применялись следующие комплексы физических упражнений:

- общеразвивающие упражнения на тренажерном устройстве для функциональной разминки стопы и голени (разновидности ходьбы, бега, прыжков) с различной интенсивностью и объемом работы (2–3 мин);

- упражнения для голеностопного сустава, выполняемые на тренажерном устройстве с сопротивлением веса собственного тела (3–4 мин);

- упражнения с футбольным мячом (заключающиеся в попадании им в неподвижно расположенный конус (3–4 мин).

Данная методика реализовывалась в рамках формирующего педагогического эксперимента в течение учебного года (с сентября 2018 по май 2019 года). Дети ЭГ и КГ были второго года обучения и занимались в спортивном учреждении «Гродненский футбольный клуб СДЮШОР «Неман» под руководством тренеров-преподавателей Сушко А.И. и Сакута Р.В.

В контрольной группе техническая подготовка проводилась традиционным путем за счет выполнения общепринятых подготовительных, подводящих и соревновательных упражнений.

При выборе тестов для оценки технической подготовленности мы исходили из того, чтобы они были компактными, известными занимающимся, не требующими предварительного изучения техники их выполнения, позволяющими в комплексе целенаправленно оценить техническую подготовленность юных спортсменов (технику ведения мяча, точность ударов, жонглирования). Тесты были такими, что их можно было выполнить в условиях спортивного зала. Учитывая перечисленные требования, мы остановили свой выбор на тестах,

апробированных в массовых исследованиях младших школьников и отвечающих требованиям нашего исследования.

Как следует из таблицы 1, между исходными показателями технической подготовленности ЭГ и КГ достоверных отличий не наблюдалось, что свидетельствует об их статистически значимой однородности. Конечные результаты исследования указали на то, что все пять тестов технической подготовленности детей ЭГ существенно были выше, чем в КГ, указывая на позитивную роль в учебно-тренировочном процессе упражнений, выполняемых на тренажерном устройстве.

При анализе результатов исследования был произведен расчет темпа прироста показателей технической подготовленности за период педагогического эксперимента в каждой из анализируемых групп по формуле:

$W = 100 \times (V_1 - V_2) / 0,5 (V_1 + V_2) \%$; где W – прирост показателей (в %); V_1 . – исходный уровень (среднеарифметический показатель в начале исследования); V_2 – конечный уровень (среднеарифметический показатель в конце исследования [7].

Таблица 1 – Динамика показателей уровня технической подготовленности юных футболистов за время эксперимента в экспериментальной (ЭГ, $n = 17$) и контрольной (КГ, $n = 17$) группах

Показатели	Исходные данные				Конечные данные			
	ЭГ M±m	КГ M±m	t	P	ЭГ M±m	КГ M±m	t	P
*	2,06±0,20	2,0±0,13	0,24	>0,05	2,76±0,14	2,18±0,20	2,41	<0,05
*	3,59±0,41	3,35±0,39	0,42	>0,05	5,06±0,34	3,94±0,41	2,12	<0,05
*	10,21±0,88	10,47±0,71	0,23	>0,05	13,15±0,78	10,97±0,54	2,30	<0,05
*	15,9±0,53	15,46±0,42	0,64	>0,05	12,75±0,20	13,88±0,25	3,25	<0,01
*	4,48±0,45	3,88±0,35	1,05	>0,05	1,97±0,23	3,07±0,20	3,61	<0,01

Примечание: 1– жонглирование мячом (ногой) (кол-во раз); 2*– удары в горизонтальную цель (кол-во попаданий); 3*– удары по мячу на максимальное расстояние (м); 4*– время ведения мяча 4x9 м (с); 5* – разность между временем ведения мяча 4x9 м и временем бега 4x9 м (с).*

Анализ темпа прироста показателей технической подготовленности футболистов, участвующих в эксперименте, обнаружил отличительные особенности полученных результатов в сравниваемых группах по каждому тесту (таблица 2). Наиболее значимые изменения за время эксперимента имели место в ЭГ по показателю разности между временем ведения мяча 4x9 м и челночным бе-

гом 4x9 м. (77,91 %, $P<0,01$), а так же в жонглировании мячом (ногой) (29,27 %, $P<0,01$). Высокие темпы прироста показателей технической подготовленности в этой группе проявили следующие тесты: «удары мячом в горизонтальную цель» (34,01 %), «удар по мячу на максимальное расстояние» (25,13 %), «время ведения мяча 4x9 м» (21,99 %) (все $P<0,05$).

Таблица 2 – Сравнительный анализ темпа прироста (в %) показателей технической подготовленности футболистов ЭГ и КГ на различных этапах обследования

Показатели	Группа	Этапы обследования		Прирост, %	t	P
		начальный	конечный			
Жонглирование мячом (ногой), кол-во раз	ЭГ	2,06±0,20	2,76±0,14	29,27	2,9	<0,01
	КГ	2,0±0,13	2,18±0,20	8,45	0,73	>0,05
Удары мячом в горизонтальную цель (м)	ЭГ	3,59±0,41	5,06±0,34	34,01	2,79	<0,05
	КГ	3,35±0,39	3,94±0,41	16,13	1,05	>0,05
Удар по мячу на максимальное расстояние (м)	ЭГ	10,21±0,88	13,15±0,78	25,13	2,50	<0,05
	КГ	10,47±0,71	10,97±0,54	4,66	0,56	>0,05
Время ведения мяча 4x9 м (с)	ЭГ	15,90±0,53	12,75±0,20	-21,99	2,54	<0,05
	КГ	15,46±0,42	13,88±0,25	-10,76	3,20	
Разность между временем ведения мяча 4x9 м и бегом 4x9 м (с)	ЭГ	4,48±0,45	1,97±0,23	77,91	4,97	<0,01
	КГ	3,88±0,35	3,07±0,20	23,38	2,0	>0,05

В контрольной группе лишь показатель «время ведения мяча 4x9 м» существенно изменился на 23,38 %, в рамках учебно-тренировочного года ($P<0,01$).

Выводы. Таким образом, постоянно возрастают требования к технической подготовленности юных футболистов. В результате выполненного исследования экспериментально обоснована эффективная методика технической подготовки футболистов 7–8 лет, основанная на применении тренажерного устройства, играющая важную роль в дальнейшем повышении спортивных результатов, полагая, что в ближайшие годы футбол станет еще более сложным и зрелищным видом спорта.

При организации технической подготовки юных футболистов следует дифференцированно подходить к применению тренировочных воздействий на организм в виде подводящих и подготовительных упражнений, используя для этого предложенное нами тренажерное устройство. Как следует из оценки экспертов (специалистов в области детского футбола) и результатов тестирования технической подготовленности юных футболистов, разработанное устройство имеет высокую положительную степень воздействия на занимающихся при обучении их технике перемещения и ударам по мячу.

Получен положительный результат, характеризующийся новизной, так как в выполненной работе содержатся новые сведения, представляющие собой

важную научную информацию о технической подготовке юных футболистов, характеризуя актуальность применения в учебно-тренировочном процессе комплекса специальных физических упражнений.

Анализ темпа прироста технической подготовленности футболистов, участвующих в эксперименте, выявил отличительные особенности результатов, полученных по каждому тесту. Наиболее значимые приросты показателей наблюдались в ЭГ.

Тренажерное устройство для тренировки юных футболистов относится к области спортивного оборудования, а именно, к устройствам для повышения качества проведения учебно-тренировочных занятий с юными футболистами. Его использование для технической подготовки представляет собой специально искусственно организованные условия (искусственно управляемую среду), расширяющие круг подводящих физических упражнений, позитивно воздействующих на организм занимающихся, в том числе на нижние конечности опорно двигательного аппарата, чем традиционные технологии.

Тренажерное устройство вызывает у занимающихся повышенный интерес к двигательной активности и эмоциональный подъем, удобно в транспортировке, т.к. после эксплуатации легко складывается. По сути своей, в основе данного тренажерного устройства заложен конкретный маршрут (ход) передвижения занимающегося, заранее намеченный или установленный тренером-преподавателем путь следования до места назначения.

Литература

1. Благуш, П.К. К теории тестирования двигательных способностей / П.К. Благуш. – М.: Физкультура и спорт, 2002.- 187 с
2. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Глиндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. – М.: Физкультура и спорт. – 1976. – 252 с.
3. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
4. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
5. Козловский, В.И. Об управлении учебно-тренировочным процессом футболистов / В.И. Козловский // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 11. – С. 48–50.
6. Лихачев, О.Е. Самостоятельная тренировка футболистов / О.Е. Лихачев, В.А. Горячев. – Смоленск: СГАФК, 2007. – 42 с
7. Усачев, В.И. Прикладные аспекты концепции статокINETической системы / В.И. Усачев // Теоретические и практические проблемы современной вестибулологии. – СПб., 1996. – С. 119–121.

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ВОЛЕЙБОЛОМ**
**TOPICAL ISSUES OF DEVELOPMENT OF SPEED-POWER ABILITIES
OF COLLEGE STUDENTS ENGAGED IN VOLLEYBALL**

А.Ю. Бундина, Т.Н. Петрова
A.Y. Bundina, T.N. Petrova

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия
Chuvash state pedagogical University they I.Y. Yakovlev
Cheboksary, Russia

tanushapetr@mail.ru

Аннотация. Волейбол – это игра, которая востребована во всем мире. Посредством этой игры возможно всестороннее физическое развитие человека. Волейбол, как спортивная игра, характеризуется очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью.

Волейбол – это игра в команде и от действий каждого члена команды зависит успех игры. Вся работа в волейболе основана на скоростно-силовых, двигательльно-координационных способностях игроков.

Наблюдения за игровой деятельностью современных волейбольных команд дает нам основание сделать вывод, что современный волейбол – это игра с проявлением силовых атлетических качеств, с предельно высоким темпом длинных розыгрышей, с огромной вариацией тактических действий. Для результативного проведения подобного рода игр необходимо, чтобы волейболисты имели высочайший уровень общей и специальной физической подготовленности.

Анализ литературы показал, в теории и методике волейбола различные аспекты физической подготовки в основном изучались применительно к высококвалифицированным спортсменам, и недостаточное внимание уделялось исследованиям процесса подготовки студентов-волейболистов, что позволяет

Abstract. Volleyball is a game that is in demand all over the world. Through this game, a comprehensive physical development of a person is possible. Volleyball, as a sports game, is characterized by a very high, in comparison with other sports, emotional and intellectual saturation.

Volleyball is a game in a team and the success of the game depends on the actions of each team member. All work in volleyball is based on speed-power, motor-coordination abilities of players.

Observation of the game activity of modern volleyball teams gives us reason to conclude that modern volleyball is a game with the manifestation of power athletic qualities, with an extremely high rate of long draws, with a huge variation of tactical actions. For effective carrying out of such games it is necessary that volleyball players had the highest level of the General and special physical readiness.

The analysis of the literature showed that in the theory and methodology of volleyball, various aspects of physical training were mainly studied in relation to highly qualified athletes, and insufficient attention was paid to studies of the process of training volleyball students, which allows us to recognize this study as relevant.

Ключевые слова: студенты, волейбол, скоростно-силовые способности, средства и методы развития скоростно-силовых качеств.

Key words: students, volleyball, speed-strength abilities, means and methods of development of speed-power qualities.

Актуальность. Волейбол – это игра, которая востребована во всем мире. Посредством этой игры возможно всестороннее физическое развитие человека. Волейбол, как спортивная игра, характеризуется очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью [9].

Все передвижения и технические действия волейболистов основаны на молниеносных стартах и ускорениях, в прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов (Л.Р. Айрапетьянц, 1991; А.В. Беляев, 1990, 2009, 2011; Ю.Д. Железняк, 1989, 1998, 2014 и др.).

Более высокие требования, которые предъявляются к уровню подготовленности волейболиста, диктуют и более высокий уровень развития физических качеств игроков [11].

Волейбол – командный вид спорта и результат участия в соревнованиях есть итог коллективных усилий членов команды. Для того, чтобы коллективные соревновательные действия были эффективными, необходимо, чтобы волейболисты были индивидуально хорошо подготовлены к соревновательной борьбе.

Наблюдения за игровой деятельностью современных волейбольных команд дает нам основание сделать вывод о том, что современный волейбол – это

игра с проявлением силовых атлетических качеств, с предельно высоким темпом длинных розыгрышей, с огромной вариацией тактических действий [1].

Специфика соревновательной деятельности предъявляет высокие требования к развитию скоростно-силовых способностей волейболистов, так как большинство технических приемов в волейболе по форме движений и по характеру действий относятся к группе скоростно-силовых упражнений [2].

Совершенствование процесса скоростно-силовой подготовки волейболистов в значительной степени зависит от правильного подбора и распределения средств и методов подготовки в различные периоды годичного цикла тренировки [6].

Анализ литературы показал, в теории и методике волейбола различные аспекты физической подготовки в основном изучались применительно к высококвалифицированным спортсменам, и недостаточное внимание уделялось исследованиям процесса подготовки студентов-волейболистов, что позволяет признать настоящее исследование актуальным [3, 5, 8].

Известно, что в подготовке волейболистов, обучающихся в учебных заведениях любого уровня, есть определенные трудности, связанные с учебным процессом. Например, ежегодное повышение объема информации; сложность учебных программ с акцентом на самостоятельную подготовку, которые требуют все более значительного времени для обучения; огромное количество дополнительных общественно значимых мероприятий и т.д. значительно ограничивают двигательную активность учащейся молодежи, являясь причиной гиподинамии.

Таким образом, возникает **противоречие** между необходимостью скоростно-силовой подготовки студентов-волейболистов, с одной стороны, и недостаточной освещенностью в научных трудах методики развития скоростно-силовых способностей студентов техникумов, занимающихся волейболом, с другой стороны.

Целью нашего исследования является разработка и экспериментальное обоснование методики развития скоростно-силовых способностей студентов техникума, занимающихся волейболом.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс студентов техникума, занимающихся волейболом.

Предметом исследования является – развитие скоростно-силовых способностей студентов техникума, занимающихся в секции волейбола, на основе использования экспериментальной методики.

Для достижения поставленной цели нами определены следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методические источники и выявить теоретико-методологические особенности организации и содержания учебных занятий

по физической культуре и учебно-тренировочных занятий по волейболу в условиях техникума.

2. На основе анализа литературных источников выявить основные стороны скоростно-силовой подготовки волейболистов и дать краткую характеристику средствам и методам их развития.

3. Выявить методы контроля скоростно-силовой подготовленности в системе комплексного контроля.

4. Разработать методику развития скоростно-силовых качеств студентов техникума, занимающихся волейболом.

5. Выявить влияние экспериментальной методики на развитие скоростно-силовых способностей студентов-волейболистов.

Методы исследования: на этапе теоретического обоснования актуальности исследования нами преимущественно использовался теоретический анализ и обобщение литературных данных и Интернет-источников по проблеме исследования.

Экспериментальная база и этапы исследования. Экспериментальной базой исследования явилось ГАПОУ ЧР «Чебоксарский техникум транспортных и строительных технологий». В эксперименте приняло участие 14 волейболистов сборной команды техникума в возрасте 16-18 лет.

Современная подготовка волейбольных команд, особенно в профессиональных образовательных организациях, сложный педагогический процесс. Перспективный план подготовки включает двух или четырехлетний цикл в зависимости от сроков обучения. На 4 курсе студенты-спортсмены, как правило, снижают интенсивность и объем тренировочной нагрузки [8].

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства соревнований. Педагогический контроль за технической и общефизической подготовкой проводят 2 раза в год (декабрь-январь, май) – обучающиеся выполняют тестовые задания.

Анализ литературных источников показал, что основными средствами физической подготовки в любом виде спорта являются многочисленные комплексы физических упражнений, предназначенные для общей и специальной физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения предназначены для развития всех физических качеств, укрепления базовой двигательной подготовки. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- акробатические и гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);

- упражнения из силовых видов спорта (тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, воркаута, арм и мас-реслинга);
- упражнения с применением тренажеров и другого силового спортивного инвентаря;
- спортивные и подвижные игры, плавание и др. [12].

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные упражнения. Они, в свою очередь, делятся на подводящие (для овладения основами техники, тактики игры и их совершенствования) и подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма спортсменов). В этой группе упражнений также используются технико-тактические действия и тактические комбинации.

К этой же группе можно отнести и упражнения из смежных видов спорта, при соблюдении некоторых условий выполнения, для повышения уровня развития тех или иных специальных физических качеств [2, 4].

Тестирование и обследование спортсменов разного уровня физической подготовленности показало, что скоростно-силовые способности являются в некоторой степени врожденным качеством человека. Но при этом известно, что, используя рациональные средства и методы, можно значительно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности. Правильный подбор методики физической подготовки, учитывающей физическую подготовленность занимающихся, – залог успеха.

Таким образом, в ходе теоретического анализа мы выявили, что успех в игровой и соревновательной деятельности волейболистов во многом зависит от уровня проявления скоростно-силовых способностей. При этом для эффективного развития скоростно-силовых способностей на определенных этапах спортивной подготовки огромное значение имеет правильный комплексный подбор средств и методов воздействия. Выявление эффективности влияния разработанной методики является целью нашего дальнейшего научного исследования

Литература

1. Айрапетьянц, Л. Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1991. – 24 с.
2. Аниськин, А. В. Основные средства и методы для развития скоростно-силовой подготовки юных футболистов 10-12 лет // А. В. Аниськин, Е. Н. Филиппова // SCIENCE TIME. – Казань. – № 5(29). – 2016. – С. 25–30.
3. Беляев, А. В. Волейбол: учебник для вузов / А. В. Беляев, М. В. Савин. – 4-е изд. – М. : Дивизион, 2009. – 360 с.

4. Благуш, П. К. Теории тестирования двигательных способностей / Перевод с чешского / П. К. Благуш. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.
5. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для вузов физической культуры / Ю. Д. Железняк. – М. : Академия, 2014. – 412 с.
6. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М. : Спорт, 2016. – 464 с.
7. Клещев, Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : учебное пособие / Ю. Н. Клещев. – М. : Спорт. Академия. Пресс, 2012. – 192 с.
8. Петрова Т. Н. Содержание общей и специальной физической подготовки юных волейболистов / Т. Н. Петрова, Э. Н. Иванова, И. В. Миронская // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5; URL: <http://www.science-education.ru/128-22254> (дата обращения: 20.10.2015).
9. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции : методическое пособие. – Москва: ВФВ, 2008. – Вып. 1. – 32 с.
10. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учебник для студ. высш. проф. образования / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 5-е изд. – М. : Академия, 2012. – 400 с.
11. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2007. – 329 с.
12. Эйнгорн, А. Н.. 500 упражнений для волейболистов / А. Н. Эйнгорн. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 320 с.

**АНАЛИЗ ФИНАЛЬНЫХ МУЖСКИХ ЗАПЛЫВОВ 50 МЕТРОВ
ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ
2012-2019 ГОДОВ**
**THE RESULTS ANALYSIS OF 50 METERS FREESTYLE MEN'S FINALS
INTERNATIONAL COMPETITIONS IN 2012-2019**

М.И. Галяутдинов, А.С. Лобанов, Р.Ф. Мифтахов, Л.Р. Галяутдинова
M.I. Galyautdinov, A.S. Lobanov, R.F. Miftakhov, L.R. Galyautdinova

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия
Volga region state academy of physical culture, sports and tourism
Kazan, Russia

gmarat_68@mail.ru

Аннотация. В статье представлен анализ результатов финальных мужских заплывов на 50 м вольным стилем на Олимпийских Играх 2012 и 2016 годов и 18-м – 14-м Чемпионатах Мира по водным видам спорта. На основе видео, из открытых источников, была проведена хронометрия и подсчет количества гребковых движений части дистанции с 15 по 50 метр. Проведено сравнение общего времени, а также, времени и числа гребков на второй части дистанции по средним параметрам финалистов и параметрам победителей соревнований. Вычислены и проанализированы коэффициенты корреляции Пирсона связи параметров общего времени и времени второй части дистанции.

Abstract. The analysis had been made of 50 meters freestyle men's finals on 2012 and 2016 Olympic games and 18th-14th FINA World Championships. We have measured time, strokes amount and 35 meters line segment based on opened video files. The main time, strokes amount and time of second line segment has compared through the average parameters and winners' parameters. Pearson correlation coefficients were calculated and analyzed through the main time and time of second line segment options.

Ключевые слова: финальные мужские заплывы, Олимпийские Игры 2012 и 2016 годов, 18-й – 14-й Чемпионаты Мира ФИНА по водным видам спорта, число гребков, время на дистанции от 15 до 50 метров, коэффициент корреляции Пирсона.

Keywords: final men's race, Olympic games 2012 and 2016 years, 18th– 14th FINA World Championships, an amount of strokes, a time of 35m distance, Pearson correlation coefficient.

Введение. В данной работе на примере результатов, показанных финалистами дистанции 50 м кролем, была рассмотрена динамика изменения времени прохождения как всей дистанции, так и её части от 15 до 50 м. Также было проанализировано изменение количества гребков на этой части дистанции. Был проведен анализ времени финалистов, времени и количества гребков на второй части дистанции по средним параметрам финалистов и параметрам победителей соревнований.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе общедоступных видео, была проведена хронометрия и подсчёт гребков исследуемой части дистанции с 15 по 50 метр на Олимпиадах и Чемпионатах Мира по длинной воде 2012 – 2019 годов. Результаты представлены в таблице 1.

Исходя из полученных данных, можно сделать следующие выводы. Лучшее время зафиксировано на Чемпионате Мира 2019 года у чемпиона К.ДРЕЗЗЕЛ (рис.1,а), лучшее время на гребковой части зафиксировано на Чемпионате Мира 2019 года, причем его показал Б.ФРАТУС, показавший третье время(результаты обозначены полужирным шрифтом).

Для выявления степени остроты конкуренции можно использовать показатель рассеивания результатов – среднее квадратическое отклонение σ .

По данному показателю наибольшая конкуренция была на Олимпийских Играх 2012 года и Чемпионате Мира 2013 года ($\sigma=0,2$), далее по остроте конкуренции идут Олимпийские Игры 2016 года и Чемпионаты Мира 2017 и 2019 годов ($\sigma=0,23$), и, наконец, наименьшей конкуренция была на Чемпионате Мира 2015 года.

Если рассмотреть отдельно гребковую часть дистанции, то здесь осязаемое лидерство по остроте конкуренции принадлежит Чемпионату Мира 2019 года ($\sigma=0,15$), далее, условно, во вторую группу можно отнести Чемпионат Мира 2017 года ($\sigma=0,21$) и Олимпийские Игры 2012 года ($\sigma=0,23$) и в третьей группе Чемпионат Мира 2015 года ($\sigma=0,25$), Чемпионат Мира 2013 года ($\sigma=0,26$) и Олимпийские Игры 2016 года Чемпионат Мира 2015 года ($\sigma=0,27$).

Если сравнить среднее время финалистов для этих соревнований, то самым быстрым будет Чемпионат Мира 2017 года с показателями $\bar{T} = 21,50c$ и $\bar{T}_2 = 16,27c$, где \bar{T} и \bar{T}_2 – средние значения показателей T и T_2 . Наибольшие значения \bar{T} и \bar{T}_2 зафиксированы на Чемпионате Мира 2015 года: $\bar{T} = 21,70c$ и $\bar{T}_2 = 16,68c$ (рис.1,а,б).

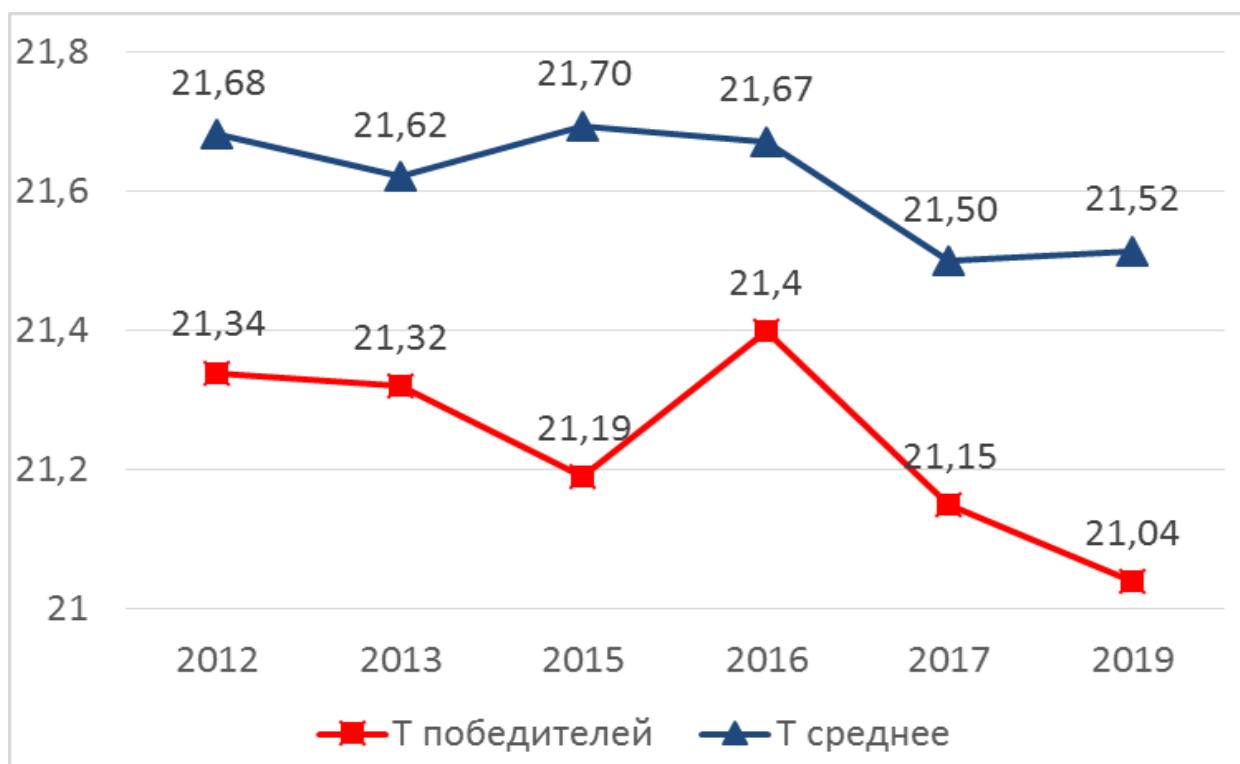
Таблица 1 – Результаты финальных заплывов крупнейших Международных соревнований 2012 – 2019 годов

Олимпийские игры 2012				Чемпионат мира 2013			
Имя спортсмена	T	n	T_2	Имя спортсмена	T	n	T_2
Ф.МАНАДУ	21,34	34	16,25	Ц.СИЕЛО	21,32	31	16,31
К.ДЖОНС	21,54	35	16,56	В.МОРОЗОВ	21,47	33	16,25
Ц.СИЕЛО	21,59	32	16,5	Р.БОУЕЛЛ	21,51	32	16,25
Б.ФРАТУС	21,61	37	16,31	Н.ЭДРИАН	21,6	33	16,57
Э.ИРВИН	21,78	36	16,62	Ф.МАНАДУ	21,64	34	16,63
Р.ШОЕМАН	21,8	35	16,82	Э.ИРВИН	21,65	32	16,5
Р.БОУЕЛЛ	21,82	32	16,75	Р.ШОЕМАН	21,85	33	16,94
Е.САЛЛИВАН	21,98	33	16,87	Ф.БУСКЕ	21,93	33	16,81
x	21,68	34,3	16,59	x	21,62	32,6	16,53
$\pm\sigma$	$\pm 0,20$	$\pm 1,8$	$\pm 0,23$	$\pm\sigma$	$\pm 0,20$	$\pm 0,9$	$\pm 0,26$
r	0,89			r	0,90		
Чемпионат Мира 2015				Олимпийские игры 2016			
Имя спортсмена	T	n	T_2	Имя спортсмена	T	n	T_2
Ф.МАНАДУ	21,19	33	16,24	Э.ИРВИН	21,4	33	16,43
Н.ЭДРИАН	21,52	32	16,52	Ф.МАНАДУ	21,41	34	16,29
Б.ФРАТУС	21,55	35	16,56	Н.ЭДРИАН	21,49	32	16,51
В.МОРОЗОВ	21,56	34	16,81	Б.ПРАУД	21,68	35	16,79
А.ГОВОРОВ	21,86	34	16,6	А.ГОВОРОВ	21,74	32	16,68
М.ОРСИ	21,86	34	16,81	Б.ФРАТУС	21,79	34	16,54
К.ГКОЛОМЕЕВ	21,98	33	16,84	Б.ТЭНДИ	21,79	34	17,16
Б.ПРАУД	22,04	34	17,03	С.БИЛИС	22,08	33	16,75
x	21,70	33,6	16,68	x	21,67	33,4	16,64
$\pm\sigma$	$\pm 0,29$	$\pm 0,9$	$\pm 0,25$	$\pm\sigma$	$\pm 0,23$	$\pm 1,1$	$\pm 0,27$
r	0,86			r	0,63		
Чемпионат Мира 2017				Чемпионат Мира 2019			
Имя спортсмена	T	n	T_2	Имя спортсмена	T	n	T_2
К.ДРЕЗЗЕЛ	21,15	34	16,1	К.ДРЕЗЗЕЛ	21,04	33	16,56
Б.ПРАУД	21,27	33	16,06	Б.ФРАТУС	21,45	34	16,55
Б.ФРАТУС	21,43	35	16,0	К.ГКОЛОМЕЕВ	21,45	34	16,5
В.МОРОЗОВ	21,46	33	16,53	В.МОРОЗОВ	21,53	32	16,63
П.ДЖУРАЗЦЕК	21,47	35	16,23	Б.ПРАУД	21,55	34	16,82
А.ЛЮККОНЕН	21,67	33	16,38	М.ЭНДРЮ	21,62	33	16,62
К.ГКОЛОМЕЕВ	21,73	33	16,5	П.ДЖУРАЗЦЕК	21,67	38	16,85
Ц.СИЕЛО	21,83	31	16,39	С.ШИОУРА	21,81	34	16,9
x	21,50	33,4	16,27	x	21,52	34,0	16,68
$\pm\sigma$	$\pm 0,23$	$\pm 1,3$	$\pm 0,21$	$\pm\sigma$	$\pm 0,23$	$\pm 1,8$	$\pm 0,15$
r	0,69			r	0,68		

Примечание: T – время на дистанции 50 м; n и T_2 – число гребков и время второй части дистанции с 15 по 50 метр; x и σ – средние значения и средние квадратичные отклонения представленных результатов; r – коэффициент корреляции Пирсона связи параметров T и T_2 .

Сравнивая число гребков на второй части дистанции, можно заметить, что нет прямой зависимости между их числом и показанным временем на второй части заплыва. Наименьшее число гребков (31) на этих соревнованиях сделал один и тот же пловец Ц.СИЕЛО. В 2013 году с результатом 21,32с (16,31с на второй части дистанции) он выиграл, в 2017 году с результатом 21,83с (16,39с на второй части дистанции) он стал последним.

Победитель Чемпионата Мира 2017 года К.ДРЕЗЗЕЛ оказался единственным среди победителей, сделавшим больше гребков, чем в среднем финалисты. Наименьшее среднее число гребков было на Чемпионате Мира 2013 года $\bar{n} = 32,6$, в этом же году мы наблюдаем их наименьший разброс $\sigma = 0,9$. Благодаря 38 гребкам П.ДЖУРАЗЦЕК на Чемпионате Мира 2019 года, в этом году имеем наибольшие значения среднего числа гребков $\bar{n} = 34,0$ и их среднего квадратического отклонения $\sigma = 1,8$ (рис.2).



a)



б)

Рисунок 1. Динамика изменения времени заплыва победителей соревнований и среднего времени финалистов: (а) – всей дистанции; (б) – второй части дистанции

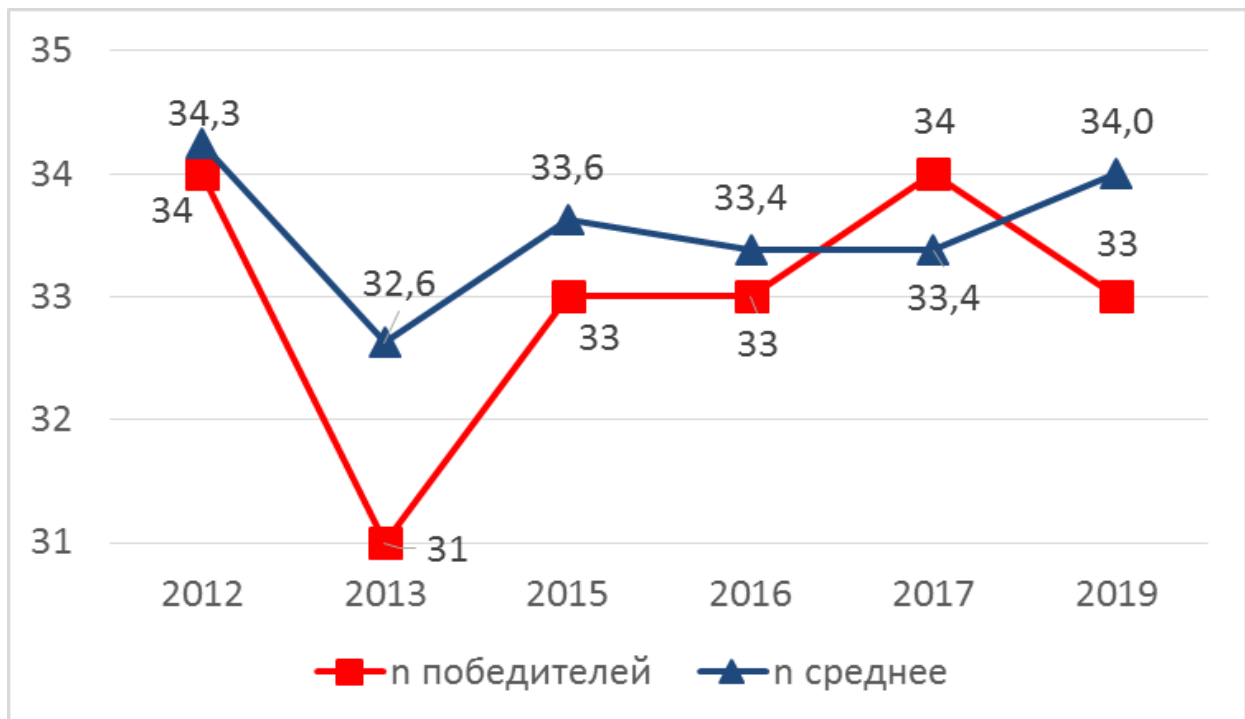


Рисунок 2. Динамика изменения числа гребков n на второй части дистанции победителей соревнований и среднего числа гребков финалистов

В заключении, рассчитаем коэффициенты корреляции Пирсона показателей T и T_2 для данных соревнований (табл.1). Полученные шесть значений коэффициента корреляции можно условно разделить на две группы. Первую группу составляют результаты более ранних соревнований: Олимпийских игр 2012 года, Чемпионатов Мира 2013 и 2015 годов с высоким коэффициентом корреляции $0,86 \div 0,90$. Вторую группу составляют результаты последних соревнований: Олимпийских игр 2016 года, Чемпионатов Мира 2017 и 2019 годов с заметным коэффициентом корреляции $0,63 \div 0,69$. Уменьшение коэффициента корреляции можно объяснить причиной большего варьирования частоты выполнения гребков финалистов соревнований второй группы.

Выводы. Анализ результатов финалистов Чемпионатов Мира и Олимпиады 2012 – 2019 годов показал, с одной стороны, качественный прирост исследуемого показателя общего времени дистанции T , с другой стороны, качественный прирост показателя времени прохождения второй части дистанции T_2 на Чемпионате Мира 2017 года в 2019 году сменился на существенно худший в 2019 году. На последних трех соревнованиях (Олимпийские игры 2016 года и Чемпионаты Мира 2017 и 2019 годов) мы наблюдаем большее варьирование частоты выполнения гребковых движений финалистов соревнований. Количество гребков n за прошедший период не претерпело значимых изменений и, нет прямой зависимости между их числом и показанным временем на второй части заплыва и результатом заплыва в целом. Прослеживается тенденция возрастания остроты конкуренции в 2019 году несмотря на существенное ухудшение времени на отрезке 15-50 метров.

Литература

1. Лобанов, А.С. Использование Т-критерия Уайта для сравнения количества гребков на дистанции 50 м вольным стилем на чемпионатах России 2012-2015 годов /А.С. Лобанов// Материалы межвузовского ежегодного конкурса среди студентов и молодых ученых по медико-биологическим и естественнонаучным дисциплинам ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2016. С. 50-53.

2. Галяутдинова, Л.Р. Анализ результатов финальных мужских заплывов международных соревнований 2012-2017 годов /Л.Р. Галяутдинова, М.И. Галяутдинов, А.С. Лобанов, А.М. Ситдинов.// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2017. – № 12 (154). – С. 63-67.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОГНОСТИЧЕСКОЙ ЗНАЧИМОСТИ КРИТЕРИЕВ
ОТБОРА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
EXCLUSIVE PROGNOSIVE TICALS CRITERIA SELECT YOUNG
ALLAONS ON THE FINAL SPORTS PREPARATION**

¹Г.Л. Драндров, ²Л.А. Кудянова, ²Н.П. Чеснокова

¹ G.L. Drandrov, ² L.A. Kudyanova, ² N.P. Сonokova

¹Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия

²Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова
Чебоксары, Россия

¹Chuvash State Teachers' University. I.Y. Yakovleva
Cheboksary, Russia

²Chuvash State University. I.N. Ulyanova
Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье приводятся результаты экспериментального исследования с участием 18 мальчиков, учащихся группы начальной подготовки спортивной школы по легкой атлетике. Экспериментально установлено, что высокий исходный уровень показателей мальчиков в 10-11 лет в беге на 20 м с ходу, 30, 60 и 100 м с низкого старта, прыжков вверх и в длину с места в сочетании с высокими темпами их прироста является основанием для прогноза достижения более высоких результатов через два года тренировок в беге на короткие дистанции и в прыжках в длину с разбега. Выявлено, что высокий исходный уровень показателей мальчиков в 10-11 лет в беге на 300, 600 и 1000 м в сочетании с высокими темпами их прироста определяет более высокий уровень результатов в беге на 1000 м, достигаемый ими после двух лет занятий. Достижение высоких результатов в спринте и прыжках в длину тесно связано с показателями роста-весового индекса учащихся групп начальной подготовки. Достижение высоких результатов в беге на 1000 м положительно связано с исходным уровнем развития жизненной емкости легких, относительной ЖЕЛ.

Annotation. The article cites the results of a pilot study involving 18 boys in the primary training group of the athletics school. Experimentally found that the high baseline of boys in 10-11 years in the 20m run, 30, 60 and 100m from low start, jumping up and down from place combined with high growth rates is the basis for prediction of achievement higher results after two years of training in short-distance and long-distance running. It was found that the high baseline rate of boys aged 10-11 in the 300m, 600m and 1000m, combined with the high rate of growth, was higher in the 1,000m, which they achieved after two years of training. Achieving high results

in sprints and long jump is closely related to the growth and weight index of primary training group students. Achieving high results in the 1000m floor ...

Ключевые слова: легкая атлетика, прогнозирование, спортивный отбор, физическое развитие, физические качества, исходные показатели, темпы прироста.

Keywords: athletics, forecasting, sports selection, physical development, physical qualities, baseline indicators, growth rate.

Введение. В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 07 августа 2009 г. №1101-р, говорится о необходимости достижения нашими спортсменами высоких результатов на международной спортивной арене, успешное выступление наших спортсменов на зимних и летних Олимпийских играх, на чемпионатах и Кубках мира и Европы по отдельным видам спорта.

Ученые и педагоги пришли к выводу, что нагрузки в современном спорте подошли к предельным возможностям человеческого организма. Достижение высоких результатов в любом виде спортивной деятельности, в том числе и в легкой атлетике, в этих условиях во многом зависит от максимального соответствия индивидуальных особенностей личности требованиям избранного вида спорта. В связи с этим знание требований конкретного вида спорта к спортсменам, находящимся на разных ступенях спортивного совершенствования – важнейшее условия эффективного спортивного отбора и ориентации.

Поэтому в современных условиях системе спортивного отбора и ориентации перспективных и талантливых юных спортсменов должно быть уделено особое внимание как со стороны ученых, так и со стороны практиков – тренеров, занимающихся подготовкой спортивных резервов.

В настоящее время имеется большое количество научно-методических работ, в которых обстоятельно исследуются теоретические и методологические аспекты проблемы спортивного отбора и ориентации детей (В. М. Волков, В. П. Филин, Л. П. Сергиенко, В. М. Зациорский, П. Благуш, Р. Коварж и др.). В ряде исследований рассмотрены вопросы сущности и содержания способностей человека (В. А. Крутецкий, С. Л. Рубинштейн, Б. М. Теплов), организации и методики проведения отбора детей для занятий легкой атлетикой (П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев), плаванием (Н.И. Булгакова, 1978), спортивными играми (М.С. Бриль, В. А. Алов), баскетболом (А. Николич, В. Параносич, 1984).

Однако в системе теоретической и практической подготовки специалистов, тренеров по легкой атлетике, в научной литературе, учебных пособиях проблема отбора и прогнозирования способностей еще не получила достаточного теоретического обоснования.

Цель нашей опытно-экспериментальной работы заключалась в экспериментальном обосновании эффективности критериев отбора на начальном этапе подготовки для специализации в беге и прыжках в длину.

Для достижения поставленной цели в исследовании решались следующие **задачи**:

1) исследовать показатели физического развития, скоростных и скоростно-силовых качеств, двигательной выносливости юных легкоатлетов в 10-11 лет и темпы их прироста в течение последующих двух лет занятий легкой атлетикой;

2) исследовать взаимосвязь соревновательных результатов в спринте, прыжках в длину и в беге на 1000 м юных легкоатлетов в 12-13 лет с показателями физического развития, скоростных и скоростно-силовых качеств, двигательной выносливости, выявленными у них в 10-11 лет и темпами их прироста в течение последующих двух лет занятий легкой атлетикой.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы** исследования: антропометрия; педагогическое тестирование; лабораторные методы; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Антропометрия применялась для измерения роста и веса тела.

Методы педагогического тестирования применялись для измерения уровня скоростных и скоростно-силовых качеств и выносливости.

Скоростные качества оценивались по результатам бега на 20 м с ходу, 30, 60 и 100 м с низкого старта..

Скоростно-силовые качества оценивались по результатам прыжков в длину и вверх с места. На выполнение каждого упражнения давалась по три попытки. Учитывался лучший результат в трех попытках.

Выносливость оценивалась по результатам бега на 300, 600 и 1000 м.

Лабораторные методы исследования применялись для оценки показателей жизненной емкости легких и времени задержки дыхания.

Педагогический эксперимент применялся для оценки темпов роста показателей физических качеств, физического развития в условиях специализированной тренировки в группах начальной подготовки в ДЮСШ легкой атлетики.

Методы математической статистики применялись для оценки взаимосвязей показателей физического развития и физической подготовленности и темпов их роста с соревновательными результатами в беге на 100 и 1000 м, и

прыжках в длину. Использовался метод линейной корреляции (Г.Ф. Лакин, 1990).

В исследовании приняли 18 учащихся (мальчики) групп начальной подготовки спортивной школы по легкой атлетике. Испытуемые имели спортивный стаж занятий в ДЮСШ от полугода до полутора лет.

В начале эксперимента (в сентябре 2016 года) у всех испытуемых измерялись и оценивались:

- показатели физического развития (рост, вес, жизненная емкость легких, весо-ростовой индекс и относительная ЖЕЛ);
- показатели физических качеств (бег на 20 м с ходу, бег 30, 60, 100, 300, 600 и 1000 м;
- результаты в прыжках в длину и вверх с места, прыжке в длину с разбега).

Повторное измерение изучаемых показателей проводилось в сентябре 2017 года (через 1 год) и в сентябре 2018 года (через два года).

В процессе 2-летнего педагогического эксперимента все испытуемые занимались по одинаковой учебно-тренировочной программе, разработанной тренерами с учетом требований учебной программы по легкой атлетике для групп начальной подготовки ДЮСШ.

По окончании педагогического эксперимента рассчитывались темпы прироста изучаемых показателей по формуле: $W = 100 (M - N) / 0,5 (M + N) \%$, где W – темпы прироста, числа “100” и “0,5” являются константами (постоянными величинами), а M и N – исходный и конечный результат в конкретном контрольном упражнении.

Результаты исследования, представленные в таблице 1, свидетельствуют о существенной значимости исходного уровня физического развития и физической подготовленности для достижения высоких соревновательных результатов через 1 и 2 года систематических учебно-тренировочных занятий в группе начальной подготовки.

В частности, установлено, что результаты в беге на 100 м через 1 год тренировочных занятий существенно выше у тех испытуемых, которые имели лучшие исходные показатели в беге на 20 м с ходу, 30 и 60 м с низкого старта, в прыжках вверх и в длину с места. Из показателей физического развития только весо-ростовой индекс существенно связан с результатами в беге на 100 м, показанными после года тренировок.

После двух лет тренировок эти связи становятся еще более тесными. Полученные нами данные позволяют заключить, что результаты в контрольных испытаниях в беге на 20 м с ходу, 30 м с низкого старта, прыжках вверх и в длину с места, а также показатели весо-ростового индекса позволяют составить

надежный прогноз о степени одаренности учащихся групп начальной подготовки к бегу на короткие дистанции.

Результаты в беге на 1000 м, показанные испытуемыми через 1 год тренировок, существенно связаны с исходными результатами в таких контрольных упражнениях, как бег на 300, 600 и 1000 м.

Из показателей физического развития на результаты в беге на 1000 оказывают существенное влияние исходные данные роста-весового индекса и относительной ЖЕЛ. Связь с абсолютными значениями веса и роста обнаруживается только на уровне тенденции.

Таблица 1 – Взаимосвязь соревновательных результатов с исходными показателями физического развития и физических качеств юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной подготовки

Исходные показатели	Результаты в соревновательных упражнениях					
	Бег 100 м		Бег 1000 м		Прыжок в длину	
	через год	через 2 года	Через год	Через 2 года	Через год	Через 2 года
Бег 20 м с ходу, с	0,657	0,712	0,213	9,156	0,654	0,781
Бег 30 м, с	0,554	0,590	0,121	0,98	0,512	0,659
Бег 60 м, с	0,476	0,421	0,232	0,361	0,609	0,421
Бег 100 м, с	0,434	0,398	0,342	0,256	0,541	0,690
Бег 300 м, с	0,297	0,177	0,494	0,525	0,290	0,412
Бег 600 м, с	0, 212	0,176	0,523	0,654	0,341	0,276
Бег 1000 м, с	0,187	0,191	0,675	0,567	0,231	0,321
Прыжок вверх с места, см	0,522	0,573	0,259	0,341	0,732	0,845
Прыжок в длину с места, см	0,612	0,657	0,325	0,401	0,679	0,582
Рост, см	0,312	0,276	0,378	0,431	0,604	0,712
Вес, кг	0,232	0,431	0,408	0,372	0, 512	0,489
Росто-весовой индекс, кг/см.	0,515	0,684	0,312	0,367	0,678	0,712
ЖЕЛ, мл	0,121	0,165	0,456	0,491	0,233	0,301
Относительная ЖЕЛ мл/кг	0,222	0,269	0,587	0,689	0,341	0,289

Примечание: $P < 0,05$ при $\tau = 0, 468$; $P < 0,01$ при $\tau = 0,590$.

Таким образом, можно заключить, что для достоверного прогноза перспективности учащихся групп начальной подготовки к бегу на средние дистанции необходимо изучить результаты в беге на 300, 600 и 1000 м, а также учесть значения весоростового индекса и относительной ЖЕЛ.

Результаты в прыжках в длину через один год тренировок связаны с исходными значениями в тех же контрольных упражнениях, что результаты в беге на короткие дистанции. Различия заключаются только в более тесных связях с результатами в беге на 60 м, прыжках вверх и в длину с места. Более тесно связаны соревновательные результаты в этом упражнении и с показателями роста и веса и весо-ростового индекса.

В таблице 2 представлены взаимосвязи соревновательных результатов с темпами прироста показателей скоростных и скоростно-силовых качеств, и выносливости. Анализ полученных данных свидетельствует о том, что испытуемые, обладающие более высокими темпами прироста показателей в беге на 20 м с ходу, беге на 30 м с низкого старта и прыжке вверх с места достигают более высоких соревновательных результатов в беге на короткие дистанции через два года тренировок. Влияние темпов роста результатов в беге на 60, 100 и 300 м, а также в прыжке в длину с места наблюдается только на уровне тенденции.

Таблица 2 - Взаимосвязь соревновательных результатов с темпами прироста показателей физических качеств юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной подготовки

Темпы прироста показателей физических качеств за 2 года, %	Результаты в соревновательных упражнениях		
	Бег 100 м, с	Бег 1000 м, с	Прыжок в длину, см
Бег 20 м с ходу	0,546	0,167	0,578
Бег 30 м	0,487	0,121	0,512
Бег 60	0,354	0,234	0,492
Бег 100 м	0,376	0,345	0,379
Бег 300 м	0,398	0,431	0,222
Бег 600 м	0,213	0,514	0,275
Бег 1000 м	0,122	0,625	0,111
Прыжок вверх с места	0,512	0,328	0,688
Прыжок в длину с места	0,456	0,299	0,612

Примечание: $P < 0,05$ при $\tau = 0,468$; $P < 0,01$ при $\tau = 0,590$

Преимущество в результатах бега на 1000 м имеют испытуемые, которые в предыдущие два года тренировок отличались высокими темпами роста показателей в беге на 600 и 1000 м. Влияние темпов роста результатов в беге на 300 м обнаруживается только на уровне достаточно сильной тенденции.

Наиболее высокие результаты в прыжках длину наблюдаются у испытуемых с высокими темпами роста показателей в беге на 20 м с ходу 30, 60 и 100 м с низкого старта. Еще более значимое влияние на соревновательные результаты в прыжке в длину оказывает интенсивный рост показателей в прыжковых тестах – прыжке вверх и в длину с места.

Сравнивая данные, приведенные в таблицах 3 и 4, можно отметить, что достигаемый за два года занятий в группе начальной подготовки уровень спортивных результатов зависит от исходного уровня и темпов развития соответствующих физических качеств.

В дальнейшем все испытуемые были проранжированы нами по степени одаренности с учетом одновременно двух показателей - исходного уровня и темпов прироста. Вначале все испытуемые были разбиты на три группы: с высоким, средним и низким уровнем исходных показателей физических качеств. Затем внутри каждой группы было осуществлено ранжирование испытуемых с учетом темпов прироста показателей этих качеств. Затем, с помощью коэффициента ранговой корреляции была рассчитана взаимосвязь места, занимаемого испытуемым по степени одаренности, с соревновательными результатами, достигнутыми через два года тренировок.

Результаты статистического анализа, приведенные в таблице 3, показывают, что связи между рангами испытуемых по степени одаренности и соревновательными результатами более сильные, чем те связи, которые представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 3 - Взаимосвязь соревновательных результатов со степенью одаренности юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной подготовки

Степень одаренности испытуемых, ранг	Результаты в соревновательных упражнениях		
	Бег 100 м, с	Бег 1000 м, с	Прыжок в длину, см
Бег 20 м с ходу	0,746	0,123	0,857
Бег 30 м	0,598	0,221	0,751
Бег 60	0,454	0,256	0,592
Бег 100 м	0,512	0,534	0,537
Бег 300 м	0,439	0,543	0,422
Бег 600 м	0,321	0,651	0,427
Бег 1000 м	0,312	0,762	0,211
Прыжок вверх с места	0,751	0,432	0,768
Прыжок в длину с места	0,645	0,229	0,761

Примечание: $P < 0,05$ при $\tau = 0,399$; $P < 0,01$ при $\tau = 0,564$

Это говорит о том, что измерение и оценка исходного уровня показателей физического развития и физических качеств вместе с измерением и оценкой темпов прироста показателей физических качеств позволяет составить наиболее надежный прогноз о степени одаренности учащихся групп начальной подготовки к занятиям различными видами легкоатлетических упражнений: бегом на короткие, средние и длинные дистанции, прыжками в длину с разбега.

Выводы

1. Экспериментально установлено, что высокий исходный уровень показателей мальчиков в 10-11 лет в беге на 20 м с ходу, 30, 60 и 100 м с низкого старта, прыжков вверх и в длину с места в сочетании с высокими темпами их прироста является основанием для прогноза достижения более высоких результатов через два года тренировок в беге на короткие дистанции и в прыжках в длину с разбега.

2. Высокий исходный уровень показателей мальчиков в 10-11 лет в беге на 300, 600 и 1000 м в сочетании с высокими темпами их прироста определяет более высокий уровень результатов в беге на 1000 м, достигаемый ими после двух лет занятий.

3. Достижение высоких результатов в спринте и прыжках в длину тесно связано с показателями роста-весового индекса учащихся групп начальной подготовки. Достижение высоких результатов в беге на 1000 м положительно связано с исходным уровнем развития жизненной емкости легких, относительной ЖЕЛ.

**ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
APPLICATION OF GAME EXERCISES IN DEVELOPMENT OF PHYSICAL
QUALITIES OF WRESTLERS OF FREESTYLE AT THE STAGE OF
SPORTS SPECIALIZATION**

Л.А. Дюкина, С.В. Игнатьев
L.A. Dyukina, S.V. Ignatiev

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева
Чебоксары, Россия
Chuvash State Pedagogical University named after I.Y. Yakovlev
Cheboksary, Russia

dyukinala@mail.ru

Аннотация. В данной статье проводится анализ эффективности применения на учебно-тренировочных занятиях по вольной борьбе игровых упражнений для воспитания физических качеств у борцов вольного стиля, занимающихся на этапе спортивной специализации.

Abstract. This article analyzes the effectiveness of the application in training sessions in freestyle wrestling game exercises to educate physical qualities in freestyle wrestlers involved in the stage of sports specialization.

Ключевые слова: борцы вольного стиля, анализ уровня развития физических качеств, игровые упражнения, этап спортивной специализации.

Keywords: freestyle wrestlers, analysis of the level of development of physical qualities, game exercises, stage of sports specialization.

Введение. Мастерство спортсмена – это итог его совместной с тренером многолетней работы. Систематические занятия школьников избранным видом спортивной деятельности не гарантируют высокие спортивные результаты. Не долголетними являются результаты юных спортсменов, которые достигли их путем форсирования нагрузки в юношеском возрасте. Разовые успехи, как правило, затем сменяются неудачами на соревнованиях.

Учебно-тренировочные занятия должны организовываться и проводиться с учетом задач и требований соответствующего этапа подготовки и уровня подготовленности спортсменов.

Учебно-тренировочные занятия на этапе спортивной специализации проводятся, учитывая особенности и специфику избранного вида спорта.

Вольная борьба является интересным и многогранным видом спортивной деятельности. В данном виде, для успешного выступления, необходимо всевозможное сочетание всех видов спортивной подготовки.

Двигательная деятельность, в ходе проведения учебно-тренировочных занятий, у борцов очень разнообразна. Наибольшее её разнообразие наблюдается в соревновательной период, когда от спортсмена требуется проявление его технического арсенала, а также физических возможностей на фоне усталости, утомления и неизвестных действий соперника.

Во время проведения борцовского поединка его участникам приходится многократно, в различных комбинациях, выполнять изученные технико-тактические действия на фоне усталости, с разной скоростью, в непредсказуемых условиях и за минимальный временной промежуток. Победу сможет одержать физически, технически и психологически лучше подготовленный атлет.

Таким образом, высокий уровень физической подготовленности является в спортивной подготовке борцов определяющим рост спортивного мастерства.

Одной из задач этапа спортивной специализации является дальнейшее совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов, и повышение уровня их физической подготовленности.

Учитывая возраст спортсменов, занимающихся на этапе спортивной специализации, одним из способов решения проблемы повышения у них уровня развития физических качеств является применение игровых упражнений в учебно-тренировочном процессе.

Разнообразные варианты применения игровых упражнений, необходимых для развития физических качеств помогают избежать однообразия и монотонности на занятиях, способствуют получению положительных эмоций спортсменами.

Понятие «игровые упражнения» раскрывается, как физические упражнения, которые проводятся с учетом методических и организационных особенностей выбранной игры и направлены на физическое воспитание занимающихся, при решении конкретных задач.

Подвижная игра – это активная и сознательная деятельность игрока, которая характеризуется выполнением различных двигательных заданий точно и в установленные сроки, с соблюдением всеми играющими правил.

В связи с этим **целью** нашей работы является разработка методики развития физических качеств борцов вольного стиля, на этапе спортивной специализации с применением игровых упражнений. Результаты проведенного исследо-

вания помогут выявить эффективность применяемых на учебно-тренировочных занятиях по вольной борьбе игровых упражнений для воспитания физических качеств.

Методы и организацию исследования. С целью выявить эффективность применения тренерами игровых упражнений для воспитания физических качеств у борцов вольного стиля на этапе спортивной специализации, применялись следующие тестовые упражнения:

1. Челночный бег 3x10 метров применялся для выявления уровня развития координации. При выполнении тестового упражнения испытуемой не мог использоваться в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы.

2. Уровень сформированности быстроты был выявлен по результатам теста бег 30м (с).

3. Для выявления уровня развития выносливости применялся тест бег на 800 м (с). Данное тестирование проводилось на стадионе.

Уровень развития силы определялся по следующим тестам:

4. Подтягивание на перекладине (раз); подтягивание проводилось из и.п. вис на высокой перекладине;

5. Бросок набивного мяча назад (м);

6. Бросок набивного мяча вперед из-за головы (м). Тестовые упражнения проводились в зале борьбы. Вес мяча 3 кг. Из трех попыток засчитывался лучший результат.

Уровень сформированности скоростно-силовых показателей определялся по следующим тестам:

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз). Стопы упираются в пол без опоры;

8. Подъем туловища лежа на спине за 20 с (раз). Выполнялось упражнение в паре, один выполняет, второй прижимает ступни партнера к полу.

9. Прыжок в длину с места (см). Записывался в протокол лучший результат из трёх попыток.

10. Тройной прыжок с места (м). Из трех выполненных попыток засчитывался лучший результат.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе БУ «СШОР №5 им В.Н. Кочкова» Минспорта Чувашии. В исследовании приняли участие две группы: тренера Константиновой С. Г. в количестве 15 человек и тренера Егорова Д.Г. в количестве 15 человек, которые занимаются на базе Бюджетного профессионального образовательного учреждения Чувашской Республики «Чебоксарское училище олимпийского резерва» Министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики.

Обе группы занимались согласно действующей программе спортивных школ отделения вольной борьбы для этапа спортивной специализации. Учебно-тренировочные занятия проводились в группах 2 раза в день по 6 дней в неделю. Воспитанники тренера Егорова Д.Г. дополнительно на учебно-тренировочных занятиях применяли игровые упражнения и подвижные игры.

В исследовании приняли участие спортсмены 12-14 лет в количестве 30 человек занимающиеся в отделении вольной борьбы, которые по состоянию здоровья не имели противопоказаний для систематических занятий.

Исследование продолжалось на протяжении 2017-2018 учебно-тренировочного года.

Результаты исследования. На этапе обучения технико-тактическим действиям основной задачей является усвоение базовых действий: различных видов стоек и перемещений, захватов, способов выведения из равновесия, достижение оптимальной позиции для выполнения атакующих действий, давление на соперника в различных условиях в ходе поединка.

На наш взгляд, процесс обучения базовым действиям будет эффективнее с применением на учебно-тренировочных занятиях борцов игровых упражнений, которые направлены на усвоение технико-тактических приемов, совершенствование физических качеств. Выбор игровых упражнений зависит от целей. Применение игр позволит повысить эмоциональный настрой и позволит получить навыки применения необходимых двигательных действий в нестандартных ситуациях.

Содержание выбранных игр и игровых комплексов были включены несложные двигательные действия и некоторые технические элементы, взятые из различных видов единоборств. Все игры имели конкретную цель, достижение которой содействовало развитию необходимого физического качества, формированию нужных борцу умений навыков ведения борьбы.

Проведение занятий в игровой форме способствовало тому, что участники игры имели возможность усвоить необходимые требования и правила ведения поединка, при этом решать задачи можно было только самому, а именно оценить ситуацию и выполнить действия рационально используя всю площадь ковра.

Полученные во время учебно-тренировочных занятий знания, умения и навыки позволят спортсмену переосмыслить и оценить эффективность и значимость применяемых им приемов в различных ситуациях.

На учебно-тренировочных занятиях испытуемым экспериментальной группы были предложены следующие игры: атакующие или блокирующие захваты, касания различных частей тела соперника, дебютные выступления и игровые комплексы

Все игровые задания подбирались и применялись тренером с учетом подготовленности спортсменов. Игровой комплекс и игры проводились во время разминки, заминки и в основной части.

Применение игровых упражнений в спортивной подготовке борцов вольников совершалось в рамках утвержденной программы.

Испытуемые экспериментальной группы выполняли во время учебно-тренировочных занятий следующий комплекс игр и игровых упражнений:

Бой петухов	стоя на одной ноге толкаться плечом с целью вывести соперника из равновесия
Переталкивание	вытолкнуть соперника из заранее намеченного круга
Перетягивание с вожжами	держась за пояс вытянуть соперника за намеченную границу
Перетягивание с вожжами в партере	вытянуть соперника за границу, упираясь в ковер руками и ступнями
Борьба за отрезок каната	отнять у соперника канат
Осаливание	наступить на стопу соперника, не дав ему наступить на свою
Борьба на одной ноге	перевести первого борца в партер разрешенным способом, он же должен устоять на одной ноге и освободить захваченную ногу за 20 с
Борьба за захват ноги	за отведённое время захватить ногу соперника, применив разрешенное ТТД. соперник же должен перевести первого в партер разрешенным контрприемом
Регбол (борцовский баскетбол)	играют в эту игру на баскетбольной площадке, две команды по 6 игроков. Игра продолжается 2 периода по 20 мин. Цель игры набрать наибольшее количество очков, за счет поражения мячом кольца команды противника. Основное отличие игры регбол от баскетбола – это отсутствие штрафных бросков и дриблинга. Игра в регбол разрешает применение жесткой силовой борьбы. В связи, с чем спортсмены играют в наколенниках и налокотниках

На применение игровых упражнений и подвижных игр во время учебно-тренировочного занятия в среднем отводилось от 20 до 40 минут.

Результаты первых тестовых испытаний, показали, что уровень развития физических качеств у испытуемых контрольной и экспериментальной групп не имеет существенных различий.

На протяжении 2017-2018 учебного года испытуемые обеих групп продолжили тренироваться по утверждённому плану учебно-тренировочных занятий.

В мае были проведены повторные контрольно-переводные испытания для обеих групп. Испытуемые каждой группы выполнили все тестовые задания успешно. Результаты показаны на рисунках 1-6.

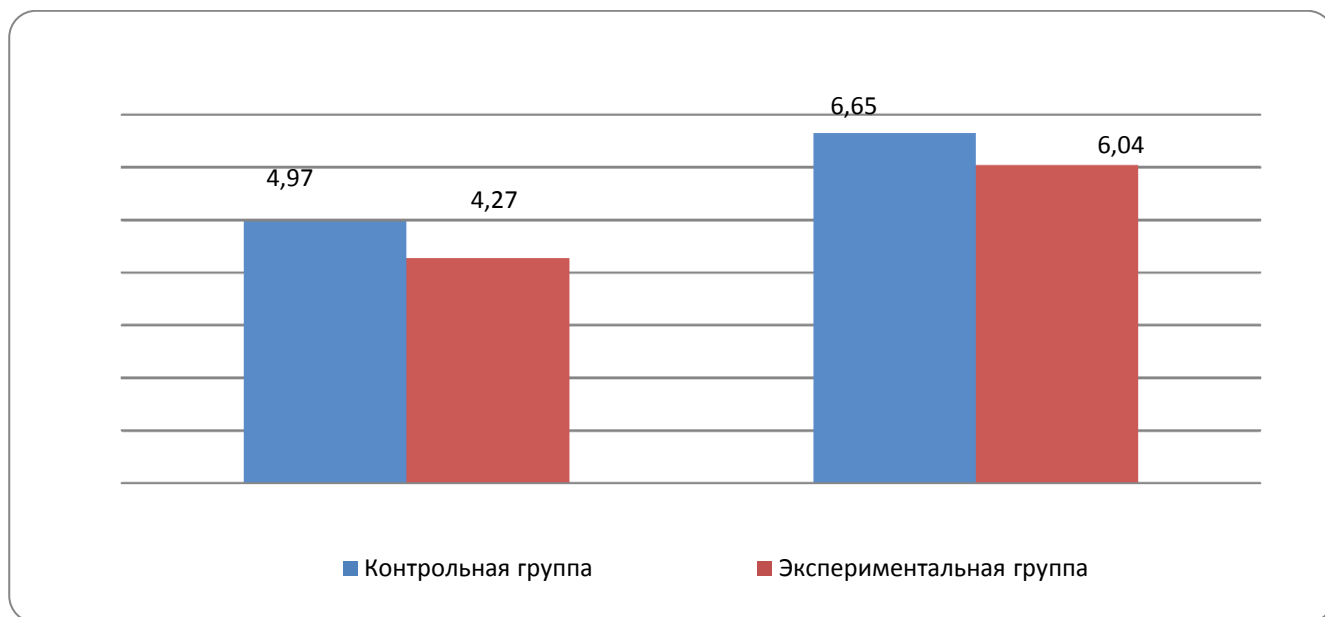


Рисунок 1. Показатели развития быстроты и координации у испытуемых контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

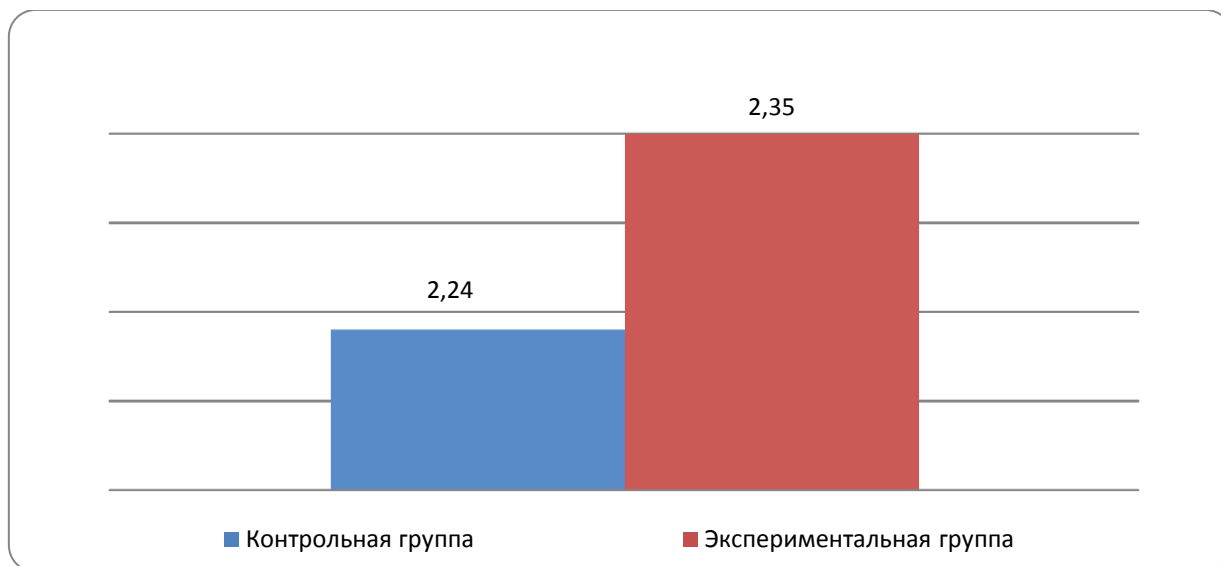


Рисунок 2. Показатели развития выносливости у испытуемых контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

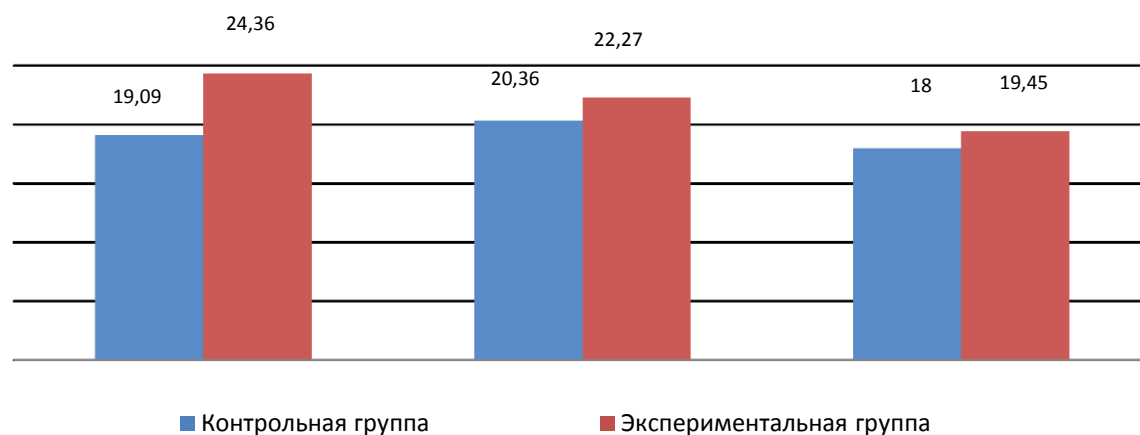


Рисунок 3. Результаты развития силы и скоростно-силовых показателей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп после эксперимента (раз)

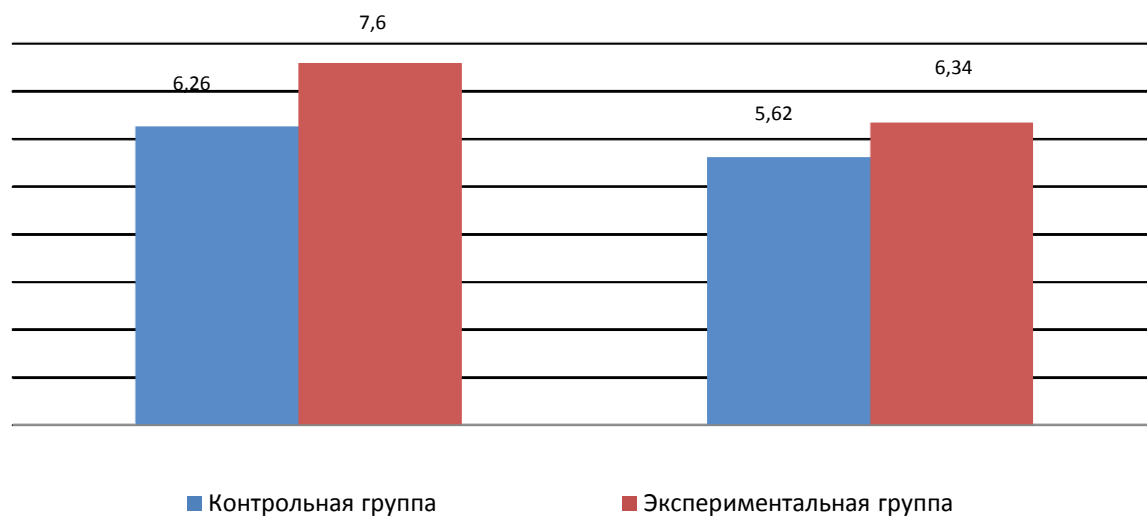


Рисунок 4. Показатели развития силы у испытуемых контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

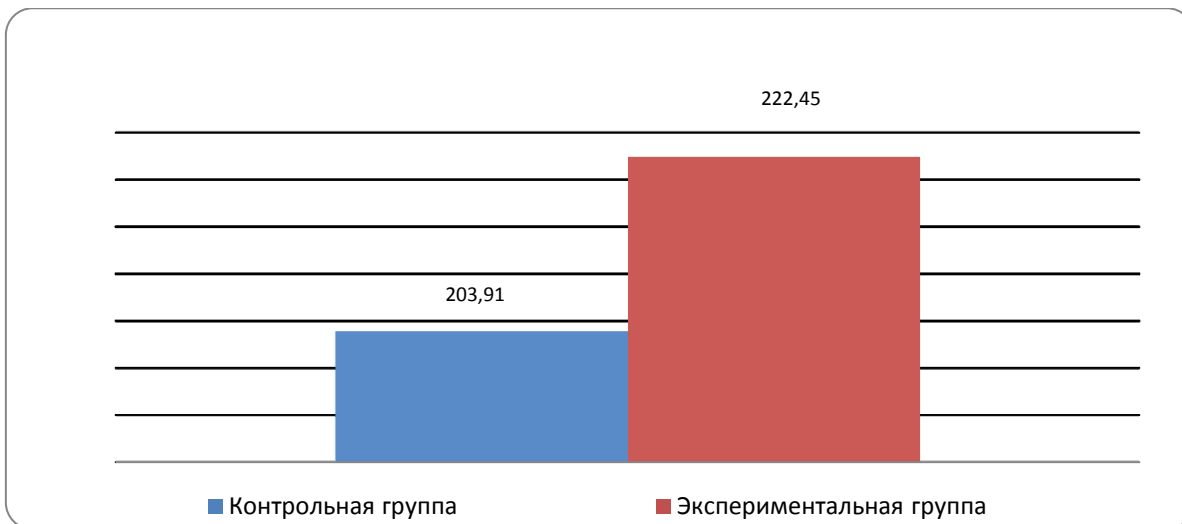


Рисунок 5. Результаты развития скоростно-силовых показателей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

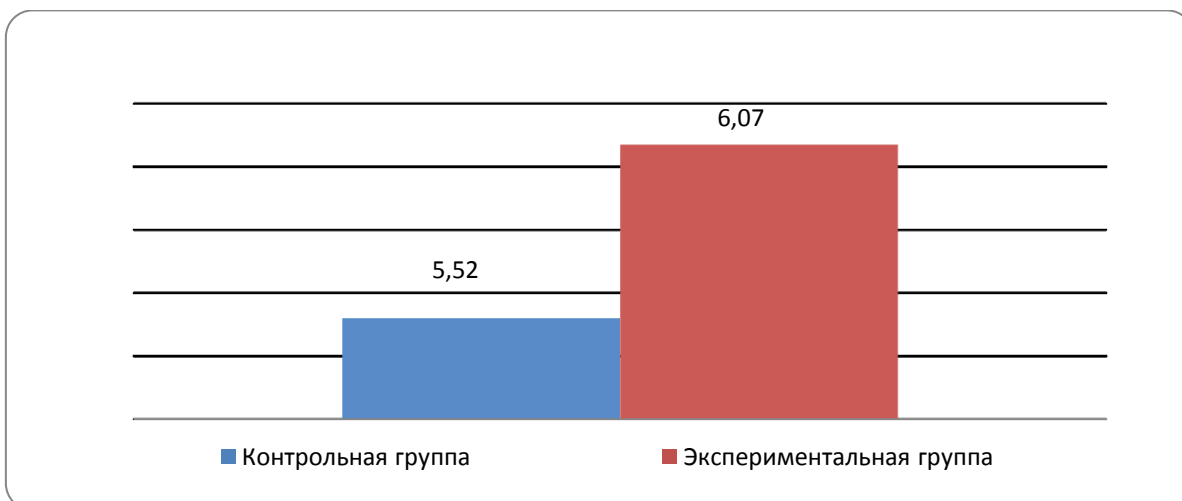


Рисунок 6. Результаты развития скоростно-силовых показателей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Выводы. Проведенное исследование позволило выявить эффективность применяемых на учебно-тренировочных занятиях борцов игровых упражнений. Применяемые упражнения способствовали результативному развитию физических качеств. Особенно силовых, скоростно-силовых, быстроты и координации. Уровень развития выносливости у испытуемых экспериментальной и контрольной групп улучшился по сравнению с исходным уровнем. В целом, полученные результаты исследования подтвердили результативность, своевременность и необходимость применения игровых упражнений сконцентрированных на повышение уровня развития физических качеств на учебно-тренировочных занятиях с борцами вольного стиля.

**АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ И ДИНАМИКИ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ
ЖЕНЩИН К МАРАФОНСКОМУ БЕГУ
ANALYSIS OF COMPETITIVE RESULTS AND DYNAMICS OF TRAINING
LOADS IN THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING WOMEN FOR MARA-
THON RUNNING**

С.Д. Зорин, В.В. Николаева
S.D. Zorin, V.V. Nikolaeva

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия
Chuvash State Pedagogical University n.a. I.Y. Yakovlev
Cheboksary, Russia

zorin.dm@mail.ru

Аннотация. В статье представлен анализ соревновательных результатов в беге на 5000 м., 10000 м. и в полумарафоне, высококвалифицированных женщин, которые ведут спортивную подготовку к марафонскому бегу. В результате анализа было выявлено, что из выборки ($n=12$), 5 женщин имеют лучшие результаты в беге на 5000 м., 7 женщин имеют лучшие результаты в беге на 10000 м. В результате корреляционного анализа средне групповых результатов бега на 5000 м., 10000 м., с соревновательным результатом в марафонском беге (42 км. 195 м.) было выявлено, что теснота взаимосвязи средне групповых результатов в беге на 5000 м и в беге на 42 км. 195 м, имеет среднюю статистическую взаимосвязь ($r=0,514$), а теснота взаимосвязи результатов бега на 10000 м. и марафонского бега выше средней ($r=0,681$). Высокий коэффициент корреляции ($r=0,892$) наблюдается между средне групповыми результатами в полумарафоне (21,0975 км.) с результатами в марафоне (42 км. 195 м.). Предполагается, что первый успешный старт в полумарафоне является результатом кумулятивного тренировочного эффекта от подготовки к бегу на 5000 м. и 10000 м. Результат вселяет оптимизм и мотивирует женщин на подготовку к марафону. Но резкое увеличение общего объема бега в годичном цикле подготовки сдерживает рост соревновательного результата в марафонском беге. Динамика тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки женщин к марафонскому бегу, ранее специализировавшихся в беге на 5000 м., 10000 м. и в полумарафоне должна быть различной.

Abstract. The article presents the analysis of competitive results in the 5000 m, 10000 m and half marathon, highly qualified women who are training for mara-

thon running. The analysis revealed that from the sample (n=12), 5 women have better outcomes in the women's 5,000 m, 7 women have better results in the race at 10,000 m. the result of correlation analysis of the medium group results, run for 5000 m, 10000 m, with a competitive result in the marathon (42 km. It was found that the closeness of the relationship between the average group results in the 5000 meters and 42 km. 195 meters, has an average statistical relationship ($r=0.514$), and the closeness of the relationship between the results of the 10,000 meters and marathon running above the average ($r=0.681$). A high correlation coefficient ($r=0.892$) is observed between the average group results in the half marathon (21,0975 km.) with the results in the marathon (42 km. 195 m.). It is assumed that the first successful start in the half marathon is the result of the cumulative training effect of preparing for the 5,000 m and 10,000 m races. The result inspires optimism and motivates women to prepare for the marathon. But a sharp increase in the total amount of running in the annual cycle of training constrains the growth of competitive results in marathon running. The dynamics of training loads in the annual cycle of training women for marathon running, previously specialized in running 5000 m, 10000 m and half marathon should be different.

Ключевые слова. Женский марафон. Годичный цикл подготовки. Коэффициент корреляции. Средне групповые соревновательные результаты. Динамика тренировочных нагрузок.

Keywords. Women's marathon. One-year training cycle. Correlation coefficient. Mid-group competitive results. Dynamics of training loads.

Актуальность. Бег на выносливость с каждым годом покоряет сердца огромного количества его поклонников. Марафонский бег заслуженно пользуется популярностью среди женщин во всем Мире. Бостонский марафон в 60-70-х годах был своеобразным центром борьбы женщин за право участия в марафонах. Первой женщиной, принявшей участие в Бостонском марафоне, считается американка Роберта Гибб, (1966 год). Великая Грета Вайц в 1975 году пробежала Нью-Йоркский марафон быстрее 2 часов 30 минут. Великая португальская бегунья Роза Мота, в чьем арсенале олимпийское золото Сеула, бронза Олимпиады в Лос-Анджелесе, чемпионаты Мира и Европы, названа ассоциацией AIMS лучшей спортсменкой в истории марафонского бега. В 2001 году наступает новая эра в женском марафонском беге, была покорена еще одна вершина, впервые женщина выбежала марафон с 2 часов 20 минут и сделала это кенийка Катрин Ндереба в Чикаго с результатом 2:18.47. Ну и апогеем, настоящей королевой женского марафонского движения стала британка Пола Рэдклифф, обла-

дательница действующего мирового рекорда - 2:15.25, который держится с 2003 года.

Технологии управления спортивной подготовкой женщин к марафонскому бегу посвящено довольно много научных исследований, (Кулаков В.Н., 1995; Галимов А.И., 1996; Коновалов В.Н., 1999), но мало исследований посвященных анализу соревновательных результатов и динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки женщин к марафонскому бегу, ранее специализировавшихся в беге на 5000 м. и 10000 м,

Спортивная подготовка женщин к марафонскому бегу предусматривает всего в 1-2 старта на соревновательной дистанции 42 км. 195 м. Является аксиомой то, что оптимизация тренировочных нагрузок, ее рациональная динамика в годичном цикле подготовки с учетом индивидуальных особенностей и выполненных предыдущих тренировочных заданий, позволит тренерам эффективно управлять тренировочным процессом.

Но как утверждает Коновалов В.Н., 1999, увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок часто осуществляется без учета функционального потенциала и текущей подготовленности систем организма женщин к освоению конкретного объема и интенсивности тренировочных заданий [4]. Физические нагрузки не соразмерные с текущей готовностью организма спортсменки, приводят к травмам и другим негативным последствиям.

На современном этапе развития женского марафонского бега объемы тренировочных нагрузок, применяемые ведущими спортсменками, достигли своего предела, или близки к нему [1, 2].

Уменьшение объема тренировочных нагрузок ниже «критического» уровня не приводит к нужному напряжению основных функциональных систем организма. С увеличением объема упражнений усиливаются и функциональные изменения, однако беспредельное повышение объема и интенсивности тренировочной работы в определенный момент уже не вызывает прироста показателей функциональных возможностей и приводит к снижению спортивных результатов [1, 3]. В связи с этим возникает необходимость поиска путей повышения эффективности тренировочного процесса за счет оптимального сочетания упражнений различной интенсивности. В последнее время все большую актуальность приобретает проблема рационального соотношения нагрузок разной энергетической направленности на отдельных этапах круглогодичной подготовки.

По мнению Коновалова В.Н. (1999), для построения и дальнейшего совершенствования методики подготовки женщин к марафонскому бегу необходимо создание четкой многопрофильной системы, включающей в себя тренировку для развития практически всех необходимых качеств, а именно: специ-

альной выносливости, силовой выносливости, качеств специальной силы, быстроты, тактико-технических взаимодействий, так как только в совокупности этих сторон подготовленности можно достигнуть максимально возможного результата [4].

В настоящее время результаты анализа динамики нагрузок различной направленности в организации тренировочного процесса женщин в марафонском беге, ранее специализировавшихся на дистанциях 5000 м. и 10000 м. находятся в стадии эмпирических находок отдельных тренеров и спортсменов, и недоступны для широкой аудитории. Именно поэтому проблема оптимизации тренировочных нагрузок в разные периоды годового цикла подготовки женщин к марафонскому бегу, является актуальной.

Цель нашего исследования заключается в анализе соревновательных результатов и динамики тренировочных нагрузок в годовом цикле подготовки женщин к марафонскому бегу ранее специализировавшихся в беге на 5000 м. и 10000 м. и полумарафоне.

Для достижения цели решались следующие **задачи исследования**:

1. Выполнить анализ соревновательных результатов и определить тесноту взаимосвязи соревновательных результатов женщин специализирующихся в беге на 5000 м., 10000 м. и полумарафоне с соревновательным результатом в марафонском беге (42 км. 195 м.).

2. Провести анализ динамики тренировочных нагрузок в годовом цикле подготовки женщин к марафонскому бегу ранее специализировавшихся в беге на 5000 м. и 10000 м. и полумарафоне.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анкетирование, интервьюирование, анализ соревновательных результатов, математическая статистика.

Результаты исследования. В результате беседы и интервьюирования нами было выявлено, что первыми причинами смены специализации у женщин с бега на 5000 м. и 10000 м., на марафонский бег являются: застой соревновательных результатов, низкая конкурентно способность на этих дистанциях и амбиции побеждать. Как известно и это аксиома, соревновательный результат является интегральным показателем эффективности управления спортивной подготовкой женщин к марафонскому бегу.

Первым шагом нашего исследования является анализ соревновательных результатов в беге на 5000 м., 10000 м. и в полумарафоне, женщин, которые ведут спортивную подготовку к марафонскому бегу. В результате анализа нами было выявлено, что из 12 высококвалифицированных бегуний, которые ведут спортивную подготовку к марафонскому бегу, 5 из них имели лучшие результаты в беге на 5000 метров (квалификация - Мастер спорта России) и 7 имели

лучшие результаты в беге на 10000 метров (квалификация - Мастер спорта России).

Мы определили средне групповой результат, женщин, специализировавшихся ранее в беге на 5000 метров (n=5) он равен 16:09,17±32,11. Их средне групповой результат в марафоне (42 км. 195 м.) равен 2:48:29±43,28. Так же был определен средне групповой результат женщин специализировавшихся в беге на 10000 метров (n=7) он равен 33:55,24±44,28. Их средне групповой результат в марафоне (42 км. 195 м.) равен 2:44:22±41,52. Средне групповой результат в полумарафоне (21,0975 км.) высококвалифицированных бегуний, которые ведут спортивную подготовку к марафонскому бегу (n=12) равен 1:17:35±57,19.

Средне групповой результат в марафоне (42 км. 195 м.) высококвалифицированных бегуний, которые ведут спортивную подготовку к марафонскому бегу (n=12) равен 2:46:25±42,40. В таблице 1 представлены Средне групповые соревновательные результаты женщин, ранее специализировавшихся в беге на 5000 м., 10000 м. и полумарафоне.

Таблица 1 –Средне групповые соревновательные результаты женщин, ранее специализировавшихся в беге на 5000 м., 10000 м. и полумарафоне

Специализация	5000 м. (n=5), час. мин. сек.	10000 м. (n=7), час. мин. сек.	Полумарафон (21,0975 км.) (n=12), час. мин. сек.
(X±σ)	16:09,17±32,11	33:55,24±44,28	1:17:35±57,19
Марафон (42 км. 195 м.) (X±σ)	2:48:29±43,28	2:44:22±41,52	2:46:25±42,40

В результате проведенного анализа соревновательных результатов в беге на 5000 м., 10000 м. можно сделать вывод, что женщины, сменившие специализацию с бега на 10000 метров на марафонскую дистанцию, более успешны в марафоне (42 км. 195 м.). Результаты полумарафона, мы пока не комментируем, считаем, что полумарафон является «входными воротами» в подготовке к марафонскому бегу.

Следующим шагом нашего исследования является определение тесноты взаимосвязи соревновательных результатов в беге на 5000 м., 10000 м. и в полумарафоне с соревновательным результатом в беге на 42 км. 195 м.

В результате корреляционного анализа нами было выявлено, что теснота взаимосвязи средне группового результата в беге на 5000 метров (n=5) 16:09,17±32,11 и средне группового результата в беге на 42 км. 195 метров 2:48:29±43,28, имеет среднюю статистическую взаимосвязь (r=0,514).

Теснота взаимосвязи средне группового результата в беге на 10000 метров ($n=7$) $33:55,24 \pm 44,28$. и средне группового результата в беге на 42 км. 195 метров $2:44:22 \pm 41,52$ имеет статистическую взаимосвязь выше средней ($r=0,681$).

Теснота взаимосвязи средне группового результата ($n=12$) в полумарафоне $1:17:35 \pm 57,19$. и средне группового результата ($n=12$) в беге на 42 км. 195 метров $2:46:25 \pm 42,40$ имеет высокую статистическую взаимосвязь ($r=0,892$). В таблице 2 представлены коэффициенты корреляции соревновательных результатов женщин, в беге на 5000 м., 10000 м. и полумарафоне с результатом бега на 42 км. 195 м.

Таблица 2 – Коэффициент корреляции соревновательных результатов женщин, в беге на 5000 м., 10000 м. и полумарафоне с результатом бега на 42 км. 195 м.

Специализация	5000 м. ($n=5$), час. мин. сек.	10000 м. ($n=7$), час. мин. сек.	Полумарафон (21,0975 км.) ($n=12$), час. мин. сек.
($X \pm \sigma$)	$16:09,17 \pm 32,11$	$33:55,24 \pm 44,28$	$1:17:35 \pm 57,19$
Марафон (42 км. 195 м.) ($X \pm \sigma$)	$2:48:29 \pm 43,28$	$2:44:22 \pm 41,52$	$2:46:25 \pm 42,40$
r	0,514	0,681	0,892
Теснота взаимосвязи	Средняя	Выше средней	Высокая

В результате проведенного корреляционного анализа тесноты взаимосвязи средне групповых соревновательных результатов нами было выявлено, что высокую статистическую взаимосвязь ($r=0,892$) с соревновательным результатом в беге на 42 км. 195 м. имеет средне групповой результат в полумарафоне.

На основе проведенного анализа, возможно, сделать вывод о том, что динамика тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки женщин к марафонскому бегу, ранее специализировавшихся в беге на 5000 м., 10000 м. и в полумарафоне должна быть различной.

Следующим шагом нашего исследования является анализ динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки женщин к марафонскому бегу, ранее специализировавшихся в беге на 5000 м., 10000 м. и в полумарафоне. Как известно, каждому соревновательному результату соответственно, должен быть адекватный вклад учебно-тренировочной работы, а от содержания выполняемых тренировочных заданий зависит эффективность управления тренировочным процессом. Определенное влияние на организацию мезоструктуры тренировочного процесса женщин оказывают овариально-менструальные циклы. В ходе опроса нами было выявлено, что единственным фактом такого влияния было снижение объема и интенсивности нагрузок в первые два дня с начала

менструальной фазы, что согласуется с данными других авторов (Кулаков В.Н., 1995; Галимов А.И., 1996; Коновалов В.Н., 1999).

В результате опроса женщин, которые ведут спортивную подготовку к марафонскому бегу ($n=12$), нами было выявлено, что общий объем бега в годичном цикле подготовки для женщин, специализировавшихся ранее в беге на 5000 метров составляет – 5500–6500 км. Общий объем бега в годичном цикле подготовки для женщин, специализировавшихся ранее в беге на 10000 метров, также составляет – 5500–6500 км. Все спортсменки участвующие в опросе подтвердили резкое увеличение общего объема бега в годичном цикле подготовки с 4000-4500 м. до 6000-6500м. Первый старт в марафоне все участницы опроса считают неудачным. Мы предполагаем, что первый успешный старт в полумарафоне является результатом кумулятивного тренировочного эффекта, полученного от подготовки к бегу на 5000 м. и 10000 м., вселяет оптимизм и мотивирует женщин на подготовку к марафону. Но резкое увеличение общего объема бега в годичном цикле подготовки сдерживает рост соревновательного результата в марафонском беге.

Нами было выявлено, что соотношение объемов бега в различных зонах мощности четырехнедельного мезоцикла было следующим: в аэробной зоне – 32%+40%+45%+50%; в аэробно-анаэробной зоне – 20%+26%+30%+32%, в анаэробной зоне – 8%+12%+15%+18%. В разгрузочном микроцикле бег проводился только в двух зонах мощности в аэробной и аэробно-анаэробной, и составлял соответственно, 45%+25%.

Общий объем бега в мезоцикле к концу четвертой недели составил 100% от максимальной нагрузки (60%+78%+90%+100%). В структуре самого микроцикла присутствуют контрольные темповые пробежки на 20–40 км, интервальный бег, например, 10–15×1000 м. через 200 м. компенсаторного бега, 3×5000 м и другие. Напрашивается вывод о том, что стандартный набор средств и методов тренировки сводится к тем же тренировочным заданиям, что и для мужчин, с той лишь с разницей, что объем бега для женщин на 20% меньше, чем для бегунов-мужчин. Нами было выявлено, что при планировании интенсивности тренировочных нагрузок для подготовки женщин к марафонскому бегу тренеры используют в большом объеме дистанционную скорость на 5000 м. и 10000 м., и выше. Нагрузки в большом объеме с завышенной интенсивностью бега, превышающего анаэробный порог, не позволяют достигнуть высокого кумулятивного тренировочного эффекта при подготовке женщин к марафону. Какой должна быть динамика тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки женщин к марафону, ранее специализировавшихся в беге на 5000 м. и 10000 м.? Это тема наших дальнейших исследований.

Выводы. В результате анализа соревновательных результатов высококвалифицированных женщин ($n=12$), которые ведут подготовку к марафонскому бегу, нами было выявлено, что 5 из них имели лучшие результаты в беге на 5000 метров (квалификация - Мастер спорта России) и 7 человек имели лучшие результаты в беге на 10000 метров (квалификация - Мастер спорта России). В результате проведенного корреляционного анализа тесноты взаимосвязи средне групповых соревновательных результатов нами было выявлено, что высокую статистическую взаимосвязь ($r=0,892$) с соревновательным результатом в беге на 42 км. 195 м. имеет средне групповой результат в полумарафоне. Теснота взаимосвязи средне группового результата бега на 5000 м. – средняя. Теснота взаимосвязи средне группового результата бега на 10000 м. – выше средней. В результате проведенного анализа, возможно, сделать вывод о том, что динамика тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки женщин к марафонскому бегу, ранее специализировавшихся в беге на 5000 м., 10000 м. и в полумарафоне должна быть различной.

Литература

1. Борилкевич, В.С. Анаэробный порог как критерий физической работоспособности на выносливость и его применение в тренировочном процессе / В.С. Борилкевич, А.И. Зорин. Методические рекомендации для студентов специализации и слушателей курсов иностранных тренеров. - М., 1986. - 30 с.
2. Балашов, Д. От рекордов в стипль-чезе до рекорда в марафоне. // Д. Балашов Легкая атлетика. - 1998. - № 1-2. - С. 62 - 63.
3. Галимов, А. И. Структура спортивной тренировки марафонцев высшей квалификации // А. И. Галимов. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук -М., 1996. – 23 с.
4. Коновалов, В.Н. Оптимизация управления спортивной тренировкой в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости // В.Н. Коновалов. Автореф. дисс. докт. пед. наук. – Омск. 1999. – 48 с.
5. Кулаков, В.Н. Рациональная структура тренировки бегунов-стайеров на основе комплексных показателей нагрузки // В.Н. Кулаков. Авто-реф. дисс. канд. пед. наук - Малаховка, 1981. - 24 с.
6. Эзекиел, М. Методы анализа корреляции, регрессии. Линейных и криволинейных / М. Эзекиел, К. Фокс. - М.: Статистика, 1996. – 558 с.

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ
СУДЕЙ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ
SCIENTIFIC AND METHODOICAL BASES OF TRAINING OF SPORTS
JUDGES IN SKI RACES**

*¹М.А. Игнатьев, ²Н.П. Шарыпкин
¹M.A. Ignatiev, ²N.P. Sharypkin*

*¹ Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева
Чебоксары, Россия
МБОУ «СОШ №57», Чебоксары, Россия*

*¹ Chuvash state pedagogical University I. Y. Yakovlev
Cheboksary, Russia
²SOSH 57, Cheboksary, Russia*

Sharypkin2014@yandex.ru

Достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от уровня подготовленности специалистов в этой области. В первую очередь это касается спортсменов, тренеров и, конечно же, спортивных судей. На том этапе, когда спортсмены выходят на соревнования для выявления сильнейшего, главную роль в определении победителя выполняют спортивные судьи. По правилам к участию в судействе соревнований могут быть допущены только судьи, прошедшие аттестацию в соответствии с квалификационными требованиями. От их квалификации, объективности зависят не только результаты соревнований, но и перспективы развития данного вида спорта, также зрелищность, и динамичность соревнований. Согласно ст. 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спортивный судья - это физическое лицо, уполномоченное организатором спортивного соревнования обеспечить соблюдение правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию. Спортивный судья осуществляет судейство официальных спортивных соревнований или физкультурных мероприятий по видам спорта, включенным в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

Возрастающая конкуренция в спорте предъявляет определенные требования к субъекту судейской деятельности. Последние годы остро встают проблемы повышения качества судейства, начиная с судей начальной подготовки до арбитров высокой квалификации, а также научного обоснования средств и ме-

тодов их подготовки. В организации профессиональной судейской подготовки проблема заключается в поиске современных путей подготовки спортивных судей с учетом общих закономерностей и особенностей процесса спортивного судейства. На научно-теоретическом уровне изучение существующих моделей по организации профессиональной судейской подготовки показывает, что семинары могут быть лишь частично использованы для организации подготовки судей по видам спорта. На сегодня не определены основные компоненты профессиональной подготовки спортивного судьи, отсутствуют диагностические критерии его профессиональной готовности. Но следует отметить, что за последние годы для подготовки спортивных судей в Российской Федерации разработаны:

1. Квалификационные характеристики должности «Спортивный судья» (Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный Приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 г. № 916н).

Квалификационные требования к кандидатам на присвоение квалификационных категорий спортивных судей устанавливаются в каждом виде спорта и утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по представлениям общероссийских спортивных федераций (п. 4 ч. 3 ст. 16 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»). В соответствии с ч. 3 ст. 22 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливаются следующие квалификационные категории спортивных судей:

- 1) спортивный судья всероссийской категории;
- 2) спортивный судья первой категории;
- 3) спортивный судья второй категории;
- 4) спортивный судья третьей категории;
- 5) юный спортивный судья.

Действие квалификационной категории спортивного судьи, присвоенной в одном из видов спорта, не распространяется на другие виды спорта.

2. Положение о спортивных судьях. Порядок присвоения всех квалификационных категорий спортивных судей и содержание квалификационных требований к кандидатам на присвоение данных категорий, а также права и обязанности спортивных судей устанавливаются положением о спортивных судьях, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26 октября 2018 № 914. Положение о спортивных судьях определяет:

- порядок присвоения квалификационных категорий спортивных судей;
- содержание квалификационных требований к кандидатам на присвоение квалификационных категорий спортивных судей;

- права и обязанности спортивных судей.

Согласно положению о спортивных судьях современный спортивный судья должен знать:

- положения, правила и регламенты проведения спортивных соревнований (по виду спорта);
- методические материалы по вопросам, касающимся деятельности спортивных судей;
- современную методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;
- способы оказания первой помощи в условиях соревнования;
- профилактические и организационные меры обеспечения безопасности проводимых соревнований;
- порядок допинг-контроля и антидопинговые правила;
- основы психологии;
- порядок составления установленной отчетности;
- нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией;
- передовой отечественный и зарубежный опыт судейства;
- основы налогового, гражданского, трудового, финансового и административного законодательства;
- основы работы на персональном компьютере; правила по охране труда и пожарной безопасности.

3. Профессиональный стандарт «Спортивный судья», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты от 23.10.2015 № 769н.

Подготовка спортивных судей способных качественно оценить выступление спортсмена – это сложный многолетний процесс. Подготовка судей заключается не только в изучении правил и физической подготовке. Она включает в себя несколько направлений, определенных особенностями деятельности судей, и требованиями, предъявляемым к ним. В структуру подготовки входят:

- теоретическая подготовка;
- физическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- практическая подготовка.

К сожалению, в научных исследованиях, посвященных совершенствованию спортивного судейства, нашли отражение, в основном, только общие вопросы спортивного судейства по некоторым видам спорта.

Например:

- улучшение судейства в фехтовании;
- отбор и физическая подготовка судей в спортивных играх;

- объективизация судейства в боксе;
- тенденции судейства и подготовка судей в борьбе, в дзюдо;
- специальная подготовленность баскетбольных арбитров;
- профессиональная подготовка судей по волейболу.

В немногочисленных научных работах, касающихся подготовки спортивных судей исследовательский акцент, к сожалению, смещён преимущественно в направлении организации судейства в спортивных залах: в боксе, борьбе, баскетболе, гимнастике, спортивных танцах, дзюдо, армспорте, теннисе. А в подготовке спортивных судей по зимним видам спорта уделено незначительное внимание. Следует подчеркнуть, что научные исследования, посвященные проблемам спортивного судейства в лыжных гонках, в нашей стране за последние двадцать лет не проводились. Лыжные гонки являются одним из наиболее массовых видов спорта, требующих специальной подготовки квалифицированных судей по лыжным гонкам для судейства соревнований различного ранга: детских, юношеских и взрослых. Качество спортивного судейства во многом снижается из-за не разработанности методики подготовки судей по лыжным гонкам для судейства соревнований различного ранга. Доступные современные методические рекомендации, касающиеся подготовки спортивных судей, в основном предназначены для высококвалифицированных судей, обслуживающих Чемпионаты и первенства России, в которых начальная подготовка спортивных судей рассматривается только фрагментарно. Отсутствие чёткой системы обучения и отбора привело к заметному отставанию профессионального мастерства спортивных судей по лыжным гонкам. В научно-методической литературе нет чётких представлений о структуре, об основных компонентах и ведущих факторах судейского мастерства, об информативных и надёжных измерителях, организации начальной подготовки и последующего сопровождения на более высокий уровень подготовки спортивных судей в лыжных гонках. Можно найти в некоторых статьях набор определенных информации по вышеперечисленной проблеме, но чёткой методологии, выстроенной единой структуры, показа общего плана подготовки судьи в соответствии с квалификационными характеристиками должности «Спортивный судья» в настоящее время нет. В существующих методических рекомендациях подготовки спортивных судей по лыжным гонкам не изложена методика подготовки спортивных судей, позволяющая разработать необходимые педагогические воздействия на каждом из нижеперечисленных этапов подготовки:

- на этапе профотбора;
- на этапе формирования знаний и умений;
- на этапе отбора для судейства соревнований различного ранга;

- непосредственно в период судейства соревнований и в период оценки работы судейского корпуса после соревнований.

Чтобы успешно представлять и конкурировать на международной арене, необходимо постоянно совершенствовать научно-методические основы подготовки судей на всех вышеперечисленных этапах.

Сегодня ни один ВУЗ не готовит квалифицированных специалистов (бакалавров, магистров) по данной профессии. В образовательных программах вузов отсутствуют требования к подготовке спортивных судей. Эта работа осуществляется не централизованно, не систематично и не всегда квалифицированно. В России пока также не сложилась единая система повышения квалификации спортивных судей. Отсутствие единой утверждённой программы и единой системы подготовки судей создает проблемную ситуацию не только в лыжных гонках, но и в других видах спорта.

Одной из наиболее распространенных форм подготовки судей по лыжным гонкам, как и в других видах спорта, является семинар, который осуществляется коллегиями судей, входящими в состав судейской коллегии Федерации лыжных гонок России. Анализ информационных данных показывает, что подготовкой спортивных судей в нашей стране также занимаются коммерческие структуры – «Центры по подготовке судей». Данные организации весьма сложно назвать образовательными. Вся методика подготовки спортивных судей по лыжным гонкам сформулированы у них в виде планов и программ семинаров. При таком подходе качество подготовки кадров зачастую невысокое. Существующая система повышения квалификации спортивных судей нуждается в значительном изменении, требует пересмотра и модернизации. В Положении «О спортивных судьях» сказано, что спортивные судьи всероссийской категории один раз в четыре года должны проходить повышение квалификации на базе высших учебных заведений спортивной направленности. Отсутствие единой методики подготовки спортивных судей в России негативно сказывается на качестве работы судей, как на российских, так и на международных соревнованиях.

**ВЛИЯНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА РАЗВИТИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ 12-14 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ
INFLUENCE OF THE METHOD OF CIRCULAR TRAINING
ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ATHLETES
12-14 YEARS OLD, ENGAGED IN BOXING**

*В.Ю. Игошин, Н.В. Игошина
V.Yu. Igoshin, N.V. Igoshina*

*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия
Chuvash state pedagogical university of I. Ya. Yakovlev
Cheboksary, Russia.*

ffk06@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты динамики развития физических качеств у спортсменов 12-14 лет, занимающихся боксом

Abstract. The article presents the results of the dynamics of the development of physical qualities in athletes 12-14 years engaged in Boxing

Ключевые слова: метод круговой тренировки, физическая подготовленность, средства и методы общей и специальной физической подготовки, динамика развития физических качеств.

Keywords: circular training method, physical fitness, means and methods of General and special physical training, dynamics of physical qualities development.

В теории и практике физической культуры проблема развития физических качеств и их влияния на спортивную деятельность актуальна и на сегодняшний день, так как исследования по развитию физических качеств являются одной из главных проблем в области физической культуры и спорта. Разнообразные двигательные действия формируются в течение всей жизни человека под влиянием многих факторов и процесс их формирования может приобретать различный характер, оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально построенного обучения.

Двигательная активность подростка характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях. Гармонично развитые двигательные качества (выносливость, сила, гибкость, ловкость) играют решающую роль в разнообразной деятельности занимающихся при меняющихся условиях среды, спо-

способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.

Уровень физической подготовки определяет способность боксера адаптироваться к высоким нагрузкам, способствует восстановлению в наиболее короткий срок спортивной формы, стабильному сохранению тренированности, сокращению восстановительного периода при выполнении отдельных упражнений во время тренировочных занятий и при тренировках в целом.

Таким образом, существуют противоречия между широким распространением бокса в качестве средства физического воспитания и потребностью дальнейшего роста мастерства юных спортсменов, с одной стороны, и недостаточной научной разработанностью методики развития физических качеств у юных боксеров в учебно-тренировочном процессе, с другой стороны, что и составляет суть проблемы нашего исследования.

Проблема исследования: каковы необходимые условия и достаточные средства, влияющие на развитие физических качеств у боксеров 12-14 лет в учебно-тренировочном процессе.

Цель исследования: выявить влияние метода круговой тренировки на развитие физических качеств у боксёров 12-14 лет в учебно-тренировочном процессе.

Объектом исследования является: учебно-тренировочный процесс боксёров 12-14 лет.

Предмет исследования: развитие физических качеств у спортсменов 12-14 лет, занимающихся боксом.

Гипотеза исследования. Предполагается, что с использованием метода круговой тренировки показатели развития физических качеств повысятся, если:

- учебно-тренировочный процесс будет проходить при рациональном планировании и использовании средств общей и специальной физической подготовки.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой исследования были сформулированы следующие задачи:

1. Рассмотреть сущность и содержание метода круговой тренировки.
2. Выявить уровень развития физических качеств у боксеров 12-14 лет с введением в учебно-тренировочный процесс метода круговой тренировки.
3. Провести сравнительный анализ показателей развития физических качеств у боксеров 12-14 лет с учетом применяемых методов тренировки.

Методы исследования: теоретический анализ научно - методической литературы по проблеме исследования; наблюдение; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической и статистической обработки материала по t – критерию Стьюдента.

В исследовании принимали участие 24 боксера, 1-2 года обучения (в возрасте 12-14 лет). Они были разделены на 2 группы – контрольную и экспериментальную – по 12 человек соответственно.

Учебно-тренировочные занятия в экспериментальной группе проводились по экспериментальной методике, а в контрольной по традиционной методике.

На начальном этапе исследования в контрольной и экспериментальной группах проводилось тестирование по выявлению уровня физической подготовленности у боксёров, которое состояло из бега на 1000м., подтягивания из виса на высокой перекладине; подъем туловища за 30 сек.; челночный бег 5x10 м.; наклон вперед из положения-сед.

В комплекс круговой тренировки входили общеподготовительные и специально-подготовительные физические упражнения.

Работа на станциях была в строго дозированных временных интервалах (в начале этапа 1,5-2 мин., во второй половине 1 мин.). Основным требованием при выполнении упражнений на станциях являлась высокая интенсивность и непрерывность. Частота сердечных сокращений занимающихся должна находиться в пределах 170-180 уд/мин.

В ходе опытно-экспериментальной работы применяли следующее распределение тренировочных средств по зонам интенсивности:

I зона - ЧСС до 150 уд/мин;

II зона - до 180 уд/мин;

III зона - свыше 180 уд/мин.

В ходе нашего исследования было проведено 2 среза (в начале исследования - сентябрь и в конце – апрель по выявлению уровня физической подготовленности боксёров с использованием метода круговой тренировки).

На начальном этапе (сентябрь) опытно-экспериментального исследования, нами было проведено тестирование по выявлению уровня физической подготовленности боксеров. По итогам тестовых заданий в контрольной и экспериментальной группах, полученные результаты свидетельствуют, о том, что обе группы по своей подготовленности находятся примерно на одном уровне.

Данные показатели уровня развития физических качеств у боксёров на начальном этапе нам были необходимы для дальнейшей корректировки учебно-тренировочного процесса. Выявление оценки показателей уровня физической подготовленности боксеров проводилось нами с помощью двигательнo-соревновательных тестов (Л. Б. Кофман).

Таблица 1 – Показатели уровня развития физических качеств у боксеров на начальном этапе исследования

Контрольные испытания	Контрольная группа	Экспериментальная группа	достоверность
Бег 1000 м. (сек.).	346,00±0,27	334,00±0,28	P≤0,1
Подтягивание из виса (кол-во раз).	9,36±0,95	10,59±0,94	P≤0,1
Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз).	23,91±0,96	21,59±1,24	P≤0,1
Челночный бег 5x10 м.(м./сек.).	18,94±0,75	16,69±0,49	P≤0,1
Наклон туловища (см.).	8,77±0,69	9,59±0,99	P≤0,1

Таблица 2 – Показатели уровня развития физических качеств у боксеров на заключительном этапе исследования

Контрольные испытания	Контрольная группа	Экспериментальная группа	достоверность
Бег 1000 м. (сек.)	334,00±0,28	250,00±0,26	P≤0,05
Подтягивание из виса (кол-во раз)	10,91±0,94	13,27±0,84	P≤0,1
Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23,68±1,08	26,41±0,58	P≤0,05
Челночный бег 5x10 м.(м./сек.)	17,90±0,54	16,13±0,44	P≤0,05
Наклон туловища (см.)	9,86±0,73	12,14±1,07	P≤0,1

При сравнительном анализе показателей выносливости в беге на 1000 м из рисунка 1 видно, что средний показатель на начальном этапе исследования в контрольной группе равен – 346,00±0,27, в экспериментальной группе составил 334,00±0,28, на заключительном этапе исследования в контрольной группе равен – 334,00±0,28, в экспериментальной группе составил 250,00±0,26 (см. таблицы 2, 3), различия по t – критерию Стьюдента оказались достоверными (P≤0,05).

При сравнительном анализе показателей развития силы в подтягивании из виса, из рисунка 2 видно, что средний показатель на начальном этапе исследования в контрольной группе равен – 9,36±0,95, в экспериментальной группе составил 10,59±0,94, на заключительном этапе исследования в контрольной группе равен – 10,91±0,94, в экспериментальной группе составил 13,27±0,84 (см. таблицы 2, 3), различия по t – критерию Стьюдента оказались достоверными (P≤0,1).

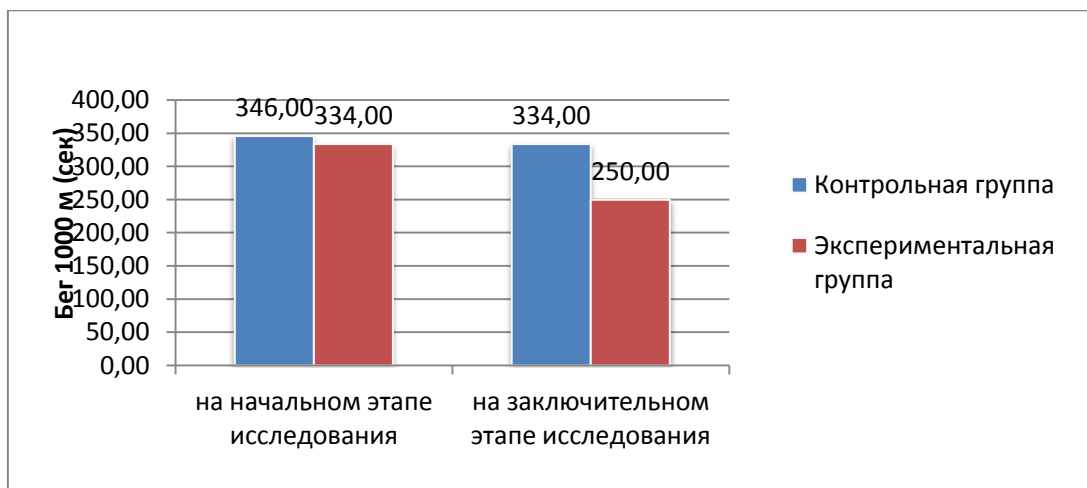


Рисунок 1. Показатели развития физических качеств в беге на 1000 м. (сек.)

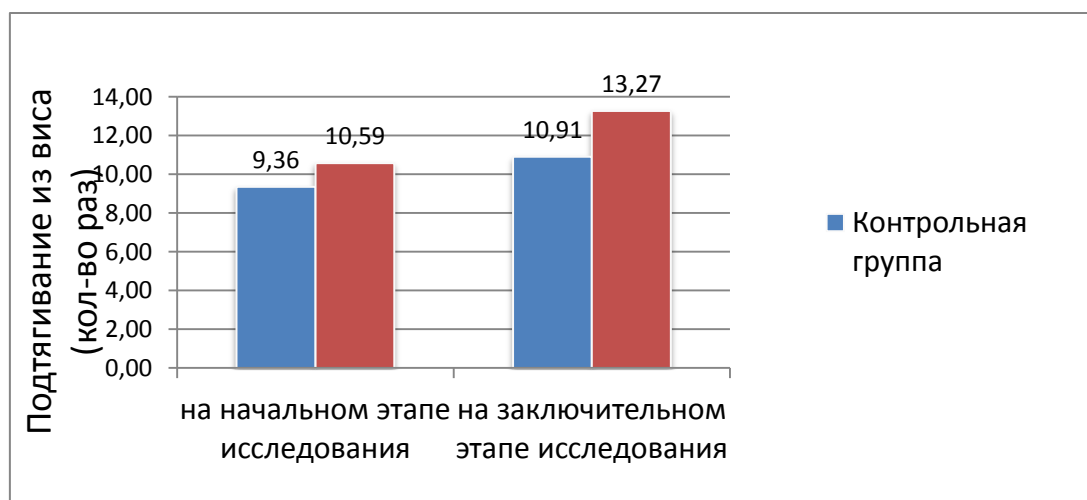


Рисунок 2. Показатели развития физических качеств в подтягивании из виса (кол-во раз)

При сравнительном анализе показателей развития быстроты, в подъеме туловища за 30 секунд, из рисунка 3 видно, что средний показатель на начальном этапе исследования в контрольной группе равен – $23,91 \pm 0,96$, в экспериментальной группе составил $21,59 \pm 1,24$, заключительном этапе исследования в контрольной группе равен – $23,68 \pm 1,08$, в экспериментальной группе составил $26,41 \pm 0,58$ (см. таблицы 2, 3), различия по t – критерию Стьюдента оказались достоверными ($P \leq 0,05$).

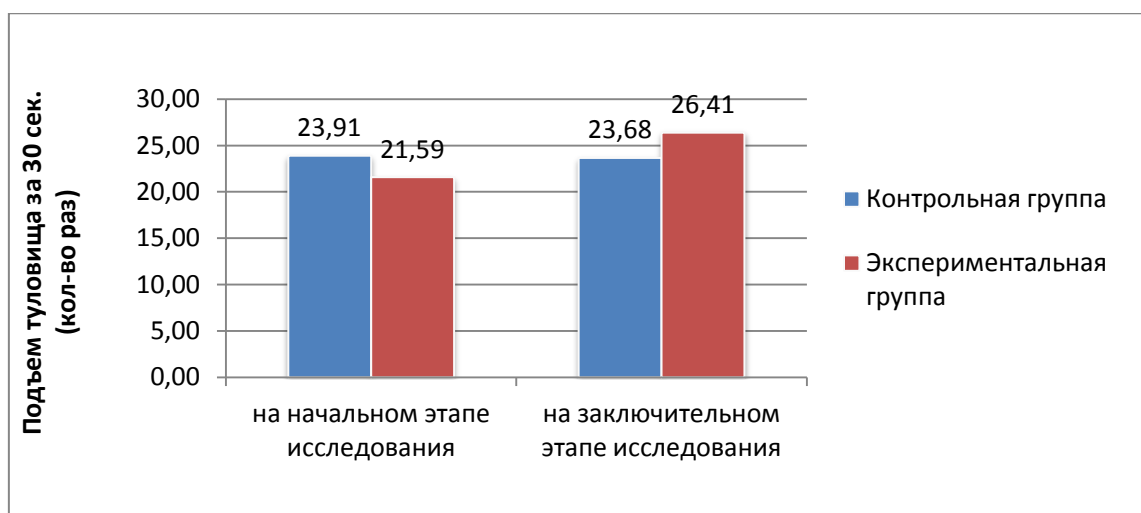


Рисунок 3. Показатели развития физических качеств в подъеме туловища за 30 сек. (кол-во раз)

При сравнительном анализе показателей развития координации, в челночном беге, из рисунка 4 видно, что средний показатель на начальном этапе исследования в контрольной группе равен – $18,94 \pm 0,75$, в экспериментальной группе составил $16,69 \pm 0,49$, на заключительном этапе исследования в контрольной группе равен – $17,90 \pm 0,54$, в экспериментальной группе составил $16,13 \pm 0,44$ (см. таблицы 2, 3), различия по t – критерию Стьюдента оказались достоверными ($P \leq 0,05$).

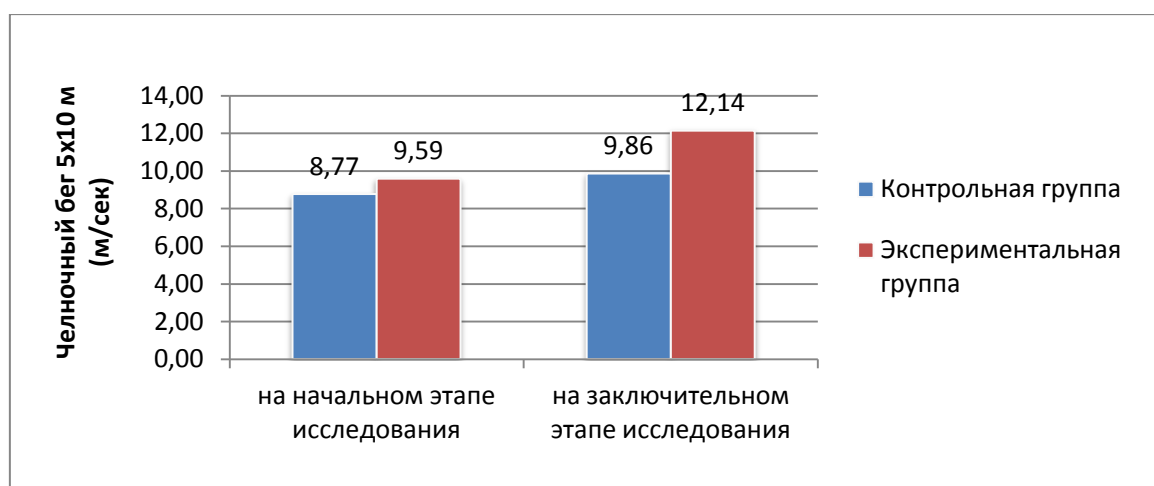


Рисунок 4. Показатели развития физических качеств в челночном беге (сек.)

При сравнительном анализе показателей развития гибкости, в наклоне туловища, из рисунка 5 видно, что средний показатель на начальном этапе исследования в контрольной группе равен – $8,77 \pm 0,69$, в экспериментальной группе составил $9,59 \pm 0,99$, на заключительном этапе исследования в контрольной группе равен – $9,86 \pm 0,73$, в экспериментальной группе составил $12,14 \pm 1,07$ (см.

таблицы 2, 3), различия по t – критерию Стьюдента оказались достоверными ($P \leq 0,1$).

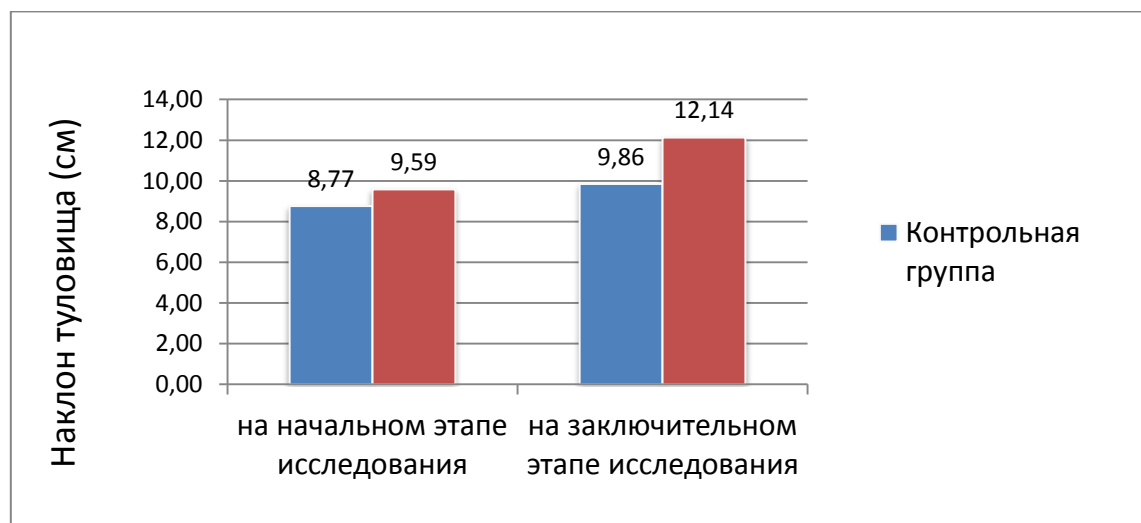


Рисунок 5. Показатели развития физических качеств в наклоне туловища

На основе теоретического анализа научно-методической литературы и опытно-экспериментального исследования можно сделать следующие выводы:

1. Круговая тренировка представляет собой организационно методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств.

Основная задача использования метода круговой тренировки, это эффективное развитие двигательных качеств в условиях жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке физической нагрузки. В ходе исследования мы выявили уровень физической подготовленности боксеров 12-14 лет.

Уровень физической подготовленности боксеров выявили по динамике показателей развития физических качеств в группах.

По итогам тестовых заданий на начальном этапе в контрольной и экспериментальной группах, полученные результаты свидетельствуют, о том, что обе группы по уровню физической подготовленности находились примерно на одном уровне.

По итогам тестовых заданий на заключительном этапе в контрольной и экспериментальной группах, полученные результаты свидетельствуют, о том, что уровень физической подготовленности в экспериментальной группе по отношению к контрольной выше.

Полученные данные подтверждаются критерием достоверности ($P \geq 0,05$).

По уровню физической подготовленности мы можем судить о способности боксера адаптироваться к высоким нагрузкам, о способности к восстановлению в наиболее короткий срок спортивной формы, стабильному сохранению тренированности, сокращению восстановительного периода при выполнении отдельных упражнений во время тренировочных занятий и при тренировках в целом.

2. Сравнительный анализ показателей развития физических качеств с применением метода круговой тренировки показал, улучшение результатов в экспериментальной группе по отношению к контрольной группе.

В беге на 1000 м. с $346,00 \pm 0,27$ до $334,00 \pm 0,28$ в КГ и с $334,00 \pm 0,28$ до $250,00 \pm 0,26$ в ЭГ.

В подтягивание из виса с $9,36 \pm 0,95$ до $10,91 \pm 0,94$ в КГ и с $10,59 \pm 0,94$ до $13,27 \pm 0,84$ в ЭГ.

В подъеме туловища за 30 сек. с $23,91 \pm 0,96$ до $23,68 \pm 1,08$ в КГ и с $21,59 \pm 1,24$ до $26,41 \pm 0,58$ в ЭГ.

В челночном беге 5x10 м. с $18,94 \pm 0,75$ до $17,90 \pm 0,54$ в КГ и с $16,69 \pm 0,49$ до $16,13 \pm 0,44$ в ЭГ.

В наклоне туловища с $8,77 \pm 0,69$ до $9,86 \pm 0,73$ в КГ и с $9,59 \pm 0,99$ до $12,14 \pm 1,07$ в ЭГ.

Полученные данные подтверждаются критерием достоверности ($P \geq 0,05$).

Необходимо отметить о значительных изменениях в динамике развития скоростно-силовых, координационных способностей и скоростной выносливости у боксёров экспериментальной группы, что говорит о положительном влиянии метода круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе боксёров.

Литература

1. Аулик, И. В. Как определить тренированность спортсмена / И. В. Аулик. – М. : ФиС, 1977. – 102 с.

2. Градополов, К. В. Бокс : учебник для ИФК. – 4–е издание / К. В. Градополов. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – 338 с.

3. Кофман, Л. М. Настольная книга учителя физической культуры / Л. М. Кофман, Г. И. Погодаев, В. В. Кузина, Н. Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

4. Филимонов, В.И. Физическая работоспособность и морфологические особенности боксеров / В.И. Филимонов, Э.Г. Мартиросов. - М.: ВНИИФК, 1990.

5. Чудинов, В. А. Физическое воспитание начинающего боксера / В. А. Чудинов. – М.: ФиС, - 1976. – 45 с.

**ВЕДУЩИЕ ФАКТОРЫ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЕ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ
LEADING FACTORS CONDITIONING THE IMPROVEMENT
OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF QUALIFIED BOXERS**

*И.С. Колесник, Ф.А. Гатин, Д.А. Осипов
I.S. Kolesnik, F.A. Gatin, D.A. Osipov*

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова
Ульяновск, Россия
Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov
Ulyanovsk, Russia*

ld_nazarenko@mail.ru

Аннотация. Техническая подготовка квалифицированных боксеров представляет собой сложный процесс, направленный на совершенствование специальной физической, интеллектуальной и функциональной составляющей его организма. Формирование разнообразных технических приемов связано с углублением и расширением специальных знаний; совершенствованием личностных качеств, мотивационной и морально-волевой сфер; мониторингом показателей функционального состояния; повышением уровня развития выносливости, скоростно-силовых качеств, специальной ловкости, устойчивости тела и других качественных сторон двигательной деятельности.

В статье рассматриваются факторы, оказывающие воздействие на совершенствование технической подготовленности квалифицированных боксеров, ведущими из которых являются: сформированность навыков выбора наиболее результативного варианта проведения технического приема на основе экстраполяции двигательных действий; степень точности сформированности навыков оценки боевой обстановки на ринге в ходе противоборства с соперником; оптимальный уровень координационной подготовки. Результаты анализа научной и научно-методической литературы, материалы собственных исследований свидетельствуют о большой значимости выявления факторов, влияющих на совершенствование технической подготовки квалифицированных боксеров.

Annotation. Technical training of qualified boxers is a complex process aimed at improving the special physical, intellectual and functional component of his body. The formation of a variety of techniques is associated with the deepening and expansion of specialized knowledge; improvement of personal qualities, motivational and moral-volitional spheres; monitoring performance indicators; increasing the level of

development of endurance, speed-strength qualities, special dexterity, body stability and other quality aspects of motor activity. The article discusses the factors that affect the improvement of the technical preparedness of qualified boxers, the leading of which are: the formation of skills to choose the most effective option for conducting a technical technique based on extrapolation of motor actions; the degree of accuracy of the formation of skills in assessing the combat situation in the ring during the confrontation with an opponent; optimal level of coordination training. The results of the analysis of scientific and scientific-methodical literature, materials of our own research indicate the great importance of identifying factors that affect the improvement of the technical training of qualified boxers.

Ключевые слова: бокс, техническая подготовка, факторы. педагогический эксперимент.

Key words: boxing, technical training, factors, pedagogical experiment.

Актуальность. Специфика боксерского поединка состоит в необходимости постоянной коррекции программы его ведения. Это обусловлено зависимостью содержания технических приемов, способов их проведения от действий противника, который имеет свою собственную программу, и стремится к ее реализации. В ходе взаимодействия противоборствующих сторон большое значение имеет способность единоборца к четкому пониманию места каждого атакующего действия в алгоритме выполнения ударных и защитных приемов; осознанию необходимости начинать реализацию своей программы ведения боя с момента вмешательства соперника в ее структуру. Нарушение логики спортивного поединка приводит к потере инициативы, снижению уверенности в своих силах, ухудшению психо-эмоционального состояния. Это свидетельствует о важности знания особенностей соревновательной деятельности, техники используемых атакующих и защитных приемов, характере взаимосвязей между ними – как ведущем факторе, оказывающем влияние на рост показателей технической подготовленности боксеров [2, 4, 7] .

Целью данной работы является теоретическое обоснование значимости выявления ведущих факторов, обуславливающих повышение технической подготовленности квалифицированных боксеров 17-20 лет.

Задачи: 1. Выявить основные факторы, влияющие на совершенствование техники выполнения атакующих и защитных действий.

2. Разработать методику повышения уровня технической подготовки единоборцев с учетом факторов, влияющих на формирование технических приемов.

Методика и организация исследования. Для проверки данного положения был проведен педагогический эксперимент с участием 32 квалифицированных боксеров 17-20 лет II и I разрядов. В контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы вошли по 16 спортсменов. Исходный уровень их физической и технической подготовленности определялся по следующим тестам: бег на 30 м, 100 м, и 3000 м; прыжок в длину с места; подтягивание из виса на высокой перекладине; толкание ядра (4 кг) правой и левой рукой.

Уровень технической подготовленности выявлялся:

- по сформированности навыков оценки боевой ситуации на ринге в ходе противоборства с соперником;
- эффективности выбора способа выполнения атакующего удара;
- степени точности определения пространственно-временных и пространственно-силовых параметров движений противника;
- сформированности навыков выбора наиболее эффективного варианта проведения технического приема на основе экстраполяции движений.

Способность к экстраполяции позволяет подбирать подготовительные и подводящие упражнения со сходным структурным содержанием, способствующие его более быстрому усвоению с меньшими энерготратами. Количество подготовительных упражнений можно сократить, если по механизму экстраполяции они обеспечивают один и тот же результат. Это позволяет снизить объем тренировочной нагрузки и увеличить ее интенсивность, что важно для повышения эффективности тренировочного процесса. Как полагают И.С. Колесник, 2010, Л.Д. Назаренко, 2017, экстраполяция двигательного навыка формируется более успешно при усвоении разнообразных способов выполнения моторных актов, с учетом эффективности их воздействия на развитие обеспечивающих функций и качество усвоения технически сложного приема.

Оценка уровня технической подготовленности боксеров КГ и ЭГ осуществлялась экспертной группой в составе пяти ведущих специалистов по боксу по 5-ти балльной системе. Анализ материалов исследования не выявил значимых отличий по данным показателям, ($p > 0,05$). В КГ тренировочные занятия проводились в соответствии с программой спортивной подготовки квалифицированных боксеров, утвержденной федерацией спорта РФ [1]. В ЭГ использовалась разработанная нами методика совершенствования технической подготовки единоборцев с учетом влияния следующих факторов:

- повышение показателей координационной подготовки: специальной ловкости, точности, устойчивости тела, быстроты реагирования на внутренние и внешние раздражители;
- выполнение технических приемов на основе прогнозирования и экстраполяции двигательных действий.

Анализ содержания боксерских поединков квалифицированных единоборцев свидетельствует о высокой степени их сходства. Большинство единоборцев применяют одни и те же атакующие и защитные действия. Однако их эффективность обусловлена способностью спортсмена к выбору наиболее результативного для конкретной ситуации варианта его выполнения с учетом уровня физической и технической подготовленности, опыта соревновательной деятельности, степени объективности оценки спортивного мастерства противника.

Выбор варианта технического приема обусловлен:

- показателями координационной подготовки; уровнем сформированности скоростно-силовых качеств, устойчивости тела, специфической ловкости и точности проведения прицельных атакующих действий; подвижности, быстротой реагирования на внутренние и внешние раздражители;
- степенью объективной оценки возникшей ситуации боксерского поединка, определяющей выбор способа проведения атакующего приема;
- способностью к прогнозированию характера двигательных действий соперника;
- усвоением навыков вариативности и экстраполяции моторных актов.

Оптимальный уровень развития скоростно-силовых качеств атакующего боксера позволяет увеличивать скорость двигательных действий опережать действия соперника; создавать ситуацию неуверенности соперника в своих силах. Высокие показатели равновесия тела дают возможность принимать выгодную боевую стойку, удерживать равновесие на одной ноге при использовании ускорений; ложных приемов, внезапных изменениях направления движения, что ставит соперника в затруднительное положение.

Специальная ловкость боксера обеспечивает мгновенный уход на дальнюю дистанцию после точного ударного приема, оптимальное сочетание комплекса защитных действий, использование финта как истинного моторного акта; своевременное распределение и перераспределение мышечных усилий; сохранение устойчивости тела на одной ноге при проходящем атакующем действии с последующим изменением направления движений [5, 6].

Точность ударных действий, проведенные несколько раз подряд, снижают психоэмоциональное состояние противника, усиливают его нервно-мышечное напряжение, что обеспечивает позиционное преимущество атакующего боксера. В ходе противоборства с соперником особую значимость приобретают: быстрота двигательной реакции на движущийся объект; скорость одиночного ударного приема; внезапность смены дистанции и боевой стойки для проведения атакующего приема; быстрота переключения с одного ударного действия на другой с опережением движений противника. Скорость восстановления мгновенной потери устойчивости тела после мощной атаки соперника

имеет решающее значение для сохранения контроля возникшей ситуации в ходе боя. Своевременное сокращение или разрыв дистанции с целью подготовки к эффективному ударному действию, использование ложных движений – требуют проявления «чувства противника», «чувства боя», что достигается применением серии упражнений, позволяющих установить оптимальное расстояние для проведения удара, скорость и величину мышечного напряжения, комбинацию защитных приемов, препятствующих контратаке противника [3, 7].

В боксе мгновенная смена различных ситуаций определяет значимость быстроты простой двигательной реакции для принятия выгодной позиции и проведения ударного действия. Включение в содержание тренировочных занятий двигательных заданий, способствующих развитию различных видов быстроты, позволяет решать сложные задачи повышения показателей технической подготовленности боксеров.

Для увеличения скорости перемещения по рингу большое значение имеет принятие оптимальной боевой стойки, функциональные возможности которой определяются степенью наклона туловища, сгибанием ног в коленных суставах, расположением ступней. Использование специальных упражнений: по звуковому сигналу изменение направления движения для выбора оптимального исходного положения и проведения атакующего действия;

- по сигналу принятия боевой стойки путем увеличения наклона туловища и приседания с последующим проведением удара в уязвимую зону;
- по сигналу, прыжком - смена средней дистанции на ближнюю в устойчивое положение, выполнение ложного действия правой и нанесение прицельного атакующего приема левой и т.д.

Совершенствованию навыков технических приемов способствуют ускорения на отрезках с расположением нескольких боксерских мешков с выполнением системы специальных двигательных заданий:

- перемещение между боксерскими мешками «восьмеркой» с нанесением ударных действий в каждый боксерский мешок по сигналу тренера;
- нанесение ударных действий по трем-четырем зонам, отмеченным на одном боксерском мешке, с обозначением болевых точек;
- проведение атакующих ударных действий в заданные зоны на трех-пяти боксерских мешках, расположенных на расстоянии 1,5-2м и др.;

Данные задания развивают быстроту выполнения атакующих действий; формируют навыки применения защитных приемов при смене ситуаций в ходе спортивного поединка. Применение упражнений соревновательного характера, позволяют формировать способность к эффективным действиям в поединках при резком ускорении движений противника; неожиданном изменении темпоритмовых параметров моторных актов; ложных двигательных действиях.

По мере повышения равновесия тела совершенствуется техника выполнения ударных и защитных действий; в частности, за счет увеличения мышечной силы, точности и резкости удара, способности к объективной оценке возникающей ситуации на ринге; прогнозирования пространственно-временных и пространственно-силовых параметров моторных актов противника; сформированности навыков вариативности и экстраполяции двигательных действий. Материалы наших исследований, анализ научной и научно-методической литературы показали, что среди основных факторов, влияющих на прирост показателей технической подготовленности квалифицированных боксеров, ведущее место занимают:

- положительная динамика повышения уровня координационной подготовленности; сформированность навыков адекватного восприятия и оценки физической и технической готовности противника к данному боксерскому поединку; характера его двигательных действий и способов их реализации.

Результаты исследования и их обсуждение. После завершения педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование с целью выявления динамики показателей физической и технической подготовленности с использованием тех же контрольных упражнений. Анализ результатов педагогического эксперимента показал, что улучшение произошло в обеих группах: КГ и ЭГ при явном преимуществе боксеров ЭГ. Так, при оценке показателей физической подготовленности в КГ при исходных данных в беге на 3000 м – $14,30 \pm 0,65$ м, к окончанию педагогического эксперимента данные улучшились и составили - $14,12 \pm 0,44$ м, ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных показателях - $14,29 \pm 0,51$ м, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до $13,70 \pm 0,34$ м, ($p < 0,05$). В КГ при исходных показателях прыжка в длину с места - $217,3 \pm 5,8$ см, к окончанию педагогического эксперимента данные улучшились и составили $226,7 \pm 6,4$ см, ($p > 0,05$), в ЭГ, соответственно, при исходных показателях - $219,0 \pm 10,8$ см, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до $234 \pm 9,4$ см, ($p < 0,05$). Тенденция более существенного прироста результатов у боксеров ЭГ была установлена и по другим тестам.

Сопоставительный анализ показателей технической подготовленности спортсменов КГ и ЭГ показал следующее. В КГ при исходных данных степени сформированности навыков объективной оценки ситуации на ринге при противоборстве с соперником, определяющей выбор способа проведения атакующего приема - $3,22 \pm 0,24$ балла, к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились до $3,46 \pm 0,22$ балла, ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно при исходных данных - $3,03 \pm 0,18$ балла, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до $3,7 \pm 0,19$ балла, ($p < 0,05$). В КГ при исходных данных, характеризующих способность к прогнозированию характера двигательных действий соперника - $2,91 \pm 0,25$ балла, к окончанию педагогического эксперимента показатели улучши-

лись до $3,10 \pm 0,17$ балла ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных $2,85 \pm 0,18$ балла, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до $3,62 \pm 0,15$ балла, ($p < 0,05$). В КГ при исходных данных степени усвоения навыков вариативности и экстраполяции двигательных действий - $2,7 \pm 0,19$ балла, к окончанию педагогического эксперимента показатели увеличились до $2,9 \pm 0,20$ балла, ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных - $2,8 \pm 0,11$ балла, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до $3,7 \pm 0,18$ балла, ($p < 0,05$).

Заключение. Таким образом, спортивное мастерство боксера формируется в течение длительного времени под воздействием разнообразных факторов, педагогических условий, мотивации спортсмена, профессионализма тренера. По мере улучшения показателей координационной подготовки: устойчивости тела, ловкости и точности двигательных действий, быстроты реагирования на изменяющуюся ситуацию – совершенствуется техника выполнения атакующих и защитных действий, расширяется диапазон способов их реализации, что, в свою очередь, обуславливает необходимость учета факторов, влияющих на эффективность тренировочного процесса. Результаты педагогического эксперимента показали существенное воздействие рассматриваемых факторов на прирост показателей, характеризующих уровень физической и технической подготовленности квалифицированных единоборцев.

Литература

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализирующих детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. 2-ое изд. Стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 72 с.
2. Гарамян, А.И. Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов / А.И. Гарамян, О.В. Меньшиков, З.М. Хусьянов. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с.
3. Колесник, И.С. Личность боксера / И.С. Колесник. – М.: «Теория и практика физической культуры и спорта», 2007. – 202 с.
4. Колесник, И.С. Основные направления повышения эффективности системы спортивной подготовки квалифицированных боксеров / И.С. Колесник. М. Флинта: наука. – 2010. – 350 с.
5. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций. /Л.Д. Назаренко // – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 258 с.
6. Назаренко, Л.Д. Физиология физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. – 262 с.
7. Ширяев А.Г. Бокс. Учителю и ученику (изд. 2-е, перераб. и допол.) / А.Г. Ширяев. – СПб: Изд-во «ШАТОН», 2002. – 192 с.

**ИГРОВОЙ МЕТОД КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ОБУЧЕНИЯ
ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ АЙКИДО НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**
**GAME METHOD AS AN EFFECTIVE WAY OF TRAINING YOUNG
ATHLETES IN AIKIDO AT INITIAL PREPARATION STAGE**

С.Н. Котов, О. В. Дмитриев
S. N. Kotov, O. V. Dmitriev

Удмуртский государственный университет
Ижевск, Россия
Udmurt State University, Izhevsk, Russia

ugli1505@yandex.ru
obdmit@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена исследованиям в области использования игрового метода в тренировочном процессе вида единоборства айкидо. Представлена структура Сборника специальных подвижных игр и игровых заданий по айкидо в системе MOODLE. Апробация показала эффективность применения игрового метода на спортивных тренировках по айкидо юных спортсменов на этапе начальной подготовки.

Abstract. The article is devoted to research in the field of using the game method in the training process of Aikido martial arts. The structure of the Collection of special mobile games and game tasks on Aikido in the MOODLE is presented. The approbation showed the effectiveness of the game method in sports training in Aikido of young athletes at the stage of initial training.

Ключевые слова: Игровой метод, айкидо, подвижная игра, игровое задание, юные спортсмены, старшие дошкольники, младшие школьники, техника двигательных действий, система MOODLE.

Key words: Game method, Aikido, mobile game, game task, young athletes, senior preschoolers, younger students, motor action technique, MOODLE.

Актуальность. Игра – одно из замечательных явлений жизни, деятельность как будто бесполезная и вместе с тем необходимая [6]. Игра – тип осмысленной непродуктивной деятельности, где мотив лежит не в её результате, а в самом процессе [3]. Игра – одна из основных форм деятельности ребенка. В жизни детей она занимает особенно важное место. С. Л. Рубинштейн (1976 г.) отмечал, что игра хранит и развивает детское в детях, что она их школа жизни и

практика развития [3]. Понятие игры охватывает многие весьма разнообразные явления: от простейших движений младенца с погремушкой до спортивных игр.

В педагогике и психологии проблему игровой деятельности разрабатывали К.Д. Ушинский, П.П. Блонский, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, Л.С. Выготский, К. Гросс, Ф. Шиллер, Г. Спенсер и др.

Особой известностью пользуется теория К. Гросса. Он усматривает сущность игры в том, что она служит подготовкой к серьезной дальнейшей деятельности; в игре человек, и в частности ребенок, упражняясь, совершенствует свои способности [6]; здесь игра связывается с личностным развитием.

Феномен игры состоит в том, что, являясь развлечением, отдыхом, она способна перерасти в обучение, в творчество, в терапию, в развитие физических качеств, в эффективный метод тренировки.

Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков [9].

Айкидо, трактуется в свободной энциклопедии Википедии [3], как современное японское боевое искусство, созданное Морихэем Уэсибой, как синтез его исследований боевых искусств, философии и религиозных убеждений. Чаще всего айкидо переводят как «путь слияния с жизненной энергией» или «путь гармонизации духа». Техники айкидо базируются на перенаправлении силы (энергии) атакующего против него самого и заканчиваются болевым захватом или броском [3].

Огромное количество людей во всем мире занимаются айкидо. Важной тенденцией современного айкидо является омоложение контингента занимающихся. Родители приводят в секции детей 6 – 8 лет (старший дошкольный возраст – младший школьный возраст). С другой стороны, айкидо относится к сложно координированным видам спорта (20 августа 2019 года был утвержден Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «айкидо»).

Возникает противоречие, при освоении техники айкидо, между возрастными возможностями юных спортсменов и сложностью строения двигательных действий. Игровой метод, подвижные игры и игровые задания могут помочь разрешить трудности и противоречия тренировочного процесса юных айкидоистов. Уже существуют методические разработки применения специальных подвижных игр в различных видах спорта, например, в вольной борьбе [8], в тхеквандо [4], в боксе [5], в легкой атлетике [7] и в других.

В области айкидо подобных исследований очень мало, практически нет. Можно отметить разработку игрового задания – «координационная дорожка в айкидо» Брежневым А.Н. [2], а также работу В.А. Баркова и М.С. Николаева [1] по отбору двадцати подвижных игр для айкидо для развития координации и

улучшения физической подготовленности занимающихся, но целостный системный подход по изучению и применению подвижных игр в айкидо отсутствует. Таким образом, исследования, связанные с использованием игрового метода в айкидо и разработкой специализированных подвижных игр и специализированных игровых заданий для айкидо, являются актуальными.

Цель исследования. Проанализировать возможность применения игрового метода в айкидо для юных спортсменов – старших дошкольников и младших школьников, разработать структуру сборника подвижных игр для айкидо и провести апробацию игрового метода в тренировочном процессе.

Методы исследования:

- 1) педагогическое наблюдение;
- 2) метод экспертных оценок;
- 3) виртуальная образовательная среда MOODLE как метод создания электронного сборника.

Проведение исследования и его результаты.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры [9].

Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом и исследование в целом проводилось в группе начальной подготовки детей старшего дошкольного возраста и младшего школьного возраста 1-го года обучения отделения айки клуба «Ансинкай додзё» в г. Электроугли Московской области в период 2018 – 2019 учебно-тренировочного года.

Наблюдение показало, что освоение сложно координированной техники айкидо быстро утомляет юных учеников, они теряют интерес к занятию. В дальнейшем, это может привести к большой текучести занимающихся.

Игровой метод вызывает эмоциональный подъем, психологическую разгрузку, снятие усталости, позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность детей, тем самым, способствуя созданию положительного отношения к занятиям в целом.

Двигательные действия в айкидо имеют следующие составляющие: удары, захваты, защиты, передвижения, затягивания, различные движения туловищем, болевые и выполнять их необходимо качественно и достаточно быстро. Изучение и освоение составных частей и техники в целом – это монотонный процесс.

Игровой метод, подвижные игры и игровые задания на координацию позволят снизить сложность и трудоемкость процесса освоения техники айкидо. Очень важно, чтобы подбор и разработка специальных игровых заданий на ко-

ординацию соответствовали составляющим элементам техники айкидо или выступали как подводящие подготовительные упражнения.

В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «айкидо» указано что, для реализации программы спортивной подготовки на начальном этапе подчёркивается важность формирования устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение базовых основ по виду спорта «айкидо», всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья занимающихся, отбор перспективных детей для дальнейшей спортивной подготовки.

В этой части организации тренировочного процесса по айкидо необходимо выбрать игры и задания, направленные на всестороннее гармоничное развитие физических качеств юных спортсменов.

Чтобы игровой метод был эффективен в тренировочном процессе, мы разработали сборник (библиотеку) специальных подвижных игр и игровых заданий по айкидо в электронной образовательной платформе MOODLE, структура которого представлена на рис. 1.



Рисунок 1. Обложка и структура сборника подвижных игр и игровых заданий по айкидо в системе MOODLE

Для апробации в тренировочном процессе были отобраны подвижные игры и включены в сборник. Занятия, с использованием игрового метода, проводились 6 месяцев на этапе подготовки к аттестации на ученический разряд «10 кю» занимающихся в возрасте 6 – 8 лет. Тренер отметил положительные сдвиги в психологическом климате в группе и улучшение технической подготовки юных спортсменов за период исследования.

В конце периода наблюдения было проведено открытое тренировочное занятие, на которое была приглашена экспертная группа в составе трех человек (все эксперты дипломированные специалисты, обладатели 5-ого Дана айкидо, тренеры высокой квалификации). Экспертная группа дала положительную оценку и рекомендовала игровой метод к применению в тренировочном процессе айкидо.

Аттестация на ученические разряды по айкидо, проведенная в конце 2018–2019 тренировочного года также показала хорошие результаты – сдавших квалификационный экзамен на 20% процентов больше по сравнению с предыдущим тренировочным годом, что косвенно характеризует эффективность применения игрового метода.

Выводы

1. Педагогическое наблюдение и анализ тренировочного процесса юных айкидоистов, пробное использование игр психоэмоциональной направленности, изучение практики использования подвижных игр в других видах спорта позволили определить возможность и утверждать целесообразность применения игрового метода в айкидо для юных спортсменов – старших дошкольников и младших школьников.

2. Разработана структура сборника специальных подвижных игр и игровых заданий по Айкидо для детей 6 – 8 лет. Проведен отбор подвижных игр для первой версии сборника. Сборник является переменным ресурсом, его структура и содержание могут изменяться в зависимости от результатов практического использования.

3. Проведена апробация игрового метода и сборника подвижных игр для Айкидо в Айки клубе «Ансинкай додзё» в г. Электроугли Московской области. Экспертная группа дала положительную оценку проведенному исследованию и рекомендовала игровой метод к практическому использованию в айкидо, особенно на этапе начальной подготовки юных спортсменов.

4. В 2018 – 2019 тренировочном году, когда применялся игровой метод, улучшились результаты итоговой аттестации в группе. Число юных спортсменов, сдавших, в этом тренировочном году, экзамены на ученические разряды на 20 % больше по сравнению с предыдущим годом. Также, в этом тренировочном

году, уменьшилась текучесть спортсменов в группе. Все это косвенно подтверждает эффективность применения игрового метода.

Литература

1. Барков, В.А. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе юных айкидоистов / В.А. Барков, М.С. Николаев // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы VI Международной науч.-практ. конф., Мозырь, 6-7 октября 2016г. – Мозырь: МГПУ им. И.П. Шамякина, 2016. – с. 158 – 159. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://w.w.w.elib.grsu.by/doc/18120>. – Дата обращения: 20.10.2019.

2. Брежнев, А.Н. Методика целенаправленного развития координационных способностей с помощью специальных средств у борцов айкидо начального этапа обучения возраста 10-12 лет / А.Н. Брежнев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 1 (131) – СПб.:2006. – с. – 33 – 38. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-tselenapravlenno-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey-s-pomoschyu-spetsialnyh-sredstv-u-bortsov-aykido-nachalnogo-etapa>. – Дата обращения: 20.10.2019.

3. Википедия – свободная энциклопедии. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki>. – Дата обращения: 20.10.2019.

4. Калашникова, Е.Н. Применение игровых заданий различной направленности в учебно-тренировочном процессе юных тхеквондистов на этапе начальной подготовки: Дисс. ...канд. пед. наук / Е.Н. Калашникова. – М., 2003. – 135 с. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.dissercat.com/content/primenenie-igrovyykh-zadaniy-razlichnoi-napravlennosti-v-uchebno-trenirovochnom-protsesse-yun>. – Дата обращения: 20.10.2019.

5. Коротков, И.М. Подвижные игры в тренировке юных боксеров /И.М.Коротков, В.А. Петухова //Бокс: Ежегодник. – М., 1978. – С. 43-45.

6. Кукушин, В.С. Теория и методика обучения / В.С. Кукушин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 474 с.

7. Миновский, В.П. Роль игрового метода тренировки в развитии физических качеств у юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки / Методическая разработка / В.П. Миновский. – Нальчик, 2011. – 18 с.

8. Ратова, Е.Н. Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе: Учеб. метод. Пособие / Е.Н. Ратова, А.И. Имамиев. – Казань: Казанский университет, 2015. – 45 с.

9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

АГРЕССИВНОСТЬ В СПОРТЕ AGGRESSIVE IN SPORT

О.М. Колесникова
O.M. Kolesnikova

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия
Chuvash State Teachers' University. I.Y. Yakovlev
Cheboksary, Russia

olyakolesnikowa@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются понятия агрессии и агрессивности применительно к спорту, виды агрессий в спорте и в жизни общества; факторы, влияющие на возникновение агрессии; классификация видов спорта по уровням агрессивности; методики оценивания уровней агрессии.

Annotation. The article discusses the concepts of aggression and aggressiveness in relation to sport, the general types of aggression in sport and in society; factors affecting the occurrence of aggression; classification of sports by level of aggressiveness; methods for assessing levels of aggression.

Ключевые слова: агрессия, агрессивное поведение, спорт, факторы, виды агрессии.

Keywords: aggression, aggressive behavior, sports, factors, types of aggression.

Актуальность. В современном обществе, выстроенном на рыночных отношениях, наблюдается тенденция возрастания случаев проявления негативных агрессивных реакций в поведении людей.

Если в обычной социальной жизни проявления агрессивности порицаются, то в спорте агрессия только приветствуется. В этом и состоит его уникальность.

Спорт в силу присущей ему конфликтности создает условия для реализации агрессивного поведения. Несмотря на обязательное присутствие агрессии, прежде всего спорт помогает в социализации и воспитании личности, а наше государство и общество заинтересовано в физически и психологически здоровых людях, проявляющих здоровую агрессию. Поэтому одной из задач деятельности детского тренера является формирование у занимающихся навыков проявления агрессии в социально приемлемых формах. Эффективное решение

этой задачи предполагает учет в процессе воспитательной работы сущности агрессии, механизмов ее возникновения, развития и функционирования. Между тем реферативный обзор литературных данных свидетельствует об определенной противоречивости в понимании агрессии как психологического феномена.

Поэтому **цель** нашей работы заключалась в рассмотрении сущности и содержания агрессии как формы поведения и агрессивности, как свойства личности.

Результаты исследования. В переводе с латинского языка «агрессия» означает «нападение». В психологии имеются различные формулировки понятия агрессия. Большинство психологов и исследователей принимается следующее определение агрессии: «Агрессия – это любая форма поведения, направленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения» (Р. Бэрн) [2].

Данный феномен связывают и с негативными эмоциями (например, гневом), и с негативными мотивами (например, стремлением навредить), а также с негативными установками (например, расовыми предубеждениями) и разрушительными действиями. Однако не всегда понятие агрессия можно связать лишь с негативным поведением, ее проявления гораздо шире и разнообразнее.

Агрессия является неотъемлемой частью жизни личности и общества, что доказывает вся история человечества. Большинство людей отвергают существование агрессии на словах, но при этом широко демонстрирует ее в повседневной жизни.

На наш взгляд, более точным является следующее понятие термина агрессии: «агрессия – это тенденция (стремление), проявляющееся в реальном поведении и фантазировании, с целью подчинить себе других либо доминировать над ними [6]. Данное определение носит универсальный характер, а сам термин «агрессия» в целом имеет нейтральное значение.

Агрессия предполагает модель поведения личности, выражающуюся во взаимосвязанных уровнях: поведенческом, аффективном, когнитивном, мотивационном. Поведенческий уровень предполагает агрессивные жесты, высказывания, мимику, действия. Аффективный уровень – это эмоциональные состояния и чувства, например, гнев, злость, ярость. На когнитивном уровне находятся знания и представления, побуждающие и направляющие агрессивное поведение. Мотивационный уровень связан с сознательными целями или бессознательными агрессивными стремлениями.

Каждый человек – это отдельная личность с присущим только ему особым, собственным набором личностных черт. Мы все выражаем агрессию в жизненных ситуациях по-разному. Агрессия как внутренняя побудительная тенденция – это неотъемлемая часть личной психодинамики (как в норме, так и

при нарушениях различной степени выраженности). Агрессивность – это индивидуальная особенность, склонность конкретного человека проявлять эту тенденцию в форме конкретных и внутренних внешних воздействий. Основным способом диагностики этой агрессивной тенденции выступает измерение и оценивание ее поведенческих проявлений [3].

Спорт и спортивная жизнь являются частью жизни нашего общества. Уникальность спорта заключается в том, что он уже по своему определению агрессивен: ее существенным признаком выступает соревновательная деятельность, направленная на достижение победы спортсменом или командой в условиях противоборства.

Еще в 70 - 80-е годы исследователи пытались изучить взаимосвязь агрессии и спорта. Основным вопросом, вставший перед исследованиями тогда и сейчас, сводился и сводится к тому, способствуют ли систематические занятия спортом или наблюдения за соревнованиями снижению агрессивных тенденций, либо, наоборот, повышению агрессивности.

По своей направленности и достигаемым результатам, агрессия может быть как позитивной (адаптивная агрессия), служащей жизненным интересам и выживанию, так и негативной (дезадаптивная агрессия), ориентированной на удовлетворение агрессивного влечения самого по себе.

Разумеется, негативная агрессия не приносит пользу обществу, порицается, осуждается и наказывается.

Проявления агрессии могут отличаться позитивными проявлениями, в форме честолюбия, стремления к внешнему самоутверждению и достижению успеха, готовности к проявлению волевых усилий. Это и есть «здоровая» агрессивность, поскольку она возвышает личность победителя, не причиняя морального и физического вреда тем, кто оказался в роли проигравших или побежденных.

По Э. Фромму, агрессия как самоутверждение играет созидательную роль, поскольку важным качеством индивидуального развития является способность преодолевать препятствия, противодействующие личностному росту [8]. Агрессия в форме самоутверждения повышает способность человека достигать цели, но не содержит в себе потребность подавлять других людей, не предполагает насилия.

Проявления агрессии в жизни общества весьма разнообразны. Для того чтобы лучше понять природу агрессивности рассмотрим виды агрессии. В современной психологической науке нет единого подхода к классификации типов агрессии.

В частности, Э. Фромм [8] по критерию достигаемого результата выделяет два вида агрессии:

- злокачественную - разрушительная агрессия, приводит к разрушению чего либо (здоровья, отношений, личности, общественного порядка);
- доброкачественную - служит выживанию, выступает источником активности индивида, его творческого потенциала и стремления к достижениям.

В зависимости от цели агрессии Д. Майерс, Р. Бэрн и Д. Ричардсон [2] выделяют враждебную и инструментальную агрессии.

Враждебная агрессия нацелена на причинение вреда или боли жертве, при этом практически без намерения со стороны агрессора получить какую-либо выгоду. Относится к злокачественной агрессии.

Инструментальная агрессия используется как способ достижения цели, она обеспечивает агрессору определенное вознаграждение или преимущество, которое не связано с дискомфортом жертвы. Используется в спорте для достижения соревновательных целей.

В. В. Лебединский [5] в зависимости от направленности выделяет агрессию, направленную на внешние объекты (на людей или предметы) и агрессию, направленную на себя (тело и личность).

По форме агрессивных реакций различают такие виды агрессии, как:

- прямая физическая агрессия – использование физической силы против другого лица;
- прямая вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через словесные ответы (угрозы, ругань);
- косвенная физическая агрессия – действия, выражающиеся во взрывах ярости (крик, топание ногами, бросание предметов);
- косвенная вербальная агрессия – действия, направленные как на другое лицо, не имеющее никакого отношения к конфликтной ситуации (сплетни, злобные шутки, скандал с близкими людьми), так и ни на кого не направленные (ругань про себя).

В спорте чаще встречается доброкачественная конструктивная агрессия. Но можно наблюдать и негативные ее формы. Например, нарушение правил спортсменом на соревнованиях, неуважительное отношение к сопернику, выплеск негативной агрессии в случае проигрыша и т.д. Агрессию могут демонстрировать болельщики во время спортивных соревнований.

Главной целью в изучении агрессии являются поиски её причин и анализ природы тех факторов, которые способствуют агрессии.

Выделяются такие внутренние факторы, как свойства и тип темперамента, склонности и мотивация личности, психические состояния (в частности, фрустрация), половые различия, возраст.

Природные основы агрессивности в большей степени характерны холерическому типу темперамента, которого отличают раздражительность, беспокойство, трудности приспособления к ограничениям, необузданность и стремление к лидерству любой ценой.

Сторонник инстинктивной теории возникновения агрессии З. Фрейд [7] объяснял проявление агрессии изначально присущим человеку инстинктом. Известно, что есть более агрессивные виды спорта и менее агрессивные. Некоторые исследователи считают, что в более агрессивные виды спорта изначально приходят дети, которым присуща большая степень агрессивности.

К внешним факторам, влияющим на проявления агрессии и формирование агрессивного поведения, относятся различные характеристики внешней социальной среды, социальные условия развития личности [1].

Значимым социальным фактором является спорт. Начиная заниматься спортом, ребенок уже приходит в спортивную секцию с определенным уровнем агрессии. Задача тренера помочь ребенку овладеть своей агрессией, направить ее в нужное русло.

Возрастные особенности также влияют на характер агрессивного поведения человека. Адаптация к возрастным требованиям нередко сопровождается различными проявлениями агрессивного поведения. Агрессивное поведение достаточно обычное явление для детского и подросткового возраста [3].

Сторонники фрустрационной теории [4] считают, что агрессия возникает в ответ на фрустрацию, и направлена на препятствие, возникающее на пути к достижению цели. В случае проигрыша агрессивное поведение проявляется через фрустрацию, которая увеличивает уровни возбуждения и гнева, что в результате и выплескивается в агрессию. Задачей тренера в данном случае является научить спортсмена пережить фрустрацию, не допустить выплеска негативной агрессии.

Если оценивать влияние гендерного фактора, то можно заметить, что мужчины (мальчики) демонстрируют более высокие уровни прямой и физической агрессии, а женщины (девочки) – косвенной и вербальной. В целом мужскому полу приписывается большая склонность к физическому насилию, в то время как женщины чаще и успешнее прибегают к его психологическому варианту. Обычно женщины выбирают виды спорта, где не нужно открыто проявлять агрессивность. Хотя в последнее время наблюдается тенденция к росту количества женщин, выбравших агрессивные виды спорта. В целом, гендерные особенности специализации женщин в спорте не до конца изучены и требуют более детального рассмотрения.

Развитие спорта во всем мире привело к возникновению и развитию множества отдельных видов спорта, в настоящее время их более 200. Каждый из

них отличается своим предметом состязания, особым составом действий, способами ведения соревновательной борьбы, оговоренными правилами соревнований.

Исследователи классифицируют виды спорта в зависимости от проявляемых уровней агрессии.

Существуют виды спорта, в которых поощряется непосредственный физический контакт между спортсменами (контактные виды спорта, например, единоборства). Уровень агрессивности у представителей данной группы видов спорта, как правило, самый высокий. Физическая агрессия в этих видах спорта поощряется и ограничивается правилами соревнований.

В других видах спорта игроки могут допускать агрессию, допускаемую правилами, но в них ограничивается контакт с соперниками (условно-контактные виды спорта). К таким видам спорта относятся европейский футбол, водное поло, баскетбол. Игроков специально учат вступать в единоборство, силовую борьбу, толкать противника и другими способами проявлять агрессивность, но в пределах правил.

В видах спорта, в которых спортсмен психически ощущает агрессивность соперника, но отсутствует физический контакт (бесконтактные виды спорта), как правило, наблюдаются проявления косвенной агрессии. К таким видам спорта можно отнести волейбол, теннис.

Во многих видах спорта внешняя агрессивность по отношению к соперникам и к объектам не наблюдается. Однако в таких видах спорта можно заметить внутренние и косвенные формы проявления агрессии. Проявлять агрессивность по отношению к соревновательной ситуации или соперникам у них нет возможности, и правилами это не предусматривается. К этим видам спорта можно отнести эстетичные виды спорта, например, фигурное катание и художественная гимнастика.

Существуют специально разработанные психологические методики, которые позволяют определить и измерить проявления агрессивных реакций.

К числу наиболее известных методик относятся:

- опросник Басса-Дарки (Buss-Durkey Inventory), разработан А. Бассом и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций;
- тест Томаса Килмена, предназначенный для выявления стратегии поведения в конфликте
- опросник, разработанный У. П. Ильиным и П. А. Ковалевым, позволяющий измерить и оценить склонности к конфликтности и агрессивности;
- методика диагностики агрессивного поведения, разработанная Л.Г. Почебут.

Заключение. Нами на основе реферативного обзора литературных данных уточнены понятия агрессии и агрессивности в спорте, рассмотрены виды агрессии, факторы, способствующие ее возникновению и развитию, особенности проявления агрессии в видах спорта, различающихся особенностями физического контакта в ситуациях противоборства, гендерные и возрастные особенности агрессивного поведения, приведены методики психодиагностики агрессивности личности и агрессивного поведения.

Литература

1. Бандура А. Подростковая агрессия: Изучение влияния воспитания и семейных отношений. – М., 2000. – 504 с.
2. Бэрн, Р. Ричардсон, Д. Агрессия – СПб., 1997. – 352 с.
3. Змановская, Е. В. Девиантология: учебник / Е. В. Змановская – Москва, изд. Центр «Академия», 2007 – 288 с.
4. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы: учебное пособие / Е. П. Ильин. – Питер, 2008. – 512 с.
5. Лебединский, В. В. Эмоциональные нарушения. – М., 1990. – 196 с.
6. Психоаналитические термины и понятия. / Под ред. Б. Э. Мура, Б. Д. Файна. – М.: 2000. – 304 с.
7. Фрейд, З. Введение в психоанализ: лекции – СПб., 1997. – 478 с.
8. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности. – М.: Республика, 1994 – 447 с.

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
НА ПРИНЦИПАХ БИОУПРАВЛЕНИЯ
INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF SPORTS TRAINING ON
THE PRINCIPLES OF BIO-MANAGEMENT**

*А.Н. Красильников, Е.Г. Кожевникова, М.В. Димеева
A.N. Krasilnikov, E.G. Kozhevnikova, M.V. Dimeeva*

*Самарский государственный технический университет
Самара, Россия
Samara State Technical University
Samara, Russia*

ank67knv70@yandex.ru

Аннотация. Высококвалифицированные спортсмены способны довольно точно оценивать собственное функциональное состояние используя каналы биологической обратной связи. В биоуправлении спортивной тренировкой инновационным решением является то, когда достигается прирост спортивного результата. Принципы биоуправления служат альтернативным средством экспресс-оценки функционального состояния и перспективности данного спортсмена.

Abstract. Highly qualified athletes are able to fairly accurately assess their own functional state using biofeedback channels. In the biofeedback of sports training, an innovative solution is when an increase in sports results is achieved. Principles of biofeedback serve as an alternative means of rapid assessment of the functional state and prospects of the athlete.

Ключевые слова. Биоуправление, спортивная тренировка, инновационные технологии в спорте, функциональное состояние спортсмена, высококвалифицированные пловцы, биологическая обратная связь, частота сердечных сокращений и сумма ЧСС, лактат, экспресс-оценка функционального состояния.

Keyword. Biofeedback, sports training, innovative technologies in sports, the functional state of the athlete, highly qualified swimmers, biofeedback, heart rate and the sum of the heart rate, lactate, rapid assessment of the functional state.

Актуальность. Для оптимизации двигательной деятельности требуется применение множества приемов исследований, которые помогают определить тот «черный ящик», каковым является организм человека. Здесь используется терминология кибернетики, где под «черным ящиком» понимается сложная си-

стема, в которой известны входные и выходные параметры, но не ясно, что происходит внутри. Применительно к спортсмену в качестве входа можно считать традиционные и нетрадиционные средства для повышения выносливости и работоспособности, а также и использование принципов биоуправления по каналам биологической обратной связи (БОС). А в качестве выхода выступает спортивный результат. Но так как достижения спорта - это интегральный показатель деятельности различных систем человеческого организма. Для этих целей существуют различные испытания или тестирования.

Цель исследования. Выяснить, как изменяется возможность функциональных систем человека в процессе спортивной тренировки.

Методы и организация исследований. В предыдущих наших исследованиях по моделированию соревновательных упражнений пловцов с помощью методов лидирования и срочной обратной связи, говорится о необходимости моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Тренера спортсменов пловцов должны контролировать качество и темп гребковых движений, и сообщать спортсмену (в порядке срочной или срочно-отставленной обратной связи) о выходе указанных параметров из заданной (рациональной) зоны. Важным моментом является то, что выполнение объемов тренировочной нормы тех направленностей, что характерны для чемпиона, не гарантирует схожих достижений для других спортсменов.

Вот почему в управлении тренировочным процессом оптимальным решением будет такое, при котором, в конечном счете, достигается прирост спортивных результатов.

Для изучения двигательной деятельности и возможности оптимизации рассмотрим принципы биоуправления и физиолого-педагогические исследования пловцов высокой квалификации (МС и МСМК), студентах Самарского государственного технического университета во время стандартного теста с четырех ступенчатым увеличением скорости плавания.

Спортсмены выбирали для себя такую скорость плавания в тесте, чтобы ЧСС достигла запланированного значения. Как только заканчивался тест спортсмены описывали свои ощущения и состояние организма, затем им сообщались реальные физиологические показатели (срочная вербальная обратная связь).

Изучение параметров ЧСС ($ЧСС_{max}$, $\Sigma ЧСС$), концентрации лактата в крови (La) и показателей пловцов во время теста позволило определить величины ЧСС методом экстраполяции, которые соответствовали различным зонам энергообеспечения. Результаты тестирования показывают взаимосвязь последовательного возрастания скорости плавания, показателей ЧСС и концентрации молочной кислоты в крови. Графическое представление этой взаимосвязи называ-

ется лактатными кривые, которые позволяют, во-первых, точно и объективно определять границы зон нагрузок с различными направленностями воздействия на организм; во-вторых, позволяет проводить последовательные тестирования через некоторые определенные промежутки времени для того, чтобы определить величины прироста работоспособности в каждой зоне.

Так, на тренировке были выделены зоны энергообеспечения, соответствующие лактату 3,5-4,0 ммоль/л. Также для этих зон были определены скорости плавания и соответствующие им параметры ЧСС и Σ ЧСС. Спортсмены в процессе тренировки вёлся контроль только по ЧСС и скорости плавания, причем параметр Σ ЧСС оказался чувствительнее чем $ЧСС_{max}$, так как с одной и той же величиной $ЧСС_{max}$ Σ ЧСС может принимать разные значения. Реальное управление скоростью плавания обеспечивалось как режимом задания, так и оперативным контролем по ЧСС. Последующее тестирование проведено после выполнения тренировочных заданий через месяц, также вёлся акцент на работу выше уровня ПАНО (около 5-6 ммоль/л). Последующее выполнение этого же задания осуществлялось на более высоком функциональном уровне (ЧСС уменьшилась, а скорость плавания в 3 и 4 зонах повысилась), пловцы точно выходили на запланированную в тесте ЧСС в соответствии со своими ощущениями.

Высококвалифицированные спортсмены способны довольно точно определять собственную ЧСС, используя принципы БОС, а согласно теории Бренера об "идеомоторной связи по определению и контролю за ЧСС" следует, что лица, способные лучше определять ЧСС, лучше способны контролировать ее. По всей видимости, эти параметры могут служить косвенными показателями напряженности выполняемых нагрузок, воспроизведение которых способствует оптимизации двигательной деятельности, за счет создания под контролем обратной связи целенаправленно регулируемого афферентного притока в структуры ЦНС, ответственные за управление движениями.

Для изучения эффективности каналов БОС в совершенствовании процесса управления физиологическими функциями, предпринята попытка интерпретации процесса сличения с позиции теории информации Г.А.Торхауэра. По уравнению экспоненциальной аппроксимации рассчитали скорость плавания на лактате 8 (скорость на уровне МПК) и лактате 12, получили соответственно 1,74 м/с и 1,898 м/с - это I скорости на уровне мирового класса. Следует особо подчеркнуть, что совершенствование одной из "конкурирующих" функций энергообеспечения (аэробной или анаэробной гликолитической) происходит на фоне частичного угнетения другой. Кроме того, ярко выражен отставленный тренировочный эффект: скорость плавания в четвертой зоне возросла не сразу,

а спустя 1,5-2 недели после использования каналов БОС в процессе управления тренировочным процессом.

Результаты исследования и их обсуждения. Уровень исходной подготовки пловцов был достаточно высок и использование такой технологии подготовки не замедлило дать хорошие результаты. При этом объем нагрузок не превышал обычных норм. В течении сезона пловцы сборной команды Самарского государственного технического университета, неоднократно становились победителями и призерами многочисленных международных стартов. Причину высоких лактатов на первых ступенях тестирования опытный тренер Г. Турецкий объясняет тем, что пловцы экстракласса при невысоких скоростях не могут плыть в оптимальном режиме. И, несмотря на малую мощность работы, худшие гидродинамические условия приводят к сравнительно повышенной продукции лактата. С увеличением скорости плавания и выхода на лучший, с гидродинамической точки зрения, вариант техники может сопровождаться снижением концентрации лактата в крови при более высокой мощности работы. Сюда же следует отнести явление, известное физиологам как оптимальный уровень функционирования, под которым подразумевается высшая степень слаженности всех систем организма при выполнении привычной мышечной работы. В целом же результаты этой серии исследований согласовываются с выводами работ Борга Гунара и Питера Гэсмана (2007) о наличии зависимости между интенсивностью выполняемой нагрузки - ИВН (скоростью плавания), ЧСС и концентрацией лактата в крови.

Использование приема самооценки величин различных физиологических функций при мышечных нагрузках может служить альтернативным средством экспресс-оценки функционального состояния спортсменов и перспективности данного спортсмена.

Для оптимизации тренировочного процесса следует использовать метод введения срочной информации о физиологическом состоянии организма (биологическая обратная связь - БОС) для повышения точности самооценки своего состояния и величин различных физиологических параметров.

Для управления тренировочным процессом спортсменов следует использовать воспроизведение различных двигательных режимов по заданным показателям физиологических функций (ИВН, ЧСС, Σ ЧСС, лактат и др.).

В качестве параметра биоуправления в тренировке высококвалифицированных спортсменов наиболее приемлемым является показатель Σ ЧСС первой минуты восстановления, так как при одной величине ЧСС_{max} могут быть весьма различные показатели Σ ЧСС.

Прием предварительной самооценки своего состояния и величины различных физиологических параметров в покое, при и после мышечной работы и сопоставление их с фактическими величинами (количественной или шкалированной оценки) позволяет усилить тренировочный эффект за счет повышения мотивации и личной активности выполняющих физические упражнения.

Заключение. Проведенные исследования позволили сделать следующие заключения:

1. Ступенчатый плавательный тест с регистрацией параметров ЧСС, лактата и скорости плавания позволяет рассчитывать физиологические параметры для контроля над тренировкой в различных зонах энергообеспечения.

2. Высококвалифицированные пловцы обладают достаточным опытом, чтобы точно дозировать интенсивность плавания в заданных зонах энергообеспечения, ориентируясь на собственные ощущения, что подтверждалось контрольными пробами лактата.

3. Обучение спортсмена точности самооценки величин и динамики различных физиологических параметров позволяет увеличить личную активность и мотивацию в управление тренировочным процессом со стороны их самих, повысить контроль над выполнением физических нагрузок и выведением их в диапазон наибольшей эффективности. Это позволяет обеспечить рост спортивной работоспособности без дальнейшего увеличения нагрузок. Точность воспроизведения программной ЧСС, типичная лишь для высококвалифицированных спортсменов, может служить средством экспресс-оценки его функционального состояния.

Можно думать, что дальнейшее использование каналов БОС для совершенствования оценки различных физиологических параметров позволит перейти от контроля реакций организма на нагрузку по показателям ЧСС и концентрации лактата к более подробной оценке различных биоэнергетических систем организма.

Выводы.

1. Человек способен достаточно точно оценить количественную величину различных физиологических параметров своего состояния как в условиях покоя, так и при мышечной работе. Различия этих показателей в этой способности у нетренированных людей принимают в среднем 40-45 %.

2. Уже через 3-5 тренировок значительно повышается точность самооценки различных физиологических параметров благодаря срочной биологической обратной связи (зрительной или вербальной) об их величине, так человек обучается оценивать свое физическое состояние как в покое, так при мышечных нагрузках.

3. Тренировочный процесс является фактором, совершенствующим различные сенсорные ощущения. Более квалифицированные спортсмены способны более точно оценивать напряженность тренировочных нагрузок как по интенсивности нагрузок, так и по величине ЧСС. Использование принципа биоуправления позволяет человеку точно выходить в заданные зоны энергообеспечения посредством изменения различных параметров двигательной деятельности.

4. Обучение спортсменов, используя биологическую обратную связь, способствует дальнейшему повышению точности самооценки и расширению количества контролируемых физиологических параметров (величина лактата, максимальная ЧСС, ЧСС восстановления, и др.). Это позволяет спортсмену контролировать необходимый режим тренировочной работы путем изменения параметров двигательной деятельности.

5. Обучение человека точности самооценки величин и динамики различных физиологических параметров позволяет увеличить личную активность и мотивацию в управлении тренировочным процессом со стороны самих спортсменов, повысить контроль над выполнением физических нагрузок, что позволяет без дальнейшего увеличения нагрузок обеспечить рост спортивной работоспособности.

Литература

1. Красильников, А.Н. Способность человека к самооценке параметров физиологических функций при мышечной работе и управлению ими на принципах обратной связи [Текст]: автореф. дис. канд. биол. наук / Красильников Алексей Николаевич. – Волгоград-ГИВК, 1995. – 25 с.

2. Красильников, А.Н. Современные технологии в спортивной подготовке на принципах биоуправления [Текст] / А.Н. Красильников // мат. Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы и пути реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». – Ижевск: ИжГТУ, 2012. – С. 249-252.

3. Красильников, А.Н. Биоуправление спортсменом своего функционального состояния [Текст] / А.Н. Красильников // Наука XXI века: актуальные направления развития: материалы междунар. заочн. науч.-практ. конф. – Самара: Самар. гос. экон. ун-т, 2014. – С. 72-77.

4. Красильников, А.Н. Унификация спортивной тренировки на принципах биоуправления [Текст] / А.Н. Красильников // Мат. XIV Межд. Н-П-К «Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи». – Ульяновск: УлГТУ, 2015. – С. 319-324.

5. Красильников, А.Н. Анализ структуры сердечного ритма у спортсменов высшей квалификации [Текст] / А.Н. Красильников, Е.Г. Кожевникова // Мат. XII межд. научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке». – Москва : Издательство МИСИ – МГСУ, 2019. – С. 259-264

6. Красильников, А.Н. Анализ сердечного ритма для повышения технологичности спортивной тренировки [Текст] / А.Н. Красильников, Е.Г. Кожевникова // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи : сб. науч. трудов по матер. XVII Междунар. науч.-практ. конф. // Ульяновск: УлГТУ, 2019. – С. 97-102.

7. Красильников, А.Н. Обоснование и совершенствование интенсивного метода подготовки спортсменов [Текст] / А.Н. Красильников // мат. XIII Междунар. научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: Рик УГАТУ, 2019. – С. 290-292.

ТАКТИКА УСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ В ВЕЛОКРОССЕ TACTICS OF SUCCESSFUL PERFORMANCE IN CYCLOCROSS

*В. Н. Краснов, М.Н. Николаева, А. В. Краснов, О. Н. Терентьева,
V. N. Krasnov, M. N. Nikolaeva, A.V. Krasnov, O. N. Terentyeva*

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева
Чебоксары, Россия
Chuvash state pedagogical University named After I. Yakovlev
Cheboksary, Russia*

nikolaeva_maria96@inbox.ru

Аннотация. В статье рассматриваются различные виды тактик гонщиков при выступлении на соревнованиях по велокроссу. Как правильно действовать, если соперник может преодолевать бревно прыжком на велосипеде, а гонщик нет? Как ехать в грязевую погоду? Как быть, если соперник хорошо бегаёт? Стоит ли менять велосипед на техническом пункте, может лучше в это время атаковать?

Annotation. The article discusses the different types of tactics of riders when speaking at cycling competitions. How to act if the opponent can overcome the log by jumping on a bicycle, but the rider is not? How to go in mud weather? What if the opponent runs well? Is it worth it to change the bike at a technical point, maybe it is better to attack at this time?

Ключевые слова: гонщик, велокросс, трасса, тактика, езда.

Keywords: racer, cyclo-cross, track, tactics, riding.

Введение. Выходя на старт, каждый спортсмен хочет успешно выступить. Успешное выступление зависит от ряда факторов. Очень важна подготовка самого гонщика, но не менее важна и тактика, которой будет придерживаться спортсмен. Эта тема очень актуальна, ведь из-за неправильной тактики, хорошо подготовленный гонщик не сможет показать достойного результата.

Опираясь на основные методические положения системы подготовки спортсменов, работа по подготовке спортсменов к определенному уровню спортивных достижений должна быть ориентирована на совершенствование основных компонентов структуры соревновательной деятельности путем формирования соответствующего уровня и структуры подготовленности.

Какую тактику должен применять спортсмен, чтобы победить в гонке? Допустим, что он успешно принял старт и оказался в лидирующей позиции. В

таком случае, здесь на первое место выйдет доскональное знание гонщиком трассы гонки, сильных и слабых сторон подготовки самого гонщика, так и его соперников. Если гонщик может очень быстро бегать, то он должен использовать беговые участки трассы для решительной атаки или изматывать соперников с первого круга на этих беговых участках. Если при езде можно отсидеться за соперником и как-то экономить силы, то во время бега этот фактор незначителен. Другим хорошим местом для атаки являются участки трассы с препятствиями, где гонщик может преодолевать их на велосипеде, а соперники будут вынуждены преодолевать эти препятствия, слезая с велосипеда.

Предположим, что гонщик может преодолевать бревно прыжком на велосипеде, а его соперники не владеют техникой прыжка в должной мере. В таком случае, он должен в начале гонки также, как и все, преодолевать бревно бегом с велосипедом на плечах, а когда настанет время атаки, неожиданно для всех соперников перепрыгнуть через бревно на большой скорости и уйти от преследования.

Тактика в велокроссе может быть индивидуальной, но когда идёт командная борьба, то тактические приёмы такие же, как и в групповой шоссейной гонке. Например, необходимо, чтоб кто-либо из команды уехал в отрыв, т. е. один из гонщиков команды лидировал, а соперники будут преследовать его. В это время гонщик, который должен сделать окончательный отрыв, будет сидеть на колесе у соперников, и как только они догонят уехавшего в отрыв, то он сразу же внезапно начинает атаковать. В таких случаях атаки мощные, поэтому соперники не смогут работать в полную силу, каждый раз догоняя атакующих. В отличие от шоссейных гонок, в велокроссе победителем может быть только тот, кто находится в наивысшей спортивной форме.

В велокроссе важно, при каких погодных условиях гонщик может проявить себя, так как всегда найдётся спортсмен, который будет превосходить своих основных соперников при преодолении сложных технических участков в непогоду. Во время гонок грязь всегда различна, и поэтому по-разному воздействует на велосипед и технику езды. Необходима непринуждённая, уверенная езда для преодоления грязевых участков трассы, при которых гонщик держится за верх руля, используя те передачи, которые позволяют успешно преодолевать особенно трудные, грязевые участки.

При езде по грязной трассе большое значение имеет давление в шинах колёс. Не сильно накаченные колёса позволяют пройти дистанцию более устойчиво из-за большого сцепления с грунтом. Основная проблема, возникающая при преодолении грязевых участков трассы, - это частичная или полная блокировка вращающихся колёс. В связи с этим необходимо на каждом кругу менять велосипед, а если гонщик не сумел поменять его по каким-то причинам,

то он должен преодолевать грязные участки трассы бегом, при этом во время бега надо максимально избавиться от налипшей грязи, которая мешает вращению колёс и работе системы передач.

Как противостоять, когда соперник атакует? Первое - он должен хорошо знать своего основного конкурента. Если знает, что соперник хорошо бегаёт, то первым должен спрыгнуть с велосипеда перед тем, как начать бег. Тогда соперник вынужден будет бежать за ним и не в состоянии использовать свою сильную сторону. Гонщик должен быть начеку во время спрыгивания с велосипеда, при более быстром переходе от педалирования к бегу, так как в этот момент соперник может его обойти. Если соперник может прыгать через бревно, а гонщик не может и должен преодолевать его бегом, то он, должен первым приблизиться к препятствию и преодолеть его своим темпом. Сопернику придется тормозить, а это приведет его к более медленному способу преодоления бревна, собьёт его с темпа.

Гонщик должен следить за соперником на техническом пункте. Всегда ли соперник получает чистый велосипед? Как быстро происходит смена велосипеда? Стоит ли менять велосипед на техническом пункте, может лучше в это время атаковать? Это будет зависеть от состояния трассы и велосипеда.

Если гонщик едет в группе соперников в самом конце гонки, то ему желательно первым преодолеть последнее препятствие или последний вираж. Это приведёт его к победе, так как редко в велокроссе встречается финишная прямая, где можно применить шоссейную тактику финишного спринта. Иногда трасса имеет достаточную ширину для финиша нескольких гонщиков одновременно. В этом случае шанс на победу имеет гонщик, обладающий лучшим спринтом.

Выводы. Тактика в велокроссе очень важна, именно от её правильного построения зависит успешность выступления на соревнованиях.

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
БОКСЕРОВ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА
DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF BOXERS
IN DIFFERENT PERIODS OF FORMATION OF TECHNICAL
AND TACTICAL SKILL**

Э.А. Кубеков
E.A. Kubekov

*Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева,
Карачаевск, Россия
Karachay-Cherkess state University named after U. D. Aliev
Karachayevsk, Russia*

enver.kubekov@mail.ru

Аннотация. В данной работе рассмотрены возможные пути развития координационных способностей боксеров различного возраста и квалификации в многолетней системе технического и тактического обучения. Подтвердили эффективность разработанные нами и внедренные в практику тренажеры для совершенствования техники атакующих действий, существенно повысив качество процесса обучения и сократив его сроки.

Abstract. In this paper the possible ways of development of coordination abilities of boxers of different age and qualification in long-term system of technical and tactical training are considered. The effectiveness of the simulators developed by us and put into practice to improve the technique of attacking actions has been confirmed, significantly improving the quality of the training process and reducing its time.

Ключевые слова: координационные способности, система технико-тактической подготовки, ритмо-темповая структура.

Keyword: coordination abilities, system of technical and tactical training, rhythm and tempo structure.

Введение. Исследования соревновательной деятельности боксеров показывают, что одерживают победу боксеры с лучшими технико-тактическими навыками. Это побуждает тренеров искать технико-тактические резервы подготовки боксеров, которые могут быть использованы в различные периоды.

«Проработка» координационного фактора является одним из резервов улучшения технических тактических навыков молодых и квалифицированных спортсменов.

Анализ спортивных программ ДЮСШ показал, что координационная подготовка, как самостоятельный вид, нигде не выделена. По данным Е. Садовски, более 85% опрошенных тренеров вообще не оценивают координационную подготовку своих учеников, и потому не разрабатывают ее специально.

Следовательно, актуальность данного исследования, в первую очередь определяется потребностью теории и практики в научно обоснованной системе развития координационных способностей боксеров в разные периоды формирования технико-тактического мастерства.

Результаты и их обсуждение. Система спортивной подготовки боксеров включает подсистемы в различных разделах подготовки, и одним из этих подсистем является технико-тактическая (в боевых искусствах принято рассматривать оба вида подготовки вместе Основываясь на иерархии спортивной системы обучения, подсистема технико-тактической подготовки (ТТП) выступает как самостоятельная система по отношению к элементам ее компонента. В качестве таких элементов (подсистем) система включает в себя:

- подсистема ТТП боксеров юношеских спортивных разрядов, соответствующая этапу начальной подготовки;
- подсистема ТТП подготовки боксеров старших спортивных разрядов (тренировочный этап);
- подсистема ТТП квалифицированных боксеров (МС) (Этап спортивного совершенствования));
- подсистема ТТП высококвалифицированных боксеров (МСМК) (этап получения степени магистра спорта).

В свою очередь, каждая из этих подсистем может рассматриваться как самостоятельная система, перед которой стоят свои тренировочные задачи для спортсменов определенной квалификации. И каждая система имеет свои особенности организации, отбора, контроля, подбора средств и технико-тактических приемов обучения. Данные одной уровни системы является входными данными последующей. В связи с тем, что все эти элементы системы подбираются для решения общих задач, система приобретает функцию, не имеющую отдельных элементов ее составляющих, а именно позволяет ей тренировать спортсменов эффективной технике бокса.

Все подсистемы большой системы связаны между собой и нацелены на общий результат, так как работа каждой подсистемы напрямую зависит от результатов предыдущей работы. Такая однонаправленная работа всех подсистем позволяет многократно умножить положительный результат.

Появление более сильных противников, которых невозможно одолеть доступными средствами, выводит систему из равновесия и возникает необходимость овладеть самыми сложными двигательными действиями. Это можно сделать путем совершенствования средств и методов обучения, связей между всеми элементами системы и, что позволит системе перейти на более высокий уровень, где она снова будет балансировать, к следующему неустойчивому состоянию.

В качестве приоритетного направления развития координационных способностей в рамках системы ТТП боксеров можно выделить:

1) Целенаправленное формирование ритмико-темповой структуры. По мнению многих авторов, является центральной линией всего обучения в физическом воспитании. Методика, разработанная нами, была реализована в обучении молодых боксеров, и позволило, устранить ошибки владения техникой ударов в движении, а также в обучении боксеров старших спортивных разрядов показала большую, по сравнению с традиционной техникой, эффективность;

2) Отработка навыков и умений с доминирующими и субдоминиальными частями тела, расширяющих координационные возможности, а также повышающих вариативность и эффективность боевых действий, успешно применяется в системе подготовки боксеров юношеских разрядов. Разработанная методика показала большую эффективность, чем традиционные методы. Положительная тенденция к сглаживанию двигательной асимметрии выявлена при выполнении юными боксерами специальных симметричных упражнений (30-40%), что позволяет говорить об оптимизирующем эффекте техники, об использовании обеих рук как в атакующих, так и в защитных действиях;

3) По мнению исследователей, биомеханическое моделирование наиболее рациональных вариантов техники с целью исправления ошибок и повышения уровня спортивно-технического мастерства, являются важнейшими задачами биомеханики. Однако, по мнению М. Л. Набатниковой, вопросы моделирования технико-тактического мастерства остаются до настоящего времени недостаточно разработанными в силу их большого разнообразия и разнородности. Методика тренировки юных боксеров в технике движения на ринге, основанная на моделировании техники смены направления, учитывающей асимметрию боевого каркаса, показала свою эффективность на начальном этапе тренировки, разрешив существующий пробел в технике подготовки юных боксеров, и повысила эффективность тренировки.

4) Умение управлять формированием эффективных движений путем создания и использования системы искусственных условий для взаимодействия спортсмена с внешними силами, разрабатывать новые методические подходы в тренировке движений. В научной литературе и методических пособиях по бок-

су указывается, что работа по проектированию и изготовлению новых тренажеров бокса, дающих возможность изучать и совершенствовать технику бокса, сочетая постоянно атакующие и оборонительные элементы, позволит более целенаправленно тренировать спортсменов. Разработанные нами тренажеры и внедренные в практику для совершенствования техники атакующих действий бойцов подтвердили свою эффективность, значительно повысив качество тренировочного процесса и сократив их сроки выполнения.

Заключение. Исследования показали тесную взаимосвязь между технической и координационной подготовкой и возможностью развития координационных способностей боксеров в разные периоды формирования технико-тактического мастерства.

**К ВОПРОСУ О ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ
ON THE QUESTION OF THE THEORETICAL BASIS OF THE TRAINING
PROCESS OF YOUNG SPORTSMEN**

А.И. Орлов, М.Г. Шнайдер
A.I. Orlov, M.G. Schneider

*Чувашский государственный университет имени И.И. Ульянова,
Чебоксары, Россия*
Chuvash State University named after I.I. Ulyanov
Cheboksary, Russia

Аннотация. Отмечается, что традиционный подход к организации тренировочного процесса юных спортсменов достиг своего функционального предела, в связи с чем обращается внимание на необходимость расширения теоретической базы его организации. На основе четырёхуровневой методологии научного анализа и учения И. Канта об априорных знаниях обосновывается возможность применения результатов исследований из области профессионального образования в практике спортивной тренировки, позволяя детализировать структуру тренировочного процесса на основе фрактальной теории Мандельброта.

Annotation. It is noted, that the traditional approach to the organization of the training process of young athletes has reached its functional limit, in connection with which attention is drawn to the need to expand the theoretical base of its organization. On the basis of four-level methodology of scientific analysis and I. Kant's doctrine about a priori knowledge the possibility of application of results of researches from the field of professional education in practice of sports training is proved, allowing to detail structure of training process on the basis of Mandelbrot's fractal theory.

Ключевые слова: спортивное мастерство, юные спортсмены, психологическая теория деятельности, компетентностный подход, фрактальная теория, структура тренировочного процесса.

Keywords: sportsmanship, young athletes, psychological theory of activity, competence approach, fractal theory, structure of training process.

Актуальность. Возрастающая конкуренция на спортивной арене обуславливает поиск новых подходов к активизации тренировочного процесса.

Как свидетельствует анализ спортивно-педагогической литературы, в теории и практике спортивной тренировки широкое распространение получил

системный подход [8, 13, 17], в соответствии с которым основным системообразующим фактором является результат функционирования системы. Применительно к теме проводимого нами исследования в качестве такового рассматривается формирование спортивного мастерства, традиционно понимаемое как гармоничное единство всех компонентов оптимальной соревновательной готовности – физической, технико-тактической и психологической [20]. С учётом данного представления общепринята трёхкомпонентная структура тренировочного процесса, конкретизированы его средства и разработаны методы их реализации. Следует отметить, что при выявлении иерархического строения тренировочного процесса, как специально выстроенной педагогической системы, только лишь физическая подготовка всеми специалистами подразделяется на общую и специальную [1]. По отношению же к технико-тактической подготовке мнения исследователей несколько разнятся. Встречается утверждение, что техническая и тактическая подготовки представляют собой отдельные стороны тренировочного процесса [14, 15]. Другие же [5, 23 и др.], придерживаются позиции, что техническая и тактическая подготовка представляют собой единый процесс. Относительно же психологической подготовки, в традиционном её понимании, мнения исследователей принципиально не отличаются. Как правило, при выборе её содержания и направленности спортивные педагоги учитывают характерологические особенности спортсменов и их темперамент, в соответствии с чем и подбирают средства регуляции различных психических состояний, воспитания морально-волевых качеств, формирования мотива к соревновательной и тренировочной деятельности [4, 6, 9, 18, 19].

Цель исследования. Несмотря на то, что рассматриваемая структура тренировочного процесса с незначительными изменениями является общепринятой и получила заслуженное признание, следует отметить, что в настоящее время организуемая на её основе спортивная подготовка юных спортсменов практически достигла своего функционального предела, что и обуславливает поиск новых теоретических основ её активизации, определяя тем самым цель проводимого теоретического исследования.

Методы исследования. В соответствии с обозначенной целью исследования основным его методом явился анализ и синтез данных научно-методической литературы. В качестве методологической основы нами была рассмотрена четырёхуровневая методология научного анализа, позволяющая не только избежать поставки псевдонаучных проблем исследования, но и проверить полученные его результаты с точки зрения истинности [3].

Результаты исследования и их обсуждение. В соответствии с выбранной методологии исследования, при определении потенциальной возможности активизации тренировочного процесса юных спортсменов следует определить

внимание на такие философские категории как «форма» и «содержание», так как согласно представлениям диалектического материализма именно их соответствие определяет истинное развитие объекта вне зависимости от природы его происхождения. В рамках проводимого теоретического исследования это означает необходимость более подробной детализации структуры (формы) спортивного мастерства юных спортсменов, что в свою очередь, позволит конкретизировать содержание их тренировочного процесса и тем самым повысить его эффективность.

С учётом того, что традиционно применяемая теоретическая база организации тренировочного процесса практически исчерпала свой функциональный резерв, видится логичным принять во внимание учение И. Канта о способах получения априорных знаний. Суть его заключается в том, что при невозможности получения новых знаний об исследуемом объекте в рамках традиционных понятий, следует выйти за их границы [22]. Другими словами, это означает важность поиска той теоретической базы, которая бы содержала бы в себе возможность получения новых знаний о способах активизации тренировочного процесса. В этой связи, представляют интерес результаты исследований, проведённых в области теории и методики профессионального образования так как, и спортивная подготовка, и профессиональное обучение ориентированы на подготовку субъекта деятельности к её осуществлению.

Исходя из того, что основным вектором развития профессионального образования является компетентностный подход, (О.Г. Роговая, 2007; С.И. Гильманшина, 2008; Т.А. Матвеева, 2008; А.А. Темербекова, 2009; А.В. Тутолмин, 2009; Л.Л. Балакина, 2010), появляется возможность представить спортивное мастерство как специфического рода компетентность, из чего следует, что положения данного подхода могут быть применены при анализе проблем формирования спортивного мастерства юных спортсменов. По нашему мнению, это позволит снять разногласия о сути технико-тактической подготовки спортсменов. Для чего, имеет смысл обратить внимание на операционно-технический блок модели профессионального развития личности [11], представляющий собой единство различных уровней сложности осуществления деятельности по И.Н. Мошковой и С.Л. Малову (1990) и четырехтактной модели продвижения к успеху Н.А. Козлова (2002). Если перечисленные выше уровни осуществления деятельности И.Н. Мошковой и С.Л. Малова отразить по оси абсцисс, а по оси ординат отразить этапы развития компетентности по Н.А. Козлову, то появляется возможность проследить эволюционное развитие спортивного мастерства. Начинающегося с этапа «неосознанной некомпетентности» на уровне «исполнения» деятельности и далее развивающееся в сторону «неосознанной компетентности» на данном уровне сложности, проходя этапы

«осознанной некомпетентности» и «осознанной компетентности». Последовательное прохождение данных этапов является обязательным условием к переходу на следующий уровень сложности осуществления деятельности её «планированию». Отличительной особенностью которого является то, что при сформулированной извне цели деятельности, её субъект сам определяет средства достижения цели, тогда как на предыдущем уровне субъекту деятельности они предлагались, и основная его задача заключалась в непосредственной реализации предложенных средств. На данном уровне сложности осуществления деятельности, развивающаяся компетентность (спортивное мастерство) также последовательно проходит ряд эволюционных этапов.

Полученная система координат, во-первых, позволяет рассматривать многолетний тренировочный процесс как иерархически выстроенную последовательную педагогическую систему, в которой результат (выход) функционирования одной подсистемы, является началом (входом) функционирования следующей подсистемы. Во-вторых, создаёт возможности к отслеживанию динамики развития формируемой компетентности. В-третьих, она даёт нам основание говорить о том, что и техническая подготовка, как способность наиболее рационально выполнять соревновательные действия, и тактическая подготовка, как способность выбирать способ и последовательность выполнения технических действий в зависимости сложившейся соревновательной ситуации, представляют собой единый вид подготовки.

Второй аспект апроприации результатов исследований из сферы профессионального образования в практику спортивной тренировки видится в том, они позволяют выявить дополнительные средства тренировочного процесса. Общеизвестно, что при подготовке к профессиональной деятельности, зачастую осуществляемой в специфических условиях, существенное значение приобретает профессионально-прикладная физическая подготовка. Причём, в зависимости от повышающейся интеллектуализации производства и его наукоёмкости, акцент исследований в данной области смещается с развития прикладных двигательных-физических качеств и формирования устойчивости организма к неблагоприятным факторам производства (И.В. Диманкас, 1967; Ю.П. Бобылев, 1974; В.И. Ильинич, 1978; Д.А. Валеев, 1979; С.А. Полиевский, 1980; Б.И. Загорский, 1981; В.А. Кабачков, 1982; Е.П. Гук, 1983; А.И. Гаралис, 1983; Р.Т. Раевский, 1985; М.Я. Виленский, 1996 и мн. др.), в сторону формирования профессионально важных психофизических функций (Н.А. Алёшев, 2007; Э.А. Зюрин, 2008; М.Г. Шнайдер, 2009; О.Н. Сергеева, 2012 и др.). Опираясь на положение психологической теории деятельности (А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Ю.Б. Гиппенрейтер и др.) о многоуровневой её организации (вне зависимости от сложности выполнения деятельности её

эффективность в известной мере определяется сформированностью психофизических функций) авторами разработана совокупность средств развития свойств внимания, являющихся первичными по отношению к мышлению и, соответственно, определяющие его качество [16]. Действительно, невозможно представить авиадиспетчера или оператора высокотехнологического производства, вынужденного одновременно удерживающего во внимании многие параметры технологического процесса, отображаемые на электронных дисплеях, без развитых у них необходимых свойств внимания, способствующих оперативному принятию тех или иных решений в зависимости от складывающейся ситуации. По аналогии со сказанным и тренировочный процесс юных спортсменов также должен содержать в себе средства, направленные на формирование тех или иных свойств внимания детерминирующих эффективность конкретной соревновательной деятельности. Подтверждением этому могут служить результаты исследований [12], согласно которым за годы тренировок у спортсменов специализирующихся в видах спорта с преимущественно субъект-объектным характером соревновательной деятельности в большей степени развивается концентрация внимания, тогда как у представителей ситуационных видов спорта, характеризующихся преобладанием субъект-субъектного взаимодействия в наибольшей мере улучшаются показатели переключения и распределения внимания. Данные результаты убедительно свидетельствуют, что характер соревновательной деятельности непосредственно обуславливают структуру спортивного мастерства в каждом конкретном случае. Однако, следует отметить что если изменение структуры мастерства в зависимости от характера соревновательной деятельности в настоящее время осуществляется опосредованно, то мы настаиваем на необходимости целенаправленного развития свойств внимания. В логике данного тезиса видится естественным деление психологической подготовки по отношению к соревновательной деятельности на общую и специальную. Если первая, должна быть ориентирована на формирование мотивационно-волевой сферы спортсменов и развитие способности к регуляции предстартовых состояний, в совокупности имеющих существенное значение для всех спортсменов вне зависимости от избранного вида спорта, то вторая – на целенаправленное развитие свойств тех или иных свойств внимания определяющих эффективность конкретной соревновательной деятельности, что наилучшим образом соотносится с принципом первичности соревновательной деятельности по отношению к тренировочной [13], обязывающего спортивных педагогов при выборе содержания тренировочного процесса учитывать специфические условия соревновательной деятельности.

В свете сказанного, можно констатировать, что физическая и психологическая подготовки самоподобны по своей структуре и предполагают общую и

специальную направленности. В этой связи представляет собой интерес фрактальная теория Б. Мандельброта [10], получившая в последнее время распространение в естественнонаучных и гуманитарных дисциплинах и предполагающая рассмотрение исследуемых объектов в виде единого множества самоподобных элементов. Согласно автору данной теории, если один элемент множества имеет определённое строение, то и другие его составляющие аналогичны по строению [10], а за кажущимся хаосом природы, развивающейся по фрактальным законам, стоит порядок, который надобно увидеть [21]. Следовательно, по аналогии с физической и психологической подготовками, технико-тактическая также должна подразделяться на общую и специальную, где первая является основой для второй. Подтверждение этому видится в целом ряде методических рекомендаций, согласно которым увеличение двигательного багажа юных спортсменов создаёт благоприятные условия к расширению и вариативности их технического арсенала. Однако при этом, в большинстве случаев отсутствует выделение общей технической подготовки в отдельный вид, что и не позволяет эффективно его организовать.

Подводя итог сказанному можно заключить, что по своей сути и тренировочный процесс, и спортивное мастерство как элемент тренировочного процесса, имеют фрактальную структуру. Её выделение позволяет определить дополнительные средства спортивной подготовки, уменьшая тем самым энтропийный потенциал тренировочного процесса как педагогической системы. При этом ожидается, что выявленные средства специальной психологической подготовки, в совокупности с традиционно реализуемыми по всем составляющим тренировочного процесса, дадут значительный синергетический эффект.

Кроме этого, выявленная фрактальная структура тренировочного процесса может послужить основой для разработки модели соревновательной готовности юных спортсменов. В которой бы соотносились нормативно заданный и дескриптивный уровни готовности по показателям общей и специальной физической, технико-тактической и психологической составляющим, что обеспечило бы повышение управляемости тренировочного процесса посредством целенаправленного воздействия на отстающие стороны соревновательной готовности. Опираясь категориями общей теории систем, предлагаемая модель создаст условия к выделению лимитирующего фактора, сдерживающего функционирование и развитие системы (Т.В. Робертсон, 1923; А.А. Богданов, 1925), в нашем случае системы спортивного мастерства.

Выводы. Обобщение вышенаписанного позволяет сделать сформулировать ряд частных выводов:

1. Повышение эффективности тренировочного процесса юных спортсменов в современных условиях возможно на основе четырёхуровневой методоло-

гии научного анализа. Оправданность его применения обуславливается тем, что она определяет мировоззренческие подходы и совокупность научных дисциплин в качестве инструмента познания исследуемой проблемы, определяя тем самым вектор поиска ответа на вопрос посредством каких процедур появляется возможность получить достоверный эмпирический материал.

2. Обобщая представления о структуре тренировочного процесса юных спортсменов можно констатировать, что большинство специалистов в области спортивной тренировки придерживаются трёхкомпонентного его строения, что безусловно справедливо. Однако при этом традиционно только лишь физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общепринятое понимание технико-тактической подготовки и психологической, по своей сути, не предполагает дальнейшее её деление на составляющие элементы, что в определённой мере не соответствует основной идее системного подхода, рассматривающего исследуемые объекты как систему систем. Если признать фрактальное строение мира как данность [10], то появляется возможность с этих позиций рассмотреть и тренировочный процесс, подразделяя все его компоненты по аналогии с физической подготовкой на общую и специальную. При этом, традиционно называемую технико-тактическую подготовку видится оправданным подразделить на общетехническую и специально-техническую, предполагающую непосредственную подготовку к соревновательной деятельности, тогда как первая будет ориентирована на расширение двигательного багажа юного спортсмена и служить основой вариативности исполнения его технико-тактического мастерства. Подобным же образом и психологическая подготовка юных спортсменов обычно предполагает регуляцию предстартовых состояний и формирование морально-волевой сферы спортсменов. Тогда в соответствии с теорией деятельности эффективность её реализации, вне зависимости от и сложности выполнимых действий, во многом обуславливается целым рядом нервно-психических процессов и их свойств, что и обязывает к целенаправленному их развитию при подготовке к осуществлению деятельности, и соответственно выделить в структуре тренировочного процесса данный вид подготовки.

Литература

1. Бавыкин, Е.А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки в комплексных единоборствах / Е.А. Бавыкин // ТиПФК № 2 – 2014 : [электронный ресурс] <http://www.teoriya.ru/ru/node/1361>
2. Блауберг, И.В. Становление и сущность системного подхода / И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин. – М.: Наука, 1973. – 270 с
3. Большая Советская Энциклопедия. 3-е изд. М.: 2008. – 2944 с.

4. Глушкова, С.Ю. «Теории плавания» учебное пособие / С.Ю. Глушкова : [электронный ресурс] <https://educontest.net/ru/1425065/>
5. Дудкин, В.В. Техничко-тактическая подготовка выполнения бросков в самбо: учеб. пособие / В.В. Дудкин. – Самара, 2017. – 64 с
6. Загайнов, Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2005. – 106 с
7. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта : [электронный ресурс] <http://www.kremlin.ru/events/president/news/60152>
8. Кузнецов, А.С. Организационно-методические основы многолетней подготовки борцов греко-римского стиля / А.С. Кузнецов // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 11. №1 . – С. 47-56
9. Кузнецов, А.С. Индивидуализация подготовки борцов греко-римского стиля разными типами темперамента / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров, Ю.Ю. Крикуха // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта – 2013. Т. 8. № 2. – С. 68-79
10. Мандельброт, Б. Фрактальная геометрия природы / Б. Мандельброт Москва: Институт компьютерных исследований, 2002 – 656 с
11. Маркиянов, О.А. Социальное пространство профессионального развития личности : монография / О.А. Маркиянов, Н.В. Кошелева, А.И. Орлов – Чебоксары, 2006 – 188 с
12. Маркиянов, О.А. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена / Маркиянов О.А., Орлов А.И., Орешкина Т.И. // Вестник спортивной науки. 2009. № 2. – С. 8-11.
13. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков .– 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2012 .– 254 с.
14. Пащенко, А.Ю. Техничко-тактическая подготовка футболистов: Учебно-методическое пособие / А.Ю. Пащенко – Нижневартовск, 2016. – 142 с.
15. Письменский, И.А. Физическая культура : [электронный ресурс] https://studme.org/1584072029457/meditsina/fizicheskaya_kultura
16. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ / Под ред. Рудика П.А. – М.: ФиС, 1974. – 511 с.
17. Пьянзин, А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов / А.И. Пьянзин.– М. : Теория и практика физ. культуры, 2004. – 369 с.
18. Рахматов, А. А. Индивидуальность мастерства в командных видах спорта // Педагогика сегодня: проблемы и решения: материалы III Междунар. науч. конф.– Казань: Молодой ученый, 2018. – С. 49-51

19. Савельев, Д.С. Дополненный ментальный тренинг в системе подготовки начинающих самбистов / Д.С. Савельев, М.В. Мурашева, А.Г. Левицкий, Д.А. Матвеев // ТиПФК № 2 2014 : [электронный ресурс] : <http://www.teoriya.ru/ru/node/1363>
20. Терзи, М.С. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // ТиПФК 2014. № 12 . – С. 66-71
21. Три книги о фракталах : [электронный ресурс] // <https://mustread.livejournal.com/15128.html>
22. Труфанов, С.Н. Об основных положениях «Критики чистого разума И. Канта» : [Электронный ресурс]. URL: / http://lit.lib.ru/t/trufanow_s_n/text_0060.shtml дата обращения: (03.08.2014).
23. Цинкер В.М. Физиологические и методические основы развития двигательных качеств спортсменов: учеб. Пособие / В.М. Цинкер – Улан-Удэ, 2011. – 216 с.

**МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЕВОЧЕК 12-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРЫЖКАМИ В ВЫСОТУ
METHODS OF SPEED AND STRENGTH TRAINING,
GIRLS 12-13 YEARS OLD ENGAGED IN HIGH JUMP**

*Е.А. Ошарина, С.Д. Зорин
Е.А. Oshanina, S.D. Zorin*

*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия
Chuvash State Teachers' University. I.Y. Yakovleva
Cheboksary, Russia*

zorin.dm@mail.ru

Аннотация. Основным показателем, характеризующим модель физической подготовленности юных прыгуний в высоту, является уровень технической и скоростно-силовой подготовленности. Целесообразность и эффективность применения в подготовке прыгуний в высоту упражнений для развития скоростно-силовых способностей, избирательно направленных на коррекцию скоростно-силового потенциала на этапе начальной спортивной специализации мало изучены. В статье представлена методика скоростно-силовой подготовки девочек 12-13 лет, занимающихся прыжками в высоту на этапе начальной спортивной специализации. Тренировочные задания применялись в ударных микроциклах. Величина нагрузки – средняя (применялось правило средних нагрузок), интервалы отдыха от данной направленности тренировочной нагрузки составляла 48 часов. Специально подготовительный период годового цикла подготовки продолжался три мезоцикла. Предложенная методика скоростно-силовой подготовки юных прыгуний в высоту является, по сути, локальной проработкой мышц с учетом режимов их работы по всем фазам соревновательного упражнения. Применение предложенной методики эффективно повышает уровень скоростно-силовой подготовленности девочек 12-13 лет и позволяет моделировать их соревновательную деятельность.

Annotation. The main indicator characterizing the model of physical fitness of young high jumpers is the level of technical and speed-power readiness. Expediency and efficiency of application in preparation of jumpers in height of exercises for development of speed-power abilities selectively directed on correction of speed-power potential at a stage of initial sports specialization are a little studied. The article presents the method of speed and strength training of girls 12-13 years old engaged in high jump at the stage of initial sports specialization. Training tasks were used in

shock microcycles. The magnitude of burden-the average (applied rule average leverage), intervals vacation from this focus training burden accounted for 48 hours. The specially prepared period of the one-year training cycle lasted three mesocycles. The proposed method of speed and strength training of young high jumpers is, in fact, a local study of the muscles, taking into account the modes of their work in all phases of the competitive exercise. The application of the proposed method effectively increases the level of speed and strength training of girls 12-13 years and allows you to simulate their competitive activity.

Ключевые слова: Скоростно-силовая подготовка. Методика. Девочки 12-13 лет. Прыжки в высоту. Эффективность. Целесообразность. Этап начальной спортивной специализации.

Keywords: Speed and strength training. Method. Girls 12-13 years old. High jump. Efficiency. Expediency. Stage of initial sports specialization.

Актуальность исследования. В легкоатлетическом спорте становление и развитие российской школы прыжков в высоту у женщин проходит на фоне захватывающей спортивной борьбы за рекордные результаты. Быть конкурентно способными на международной арене прыжков в высоту среди женщин мотивирует ученых, тренеров и спортсменок к поиску эффективных средств и методов тренировки. Весомый вклад в разработку развития скоростно-силовых способностей внесли научные работы В.М. Дьячкова, (1982); Ю.В. Верхошанского, (1985); В.В. Кузнецова, (1975); В.Б. Попова, (1995); М. Шур, (2003) и др.

Известно, что тренирующие воздействия могут быть эффективными только в том случае, если их содержание и структурная организация на различных этапах многолетней подготовки способны вызывать в организме спортсмена существенные и адекватные требованиям соревновательного упражнения приспособительные перестройки опорно-двигательного аппарата.

Целесообразность и эффективность применения в подготовке прыгуний в высоту упражнений для развития скоростно-силовых способностей, избирательно направленных на коррекцию скоростно-силового потенциала на этапе начальной спортивной специализации мало изучены.

Соревновательный результат является интегральным показателем эффективности управления тренировочным процессом, где синтезируются все стороны спортивной подготовки юных прыгуний в высоту. В настоящее время, тренировочные и соревновательные модели высококвалифицированных прыгуний в высоту характеризуют более пятидесяти показателей [7]. Основным показателем, характеризующим модель физической подготовленности юных прыгу-

ний в высоту, является уровень технической и скоростно-силовой подготовленности.

Для юных спортсменов установка на достижение максимальных результатов имеет отдаленную цель, на первое место выходит принцип адекватности показанного соревновательного результата и адекватного вклада в этот результат учебно-тренировочной работы. Поскольку многолетний тренировочный процесс юных прыгуний в высоту состоит из нескольких этапов и имеет свои специфические закономерности, то модель скоростно-силовой подготовки несколько отличается от модели подготовки прыгуний высокого класса.

По мнению специалистов, все соревновательные прыжки имеют четыре зоны интенсивности: максимальная -100-96%, большая -95-91%, средняя -90-85% и малая - менее 85% [1, 5, 7]. Анализ прыжков по зонам интенсивности, принятым в системе подготовки прыгуний в высоту, выявил несколько другое положение. С увеличением возраста и квалификации диапазон колебания интенсивности попыток уменьшается, а количество попыток, выполненных в максимальной зоне интенсивности, увеличивается. Известно, что большинство попыток в возрасте 12 лет, выполняются в максимальной зоне интенсивности. С ростом квалификации происходит сужение зоны интенсивности выполняемых попыток в одном соревновании. За этот период юные прыгуни проходят путь от юношеского, до первого спортивного разряда [4, 6]. При систематическом выполнении упражнений с субпредельной интенсивностью объем их несколько уменьшается. Относительно наименьшим он становится при систематическом использовании предельной интенсивности. Важно подчеркнуть, что выполнение упражнений в объеме, равном 90-95% от возможного объема, способствует наиболее плавной динамике развития скоростно-силовых качеств. Применение средств в объеме, равном 100%, с использованием субпредельной и предельной интенсивности обеспечивает «форсированное» достижение наивысших показателей развития скоростно-силовых качеств у прыгуний в высоту [3].

В этой связи нами была предложена **методика** скоростно-силовой подготовки для девочек 12-13 лет специализирующихся в прыжках в высоту.

Тренировочные задания применялись в ударных микроциклах. Величина нагрузки – средняя (применялось правило средних нагрузок), интервалы отдыха от данной направленности тренировочной нагрузки составляла 48 часов. Специально подготовительный период годичного цикла подготовки продолжался три мезоцикла.

Средства - прыжковые упражнения, выполняемые в микро соревновательном режиме:

1. Прыжок в высоту с места.
2. Прыжок в высоту с одного шага разбега.

3. Прыжок в высоту с трех шагов разбега.

4. Прыжок в высоту с пяти шагов разбега.

Методические рекомендации: – дается три попытки на каждой высоте, при неудачной третьей попытке прыгунья переходит на следующий вид прыжка, заканчивает микро состязательный режим на четвертом виде прыжков в высоту с пяти шагов разбега. На какой высоте юная прыгунья заканчивает один вид прыжков, с этой высоты начинает другой вид прыжков (2,3,4 упражнение).

Интервал отдыха от серии прыжковых упражнений в микро состязательном режиме – 10 минут. Переходим к выполнению комплекса тренировочных заданий для воспитания скоростно-силовых способностей юных прыгуний в высоту.

Средство - прыжки вверх. Методические указания. Ноги на ширине плеч. Выпрыгнув строго вверх, при приземлении переход в полуприсед. Скорость выпрыгивания при выполнении упражнения важнее всего.

Средство - степ-апы. Методические указания. Поставьте одну ногу на прочное возвышение и оттолкнитесь опорной ногой вверх. В полете смените опорную ногу и повторите то же самое.

Средство - прыжки в полуприседе. «Выжигания» упражнение названо так, потому что при правильном выполнении в мышцах ног вы будете чувствовать жжение. Методические указания. Стоя в полуприседе, поднимитесь на переднюю часть стопы и совершайте прыжки в этой позе, не опускаясь на пятки. Основной упор при выполнении делайте на скорость выпрыгивания и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки.

Средство – «прыжки в глубину», отталкиваясь двумя или одной ногой. Методические указания. Спрыгивая с тумбы высотой 50-70 см. на синтетическую дорожку, выполнить отталкивание вверх. В полете выполнить два хлопка прямыми ногами.

Средство - прыжки вверх на прямых ногах. Методические указания. Прыжки выполняются в виде «динамической распрыжки», стоя лицом у шведской стенки. Всего 30 прыжков, в каждом десятке прыжков, начиная с умеренных прыжков, 8, 9 и 10 прыжки должны быть с максимальной высотой.

Дозировку не указываем, так как руководствуемся принципом индивидуализации. Предложенные средства являются формой тренировочных заданий, тренировочный эффект зависит от содержания (динамического соответствия) их выполнения. Тренеру необходимо строго контролировать динамическое соответствие выполняемого упражнения по отношению соревновательному упражнению.

Результаты исследования. В результате педагогического эксперимента изучались изменения в показателях, оценивающих скоростно-силовую подго-

товленность девочек одного возраста и спортивной квалификации, в ответ на одинаковую по объему тренировочную нагрузку скоростно-силовой направленности, но различную по содержанию. Участницы ЭГ (n=7), тренировались по предложенной нами методике скоростно-силовой подготовки. В соответствии с программой подготовки в начале и в конце эксперимента, продолжавшегося три мезоцикла специально подготовительного периода, проводилось педагогическое тестирование.

Была определена батарея тестов для оценки скоростно-силовых способностей участниц экспериментальной (n=7) и контрольной групп (n=6), это бег на 30 метров с хода, прыжок вверх по Абалакову, тройной прыжок с места, соревновательный результат в прыжках в высоту с разбега. Показатели уровня скоростно-силовой подготовленности девочек 12-13 лет на этапе констатирующего эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели уровня скоростно-силовой подготовленности девочек 12-13 лет на этапе констатирующего эксперимента ($X \pm \sigma$)

Группы	Бег 30 м. с хода, сек	Прыжок вверх (по Абалакову), см.	Тройной прыжок с места, см.	Соревновательный результат в прыжках в высоту, см.
ЭГ (n=7)	3,91±0,11	38,2±4,57	606,7±7,14	137,1±4,47
КГ(n=6)	3,88±0,07	39,5±3,50	608,0±4,09	135,0±4,53
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

При сравнении двух выборочных средне групповых результатов проведенных тестов, статистически достоверных различий по этим показателям между участницами ЭГ и КГ - не выявлено. Существующие различия не достоверны.

Основной направленностью содержания предложенной методики скоростно-силовой подготовки девочек 12-13 лет, участниц ЭГ, является их системное воздействие на мышечные группы, участвующие при выполнении соревновательного упражнения.

Выбор адекватных средств скоростно-силовой подготовки был основан на принципе избирательности направленного скоростно-силового воздействия на мышечные группы, участвующие в разгибании бедра, голени и подошвенном сгибании стопы в углах, приближенных к моментам проявления скоростно-силовых способностей в движениях при выполнении прыжка в высоту. Важной составляющей предложенной методики является моделирование соревновательной деятельности в естественных условиях учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в КГ, в этот период, был также направлен на развитие скоростно-силовых способностей. Реализация комплекса специфических и неспецифических тренировочных средств в контрольной группе на протяжении всего эксперимента был основан на рекомендуемом материале действующей программы для спортивных школ.

В конце формирующего эксперимента, проводилось повторное тестирование уровня скоростно-силовой подготовленности участниц эксперимента. Показатели уровня скоростно-силовой подготовленности девочек 12-13 лет на этапе формирующего эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели уровня скоростно-силовой подготовленности девочек 12-13 лет на этапе формирующего эксперимента ($X \pm \sigma$)

Группа	Бег 30 м. с хода, сек.	Прыжок вверх (по Абалакову), см.	Тройной прыжок с места, см.	Соревновательный результат в прыжках в высоту, см.
ЭГ (n=7)	3,73±0,08	44,0±1,19	627,1±8,38	145,0±3,77
КГ(n=6)	3,86±0,06	41,5±1,73	616,6±4,27	138,7±4,14
p	<0,01	<0,05	<0,05	<0,05

Прирост показателей скоростно-силовой подготовленности участниц ЭГ и КГ за период эксперимента представлен в таблице 3 и рис. 1.

За период формирующего эксперимента наблюдается прирост показателей скоростно-силовой подготовленности, как в ЭГ, так и в КГ, но прирост результатов в ЭГ статистически достоверно выше.

Таблица 3 – Прирост показателей скоростно-силовой подготовленности участниц ЭГ и КГ за период эксперимента ($X \pm \sigma$)

Группа	Период эксперимента	Бег 30 м. с хода, сек	Прыжок вверх (по Абалакову), см.	Тройной прыжок с места, см.	Соревновательный результат в прыжках в высоту, см.
Э.Г. (n=7)	Исходные	3,91±0,11	39,2±1,57	607,7±7,14	137,1±2,47
	Итоговые	3,73±0,08	44,0±1,19	627,1±8,38	145,0±3,77
	Прирост %	(-0,18 сек.) 4,6%	(4,8) 12,2%	(19,4) 3,2%	(7,9) 5,8%
К.Г. (n=6)	Исходные	3,88±0,07	39,5±1,50	608,0±4,09	135,0±3,53
	Итоговые	3,86±0,06	41,5±1,73	616,6±4,27	138,7±4,14
	Прирост %	(-0,02 сек.) 0,5%	(2,0) 5,1%	(8,6) 1,4%	(3,7) 2,7%

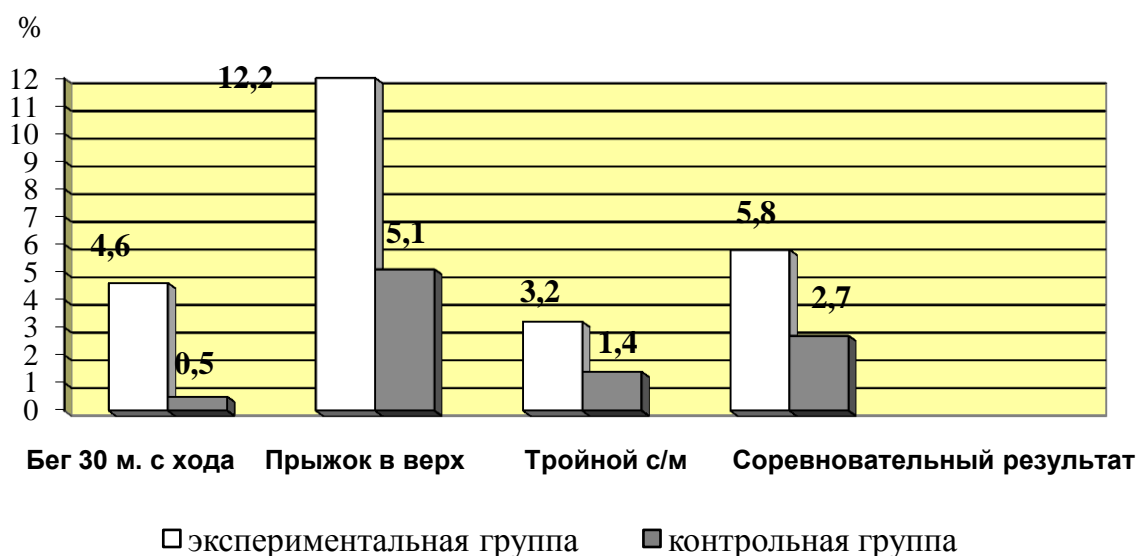


Рисунок 1. - Прирост показателей скоростно-силовой подготовленности участниц ЭГ и КГ за период эксперимента, %

В беге на 30 м. с хода, средне групповой прирост результатов в экспериментальной группе составил 4,6 %, а в контрольной группе 0,5 %.

В прыжках в верх по Абалакову средне групповой прирост результатов в экспериментальной группе составил 12,2 %, а в контрольной группе 5,1 %.

В тройном прыжке с места средне групповой прирост результатов в экспериментальной группе составил 3,2 %, а в контрольной группе 1,4 %.

Интегральный показатель, каким является соревновательный результат в прыжках в высоту с разбега, средне групповой прирост результатов в ЭГ составил 5,8 %, а в КГ прирост составил 2,7 %.

Выводы. Таким образом, предложенная методика скоростно-силовой подготовки юных прыгуний в высоту является, по сути, локальной проработкой мышц с учетом режимов их работы по всем фазам соревновательного упражнения. Применение предложенной методики скоростно-силовой подготовки обеспечивает эффективность управления учебно-тренировочным процессом без излишнего увеличения объема и интенсивности нагрузок скоростно-силовой направленности, позволяет моделировать соревновательную деятельность.

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.

2. Дьячков, В.М. Прыжки в высоту с разбега. В кн.: Учебник тренера по легкой атлетике. - 2-е изд. перераб. и доп./ В.М. Дьячков. - М.: - 1982. С. 252-295.
3. Кузнецов, В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена / В.В. Кузнецов. - М.: Советская Россия, 1975. - 278 с.
4. Мельников, С.Б. Экспериментальное обоснование методики тренировки девочек-подростков на этапе начальной спортивной специализации (на примере прыжков в высоту с разбега): автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Б. Мельников. - М.: - 1977. - 22 с.
5. Попов, В.Б. 1001 упражнение в тренировке легкоатлета. / В.Б. Попов. – М.: - 1995. - 59 с.
6. Цаплин, У.Н. Специальная физическая подготовка девушек-прыгуней на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ М.: 1990. – 21 с.
7. Шур, М. «Прыжок в высоту». Учебно-методическое издание / М.Шур. - М.: Терра- Спорт, 2003. - 144 с.

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ У ГИМНАСТОВ
FEATURES OF THE MANIFESTATION OF PHUSICAL
QUALITIES IN GYMNASTS**

Д.Н. Рахматова, С.С. Тогаймуродов
D.N. Rahmatova, S.S. Togaymurodov

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
Uzbek state university of physical culture and sports, Chirchik, Uzbekistan

rahmatova_1982@mail.ru

Аннотация. Результаты исследований вносят ряд новых положений в инфраструктуру и методику тренировочных занятий с детьми 6-9 лет на этапе начальной подготовки, на основе наблюдений за физической и технической подготовленностью (акробатической) юных гимнасток. В результате экспериментальных данных внесена существенная коррекция в нормативную часть учебной программы по акробатике для юных гимнастов 3 года обучения.

Abstract. The results of the study introduce a number of new provisions in the infrastructure and methodology of training sessions for children of 6-9 years old at the initial training stage, based on observations of the physical and technical readiness of (acrobatic) young gymnast. As a result of the experimental data, a significant correction was made to the normative part of the acrobatics curriculum for young gymnasts 3years of study.

Ключевые слова: художественная гимнастика, юные спортсмены, сложно координационные движения, техническое совершенствование, мультимедийные технологии, анимационные графические модели.

Keyword: artistic gymnastics, young athletes, complex coordination movements, technical improvement, multimedia technologies, animated graphic models.

Актуальность. Процесс развития физических качеств является неотъемлемой частью спортсменов различного уровня. В целом ряде исследований показано, что от степени их развития зависит быстрота обучения новым движениям, темпы их совершенствования. В последние годы актуальность изучения вопросов развития и совершенствования физических качеств у юных гимнастов особенно очевидна в связи с повышением сложности вида спорта

Методы и организация исследования. Тренеры, работающие с детьми, часто оказываются в трудном положении: при обучении легчайшему элементу в структурной группе можно опереться лишь на те физические и двигательные каче-

ства, которыми обладает ребенок. Однако часто уровень их развития является недостаточным для овладения гимнастическими движениями, тогда на помощь приходит специальная тренировка, которая осуществляется в двух направлениях: формирование двигательных способностей и воспитание двигательных умений. Решение этих задач может проводиться раздельно и одновременно, что опять-таки зависит от степени развития двигательных качеств. Различают следующие основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость (таблица 1).

По мнению специалистов, на этапе начальной подготовки юных гимнастов основное внимание должно уделяться развитию тех физических качеств, которые легко формируются в этом возрасте, т.е. быстрота и связанная с ней мышечная сила, координационная способность, гибкость.

По вопросу о том, следует ли уделять каким-либо из названных качеств преимущественное внимание или развивать их в равной мере, отсутствует единое мнение специалистов. Одни авторы считают необходимым акцентировать внимание на воспитании быстроты, так как они в наибольшей мере соответствуют возрастным особенностям детей. По мнению других специалистов, между основными физическими качествами существует тесная взаимосвязь. В этой связи они предлагают в работе с юными спортсменами обеспечивать комплексное развитие физических качеств.

Таблица 1 – Расположение физических качеств по уровням значимости

Уровни значимости	Группы видов спорта				
	Скоростно - силовые	Циклические	Со сложной координацией движений	Спортивные игры	Спортивные единоборства
1	1,2,4,7	7,8,5	9,10,5	10,4,5	4,3,7
2	5,3	6, 12	7,4,12	7,3,12	5,1,2
3	8,9, 10,6	3,4,9,10	3,8,6	8,9,6	6,10,9,8

Условные обозначения: 1 - скоростные качества, 2 - скоростно-силовые качества, 3 - максимальная сила, 4 - взрывная сила, 5 - относительная сила, 6 - силовая выносливость, 7 - специальная выносливость, 8 - общая выносливость, 9 - гибкость, 10 - ловкость (координация).

Специальных исследований по выполнению различной направленности применения средств физической подготовки для развития физических качеств у юных гимнастов на этапе начальной подготовки обнаружить не удалось.

Воспитание силы и скоростно-силовых качеств. Решающее значение в современной системе спортивной тренировки имеет сила. Она создает благоприятные предпосылки для решения задач спортивно-технической, тактической и психологической подготовки. В работах Ю.В. Менхина показана зависимость между уровнем силовой подготовленности юных гимнастов и успешностью освоения сложных элементов. Многие авторы отмечают благоприятное воздействие на технические

результаты относительной силы, которая трудно поддается тренировочному воздействию. Ю.К. Чернышенко указывает на снижение с возрастом уровня относительной силы, который не может быть компенсирован хорошо развитой способностью к максимальному использованию своих физических качеств. Ю.К. Чернышенко отмечает достоверную взаимосвязь между интегральным силовым показателем (суммарная сила мышц) и спортивно-техническим мастерством. В исследованиях этого автора установлена высокая стабильность показателей относительной силы гимнастов.

В вопросе о том, возможно ли развивать мышечную силу в занятиях с детьми и подростками, мнения специалистов разделились. Большинство специалистов полагают, что силовой подготовке следует отводить определенное место уже в детском и подростковом возрасте. Согласно исследованиям, уже в детском возрасте должна осуществляться не только общая, но и специальная подготовка. В.К. Петров советует приступать к силовой подготовке уже в занятиях с младшими школьниками, но лишь в плане общефизической подготовки. По его данным, наиболее благоприятные возрастные периоды для развития силы 7-9 лет и 13-17 лет.

Таким образом, большинство специалистов в последнее десятилетие высказывают мнение о принципиальной возможности использования силовых упражнений в занятиях с детьми и подростками. Однако по этому вопросу исследований среди мальчиков гимнастов 6-9 лет недостаточно.

По мнению многих авторов, рост скоростно-силовых способностей наиболее интенсивен с 9-10 лет и до 13-14 лет. У детей младшего школьного возраста проявление скоростно-силовых способностей зависит в основном от способности к реализации скоростных и силовых возможностей в конкретном двигательном навыке, от умения проявлять максимальную мышечную силу в незначительный промежуток времени. Экспериментальные данные Ю.К. Чернышенко также показывают, что уровень развития скоростно-силовых качеств в возрасте 9-13 лет является периодом наиболее интенсивного роста результатов. Автор считает наиболее целесообразным активное педагогическое воздействие на развитие прыгучести в младшем возрасте. Она отмечает, что упражнения скоростно-силового характера оказывают положительное воздействие не только на развитие физических качеств, но и на совершенствование нервной высшей деятельности.

Из анализа научно-методической литературы видно, что многие авторы высказывают мнение по воспитанию скоростно-силовых качеств и быстроты на этапе начальной подготовки.

Воспитание выносливости. Немаловажную роль в спортивной гимнастике имеет специальная силовая выносливость. П.К. Петров определяют выносливость как способность противостоять утомлению, развивающемуся в процессе многократного выполнения упражнений во всех видах многоборья. Значение развития

силовой выносливости и медленной силы для успешного выполнения упражнений, доказано в ряде исследований.

В связи с «омоложением» гимнастики, последние годы стало заметно, что в произвольных комбинациях гимнастов часто отсутствуют сложные статические упражнения, а также плохо подготовлены физически. В занятиях с юными гимнастами тренеры начинают изучение силовых статических упражнений лишь при переходе к программе кандидатов в мастера спорта. Многие специалисты полагают, что силовой подготовке следует уделять внимание уже в детском возрасте. Исследования Ю.В. Менхина показывают, что обучать статическим элементам следует при хорошей общей физической подготовке после 2-3 лет занятий гимнастикой. На этом этапе необходимым условием разучивания статических элементов является предварительная специальная физическая подготовка юных гимнастов.

Несмотря на весьма ограниченные возможности детей 6-9 лет переносить нагрузки на выносливость, многие ведущие ученые рекомендуют на ранних стадиях занятий спортом целенаправленное и планомерное ее развитие. При чем отмечается, что на этапе начальной подготовки важно создать хорошую базу для создания специальной выносливости, т.е. в достаточной мере развивать в возрастном периоде 6-9 лет общую выносливость.

Воспитание координационных способностей. Существенное значение при быстром освоении новых движений имеет уровень развития координационных способностей. Изучение координации на этапе начальной подготовки у гимнастов мальчиков нашло отражение в работе А.С. Жукова. Значение чувства ритма, как частного проявления координационных способностей, показано в исследованиях В.И. Лях.

Выводы. Многие специалисты придерживаются мнения, что у детей младшего школьного возраста необходимо равномерно развивать все качества, акцентируя внимание в 6-7 лет на быстроту движения, гибкость, ловкость, статическую силу мышц туловища, а в 8-9 лет - быстроту, ловкость, статическую силу мышц. Также результаты различных исследований свидетельствует о том, что формирование и наиболее существенные изменения состава и структуры физической подготовленности происходят преимущественно на этапе начальной подготовки спортсменов.

Литература

1. Волков, Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.П. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
2. Губа, В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учебное пособие для высших учебных заведений / В.П. Губа. – М.: Терра-спорт, 2003. – 206 с.

**ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РИТМА В ГИРЕВОМ СПОРТЕ
КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА
FORMATION OF MOTOR RHYTHM IN KEYBOARDING AS A FACTOR
OF INCREASING TECHNICAL SKILL**

Р.В. Самигуллин, Л.Д. Назаренко
R.V. Samigullin, L.D. Nazarenko

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова
Ульяновск, Россия
Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov
Ulyanovsk, Russia

ld_nazarenko@mail.ru

Аннотация. Гиревой спорт, основанный на естественных движениях, характеризуется большой эстетичностью и зрелищностью привлекающих не только подростков и молодежь, но и взрослых. Упражнения по поднятию тяжестей оказывают оздоровительное воздействие на организм, благодаря укреплению мышц спины, ставящих позвоночник в комфортное условие, а также мышц верхних и нижних конечностей. Кроме того, занятия гиревым спортом способствуют укреплению мышц верхних и нижних конечностей. Кроме того, занятия гиревым спортом способствуют физиологическим системам и улучшению функционального состояния организма. Внешняя свобода и легкость квалифицированного гиревика в значительной мере обеспечивается формирование индивидуального двигательного ритма, способствующего улучшению координации мышечных усилий и соразмерности двигательных действий. Методика формирования индивидуального двигательного ритма включает в свое содержание систему специальных моторных актов, обеспечивающих формирование навыков управления движениями, длительность, скорость и амплитуда которых определяет эффективность выполняемых технических приемов. Одним из способов эффективного управления выполнения моторных актов является моделирование движений, благодаря которому атлет хорошо понимает их рациональную последовательность, оптимальную длительность каждой фазы выполняемого двигательного действия, момент приложения максимальных усилий и времени отдыха. Результаты педагогического эксперимента показали целесообразность использования данной методики, способствующей росту спортивного мастерства занимающихся гиревым спортом.

Annotation. Weight-lifting, based on natural movements, is characterized by great aesthetics and entertainment that attract not only adolescents and youth, but also

adults. Weight lifting exercises have a healing effect on the body, due to the strengthening of the back muscles, which put the spine in a comfortable condition, as well as the muscles of the upper and lower extremities. In addition, kettlebell lifting helps strengthen the muscles of the upper and lower extremities. In addition, weight-lifting exercises contribute to physiological systems and improve the functional state of the body. The external freedom and lightness of a qualified weightlifter is largely ensured by the formation of an individual motor rhythm, which helps to improve coordination of muscular efforts and proportionality of motor actions. The methodology for the formation of an individual motor rhythm includes in its content a system of special motor acts that provide the formation of skills for controlling movements, the duration, speed and amplitude of which determines the effectiveness of the performed techniques. One of the ways to effectively control the execution of motor acts is to model movements, thanks to which the athlete understands their rational sequence, the optimal duration of each phase of the performed motor action, the moment of application of maximum effort and rest time. The results of the pedagogical experiment showed the feasibility of using this technique, which contributes to the growth of sportsmanship involved in weight lifting.

Ключевые слова: гиревой спорт, двигательный ритм, педагогический эксперимент.

Key words: weight-lifting, motor rhythm, pedagogical experiment.

Актуальность. Проведение международных соревнований и создание федерации по гиревому спорту в 1992 г. способствовали широкому распространению данного вида спортивной деятельности, техника которой опирается на общие методологические положения и принципы спортивной тренировки. Особенностью гиревого спорта является высокий уровень развития силы мышц разгибателей: верхних и нижних конечностей и туловища, превосходящие показатели илы мышц - сгибателей. Наибольшая нагрузка приходится на мышцы спины, бедра, голени, плечевого пояса, кистей. Прирост мышечной силы происходит в процессе приспособительных реакций организма при выполнении специальных упражнений. По данным С.А. Борисевича (2003), активный прирост мышечной силы происходит при работе с весом 70% до 90% от максимального. При этом большое значение имеет индивидуальный темп двигательных действий, который должен быть высоким. Выполнение соревновательных упражнений с максимальным мышечным напряжением на тренировочных занятиях является ведущим условием успешного выступления гиревика в стрессовой ситуации соревновательной деятельности.

Для формирования индивидуальной техники выполнения толчка и рывка большое значение имеет усвоение рационального двигательного ритма, опреде-

ляющего оптимальную длительность двигательных действий, их каждой фазы, а также распределение акцентированных мышечных усилий. С повышением мощности моторных актов в их активных фазах происходит увеличение длительности пассивных фаз. В результате достигается соразмерность двигательных действий и повышение их экономичности. Индивидуальная техника выполнения основных соревновательных упражнений в гиревом спорте: рывка и толчка двух гирь от груди оценивается по следующим критериям:

- скорость передвижения гирь;
- траектория их перемещения;
- высота подъема снарядов;
- темп выполнения технического приема.

Рациональная индивидуальная техника позволяет атлету максимально использовать силу работающих мышц при снижении влияния тормозящих сил: сопротивление внешней среды, силы трения, напряжение мышц - антагонистов и т.д. Результативность соревновательных действий гиревика оценивается по количеству подъемов гирь в течение 10 минут. Это предъявляет значительные требования к силовой выносливости спортсмена. Высокие показатели мышечной силы позволяют добиться увеличения спортивных достижений при условии оптимальной скорости движений, составляющих содержание технического приема. Становление индивидуальной техники в гиревом спорте связано с рациональным соотношением мышечной силы, скорости движений и силовой выносливости. Индивидуальный двигательный ритм предусматривает формирование способности атлета к тонкому дифференцированию мышечных усилий в каждой фазе двигательных действий с высоким уровнем их точности. При этом атлету необходимо определить оптимальную длительность выполнения каждого структурного элемента технического приема.

Целью данной работы является теоретическое обоснование значимости формирования двигательного ритма в упражнениях с гирями для повышения эффективности соревновательной деятельности.

Задачи: 1. Раскрыть физиологические особенности установления индивидуального двигательного ритма.

2. Разработать методику формирования двигательного ритма и проверить ее целесообразность в процессе педагогического эксперимента.

Методы и организация исследования. Для проверки целесообразности разработанной нами методики формирования индивидуального двигательного ритма был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали квалифицированные гиревики 17-19 лет в количестве 24 человек. Были организованы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, по 12 спортсменов в каждой. Перед началом педагогического эксперимента было проведено тести-

рование с целью выявления исходного уровня физической и технической подготовленности атлетов. Тестирование физической подготовленности проводилось по следующим контрольным упражнениям: челночный бег 3x10 м (с), бег 30м сходу (с), прыжок в длину с места (см), подтягивание на перекладине (кол-во раз), бег на 1000м (мин). Техническая подготовленность оценивалась по 5-тибалльной системе группой тренеров высокой квалификации по следующим тестам: сформированность индивидуального двигательного ритма; согласованность двигательного и дыхательного ритма; устойчивость тела при выполнении структурных элементов толчка гирь; рациональное распределение и перераспределение мышечных усилий; оптимальное исходное положение перед выполнением толчка гирь двумя руками от груди.

Анализ результатов исследования не выявил существенных различий в исследуемых показателях физической и технической подготовленности, ($p > 0,05$). В КТ тренировочный процесс осуществлялся в соответствии с программой спортивной подготовки квалифицированных спортсменов, рекомендованной федерацией тяжелой атлетики РФ. В ЭГ занятия проводились с использованием разработанной нами методики формирования индивидуального двигательного ритма.

Для усвоения техники упражнений с гирями и формирования собственного стиля выполнения технических приемов атлету необходимо создать модель ритмических движений, входящих в их структурное содержание. Строгая упорядоченность элементов моторных актов во времени и пространстве требует от гиревика осознания высокой степени организации двигательных действий, несмотря на внешнее впечатление их простоты и доступности. Непонимание ритмической основы технического приема приводит к значительным мышечным усилиям без ожидаемого результата. Двигательная система сама выступает генератором ритмических движений. Поступающие в центральную нервную систему ритмы преобразуются в соответствии с характером моторного акта, и происходит организация новых более совершенных алгоритмов физических упражнений. Благодаря этому, нейронные связи центральной нервной системы, нервно-мышечный аппарат и другие компоненты мышечной деятельности, включаются в единый процесс строго упорядоченных колебаний с четким ритмом [1, 2, 4, 6].

Возникновению ритма двигательных действий способствует информация об их пространственно-временных и пространственно-силовых параметрах. По мере поступления этой информации происходит соответствующая коррекция программы действий, выполняемой в заданном ритме. Это происходит при достаточной длительности моторного акта, позволяющей нервным центрам получить сигналы в процессе его выполнения и своевременно внести нужные коррективы. Так, выполнение толчка двух гирь от груди начинается со стартового действия, включающего две фазы: отрыв их от помоста и замах. Для установле-

ния рационального двигательного ритма атлету необходимо знать законы механики, определяющие длительность замаха и момент перехода спортсмена к выполнению следующего двигательного действия – разгона. Спортсмен должен почувствовать момент окончания замаха и начало передвижения гирь в противоположном направлении. Только после этого, гиревик может установить оптимальную скорость и длительность разгона снарядов до момента выполнения подседа, переходящей в исходное положение для выполнения толчка гирь двумя руками от груди. Каждая фаза данного двигательного акта имеет различную длительность, темп движений и величину мышечного напряжения. Толчок гирь двумя руками от груди отличается особенностями двигательного ритма, обусловленными индивидуальными росто-весовыми параметрами атлета, длиной его верхних и нижних конечностей, показателями развития мышечной силы, скорости движений, силовой выносливости, устойчивости тела, специальной ловкости. Уровень двигательного-координационной подготовки атлета в значительной мере определяет его способность к мышечному ощущению моментов перехода от одной фазы выполнения данного технического приема к другой: от полуподседа к выталкиванию снарядов и т.д.

Специфика ритмичных движений детерминирована структурным содержанием функциональной системы, обеспечивающей связь работающего органа с регулируемыми нервными центрами [2, 5]. Рецепторный сигнал от различных рецепторов: мышечных, тактильных, сухожильных по типу нейронной импульсации перемещается по кольцу, выполняя функции таймера и программы, обуславливающих особенности ритмической активности [4, 5]. Характер ритма двигательных действий определяется их пространственно-временными и пространственно-силовыми параметрами, при изменении которых корректируется содержание программы двигательной деятельности. Благодаря ритмичности устанавливается рациональное соотношение периодов и фаз моторного акта, непрерывность движений, их скорость, амплитуда и согласованность. Так, для выполнения толчка гирь спортсмен принимает положение полуприседа. Форма снарядов обуславливает необходимость отклонения тела назад для обеспечения его устойчивости и рационального распределения частей и звеньев в пространстве. Из полуподседа, удерживая гири на груди, спортсмен выполняет толчок, начиная движение с разгибания ног, постепенно увеличивая скорость, достигающую своего максимума к заключительной фазе выталкивания. Выполняемый моторный акт характеризуется длительностью – темпом и определенным распределением мышечных усилий, и динамикой. Данные параметры взаимообусловлены: с увеличением темпа двигательных действий возрастают показатели мышечных усилий и необходимость и рационального распределения. Оптимальное сочетание темпа и динамики обеспечивает легкость, свободу движений и их максимальную амплитуду.

В содержание разработанной нами методики для формирования индивидуального ритма гиревика входили упражнения соответствующей направленности. Так, для усвоения рациональной длительности каждого элемента целостного моторного акта, спортсмену важно составить их модельные характеристики, начиная с момента отрыва снарядов от помоста. С этой целью атлет моделирует каждое движение: принятие исходного положения; величину и скорость наклона туловища и захвата гирь; приложения мышечных усилий для их отрыва с переходом к исполнению замаха оптимальной продолжительности, амплитуды и скорости движения. Для выявления этих параметров, а также для установления конечной точки нахождения гирь после окончания замаха, с которой начинается движение снарядов в противоположном направлении, гиревик выполняет следующее задание:

1 - после отрыва гирь от помоста выполнение замаха с его повторением до 5-6 раз. Это дает возможность осознать особенности мышечных ощущений при выполнении данного подготовительного элемента; выработать «чувство времени» для точной оценки длительности замаха, а также установить наиболее выгодный момент начала разгона гирь и величину мышечного напряжения для подседа с последующим принятием исходного положения перед выполнением толчка гирь двумя руками от груди.

2 - многократное повторение данных движений. Это позволяет выработать оптимальный для своего роста, веса, длины верхних и нижних конечностей, двигательный ритм. При первых попытках целесообразно сопровождать двигательные действия голосом (про себя), заостряя внимание на моментах перехода от одной фазы технического приема, до другой. Кроме того, большое значение для эффективности последующих движений имеет точное, индивидуальное выявление величины углов в тазобедренных и голеностопных суставах.

3 - выталкивание гирь двумя руками от груди с места без подготовительных упражнений с запоминанием особенностей мышечных ощущений; величины развиваемых усилий, скорости и амплитуды движений.

4 - выполнение толчка двух гирь после замаха, разгона и подседа. Сопоставительный анализ особенностей двигательного ритма. Выявление отличий при выполнении толчка гирь без подготовительных упражнений, а затем с их применением.

5 - мысленно, в соответствии с теоретической моделью исполнения толчка гирь двумя руками от груди, воспроизвести его двигательный ритм.

6 - при разработке модели важно учитывать особенности выполнения каждого структурного элемента данного технического приема, определяющие характер двигательного ритма. Так, отрыв гирь от помоста должен плавно переходить в маятникообразный замах с последующим началом разгибания и тела и разгоном сна-

рядов. Благодаря финальному усилию в завершающей фазе разгона гилям сообщается импульс, необходимый для их свободного полета. В этот момент атлет принимает полуприсед и исходное положение для толчка. Все эти действия необходимо несколько раз мысленно воспроизвести для запоминания двигательного ритма.

7 - формирование индивидуального двигательного ритма осуществляется более эффективно при мысленном сопровождении моторных актов голосом. Так, при отрыве гирь от помоста атлет произносит «и-и-и» до момента завершения замаха; затем, разгибая туловище и начиная разгон, он говорит себе: «р-а-а-з» с постепенным увеличением мышечного напряжения до финального усиления. Принимая положение полуприседа, гиревик подает себе команду: «и-и-и» как подготовку к главному двигательному действию: выполнению толчка, после чего энергично завершая технический прием, произносит: «раз!».

8 - при выполнении тренировочных заданий для повышения показателей развития мышечной силы, быстроты, силовой выносливости и других качественных сторон двигательной деятельности, гиревнику необходимо, прежде всего, установить свой собственный двигательный ритм. Это обеспечит более экономичное и эффективное выполнение заданных упражнений в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Результаты и их обсуждение. После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование для выявления динамики прироста исследуемых показателей. Анализ полученных материалов показал, что результаты улучшились в обеих группах: КГ и ЭГ, однако, в ЭГ, уровень физической и технической подготовленности атлетов оказался существенно выше. Так, в КГ в беге на 1000 м при исходных $3,12 \pm 0,24$ мин, к окончанию педагогического эксперимента показатели улучшились до $2,89 \pm 0,20$ мин ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных $3,11 \pm 0,15$ мин после завершения педагогического эксперимента результаты возросли до $2,71 \pm 0,19$ мин ($p < 0,05$). В КГ при исходных данных подтягивания на перекладине - $17,11 \pm 0,83$ раза после окончания педагогического эксперимента показатели повысились и составили $19,36 \pm 0,95$ раз ($p > 0,05$); в ЭГ при исходных данных $17,0 \pm 0,69$ раза, к завершению педагогического эксперимента результаты возросли до $21,62 \pm 0,19$ раза ($p < 0,05$). Более существенное повышение уровня физической подготовленности в ЭГ объясняется сформированностью навыков индивидуального двигательного ритма при выполнении различных физических упражнений, что повышает экономичность и эффективность двигательных действий. Подобная динамика улучшения результатов у гиревиков ЭГ была выявлена и по другим показателям физической подготовленности.

При исходных показателях технической подготовленности, в частности, согласованности двигательного и дыхательного ритма в КГ - $2,63 \pm 0,20$ балла, к

окончанию педагогического эксперимента результаты возросли до $2,86 \pm 0,24$ балла ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных $2,66 \pm 0,22$ балла после завершения педагогического эксперимента показатели возросли до $3,49 \pm 0,17$ балла ($p < 0,05$). Подобная тенденция более существенного улучшения показателей технической подготовленности в ЭГ была выявлена и по другим контрольным упражнениям.

Заключение. Таким образом, в ходе проведения педагогического эксперимента были получены данные, подтверждающие необходимость формирования двигательного ритма моторных актов, составляющих основное содержание соревновательной деятельности в гиревом спорте. Значимость двигательного ритма заключается в том, что он обуславливает рациональную длительность каждой фазы выполняемого технического приема, а также своевременное распределение усилий в работающих мышцах. Благодаря этому обеспечивается соразмерность движений, повышается их свобода и легкость, а также экономичность двигательной деятельности. Это свидетельствует о необходимости разработки методики формирования индивидуального двигательного ритма с учетом уровня физической и технической подготовленности, особенностей телосложения и других индивидуальных параметров спортсмена.

В ходе педагогического эксперимента была доказана эффективность предложенной нами методики, включающей в свое содержание систему специальных упражнений, а также методов и методических приемов, способствующих пониманию важности усвоения рационального двигательного ритма для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в гиревом спорте.

Литература

1. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М.: ТиПФК, 2000. – 275 с.
2. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М.: - Медицина. – 1966. – 166 с.
3. Борисевич, С. А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации: автореф. дис. ... к.п.н. / С. А. Борисевич. – Омск, 2003. – 23 с.
4. Курганский, А. В. О возникновении и координации ритмических движений / А. В. Курганский // ТиПФК, 1996. - №11. – С. 44-49.
5. Назаренко, Л. Д. Теоретическое обоснование и методика развития ритмичности / Л. Д. Назаренко, Ж. А. Игнатьева // ТиПФК: воспитание, образование, тренировка, 2000. - №1. – С. 45-56.
6. Симень, В. П. Совершенствование методики спортивного отбора гиревиков на этапе начальной подготовки / В. П. Симень, Г. Л. Драндров // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. – 2016. - №1 (89).

**ФАКТОРЫ РЕЗУЛЬТАТИВНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ
В СОРЕВНОВАНИЯХ ВЫСОКОГО РАНГА ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ
FACTORS OF EFFECTIVE PERFORMANCE IN HIGH-RANK
COMPETITIONS IN KETTLEBELL LIFTING**

*В. П. Симень
V. P. Simen'*

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева
Чебоксары, Россия*

*Chuvash State Pedagogical University named after I. Y. Yakovlev
Cheboksary, Russia*

simen.vladimir@yandex.ru

Аннотация. Представлены результаты беседы и анкетного опроса факторов результативного выступления в соревнованиях высокого ранга по гиревому спорту. В беседе приняли участие 7 высококвалифицированных гиревиков и тренеров, в анкетировании – 13 гиревиков высокой спортивной квалификации – победители чемпионатов Европы и мира 2011–2019 годов. Установлено, что результативное выступление в соревнованиях существенно зависит от знаний регулярно вносимых поправок в правила соревнований, готовности к неожиданным изменениям в заранее определенный порядок выступлений, однозначности подхода к судейству, адекватной оценки к выступлению в определенной весовой категории, способности перестроить технику и тактику в соответствии с особенностями строения гирь, температурных условий и вентиляционных возможностей спортсооружения, умения психологически правильно подвести организм к старту, способности проявлять волевые качества на помосте.

Abstract. The results of conversation and questionnaire survey of factors of effective performance in competitions of a high rank on kettlebell lifting are presented. The meeting was attended by 7 highly qualified lifters and coaches in the survey – 13 kettlebell lifters high sports qualification – winners of European and world Championships 2011–2019. It is established that successful performance in competition depends substantially on knowledge regularly make amendments to competition rules, readiness for unexpected changes in a predetermined order of performance, the uniqueness of the approach to refereeing, adequate assessment of the performance in a certain weight class, the ability to rebuild equipment and tactics in accordance with the structural features of kettlebell, the temperature conditions and ventilation possibilities of the stadium, the ability psychologically to properly bring the body to start.

Ключевые слова: гиревой спорт, результативность выступления, правила соревнований, боевая готовность, порядок выступлений, однозначность судейства, весовая категория, форма гири, температурные условия, вентиляционные возможности.

Key words: kettlebell lifting, the performance of speech, the rules of the competition, combat readiness, order, uniqueness of refereeing the weight category, form, weights, temperature conditions, ventilation capabilities.

Актуальность исследуемой проблемы. По количеству занимающихся, кадровому составу, наличию в спортивных школах отделений гиревого спорта Россия имеет превосходство над всеми другими странами. Российские спортсмены-гиревики на протяжении многих лет удерживают лидирующие позиции на чемпионатах и первенствах Европы и мира во всех видах соревновательной программы [4].

Итоги 25-го чемпионата мира, прошедшего с 10 по 15 октября 2018 года в Латвии, показали, что гиревой спорт быстрыми темпами развивается в странах ближнего и дальнего зарубежья (Австралия, Англия, Дания, Ирландия, Канада, Норвегия, Польша, США, Украина, Белоруссия, Финляндия, Франция, Хорватия, Шотландия, Южная Корея, Япония и др.). На данном чемпионате интригующее противостояние было как во время выступлений женщин и мужчин, так и в юниорском первенстве Мира.

В период становления гиревого спорта специалисты в процессе подготовки спортсменов пытались просто копировать методику подготовки, которая свойственна тяжелой атлетике. И такой подход давал определенные положительные результаты. Однако путь к гиревому спорту через штангу на практике себя не оправдал, так же как не оправдал путь к штанге через гирю. Тренеры и спортсмены пришли к пониманию того, что в гиревом спорте вся система подготовки подчиняется особенностям соревновательной деятельности.

Проблеме результативного участия в соревнованиях по гиревому спорту посвящены исследования М. А. Бабинцевой [1], Е. К. Плотникова [3] и др.

Нами ранее выявлены особенности спортивной карьеры [5], волевых качеств [6], взаимосвязи соревновательных результатов с показателями физического развития и физической подготовленности высококвалифицированных гиревиков [7].

Реферативный обзор научно-методической литературы показал, что на сегодняшний день факторы успешного выступления в соревнованиях высокого ранга по гиревому спорту изучены недостаточно.

В связи с этим **целью** нашего исследования является выявление факторов результативного выступления в соревнованиях высокого ранга по гиревому спорту.

Методы и организация исследований. Для достижения цели исследования нами применялся комплекс научных методов, включающий: анализ и обобщение научно-методической литературы, протоколов соревнований, опыта собственной соревновательной и тренерской деятельности; анкетный опрос и беседу.

В беседе приняли участие 7 высококвалифицированных гиревиков и тренеров, анкетировании – 13 победителей чемпионатов Европы и мира по гиревому спорту 2011–2019 гг.

Имеющийся в спортивной практике опыт выступлений в соревнованиях высокого ранга по гиревому спорту изучался с помощью разработанного нами анкетного опросника.

Ответы на вопросы отражали личный опыт респондентов в плане успешного выступления в соревнованиях высокого ранга по гиревому спорту.

На основании ответов на вопросы анкеты определялись следующие показатели спортивной карьеры:

1. Спортивное звание.
2. Спортивное наивысшее достижение.
3. Наиболее значимые внешние и внутренние факторы для успешного выступления в соревнованиях высокого ранга по гиревому спорту.

Результаты исследований и их обсуждение. Для разработки практических рекомендаций успешного выступления в соревнованиях высокого ранга нами были определены показатели спортивной карьеры высококвалифицированных гиревиков и их мнений об относительной значимости факторов для результативного выступления в соревнованиях по гиревому спорту.

В результате беседы с высококвалифицированными гиревиками и тренерами нами установлено, что результативное выступление в соревнованиях высокого ранга по гиревому спорту зависит от многих специфических для данного вида спорта факторов:

- 1) знаний систематически вносимых корректировок в правила соревнований по гиревому спорту (в процессе становления и развития гиревого спорта модифицировались правила выполнения соревновательных упражнений «рывок», «толчок», форма, стандарт и параметр самих гирь, весовые категории, внедрялись судейские новшества, изобретались технические средства для повышения качества организации соревнований) и умений перестроить в соответствии с этими обстоятельствами технику и тактику выполнения соревновательных упражнений;

2) готовности к неожиданным изменениям в заранее определенный организованный порядок выступлений атлетов;

3) однозначности подходов судей к пониманию момента фиксации (в гиревом спорте есть понятие как момент фиксации в верхнем положении и в положении на груди – полная и видимая остановка туловища, ног, рук и гирь. В настоящее время нет утвержденного положения, которое выражает конкретно это понятие во временном интервале и, соответственно, судьи на помосте решают этот вопрос индивидуальным подходом. Чем дольше держит спортсмена судья на помосте в фазе фиксации, тем больше выражается его усталость, что отрицательно отражается на соревновательном результате);

4) адекватной оценки своей готовности к выступлению на соревнованиях в определенной весовой категории (часто возникает такая ситуация, когда спортсмен, не попавший в призеры в своей весовой категории, в категории выше или ниже с уверенностью мог бы занять первое место).

5) способности перестроить технику и тактику выполнения соревновательных упражнений в соответствии с особенностями строения гирь – формы, баланса и материала гири, объема дужки гири (из опыта выступлений высококвалифицированных гиревиков и их тренеров на международных соревнованиях подчеркиваются разные стандарты на гири, выраженные формой, толщиной диаметра дужки, различным балансом веса снаряда, материалом, из которого выполнена гиря). Нестандартный баланс веса гири, увеличение или уменьшение объема захвата за дужку и разная форма гири влекут за собой корректировку техники выполнения упражнений с учетом этих особенностей, а изготовление гирь из различных материалов влияет на обработку дужки гири спортивной магнием. Тщательно подобранная по жесткости магnezия к тому или иному материалу оказывает положительное влияние на результаты в рывке и толчке длинным циклом;

6) температурных условий и вентиляционных возможностей спортсооружения (повышенное потоотделение на примере упражнений «рывок» и «толчок по длинному циклу» отрицательно сказывается на степени сцепления пальцев и ладони атлета с дужкой гири, что ведет к вылету гири из кисти рук);

7) способности подвести организм к стартовой боевой готовности и демонстрации волевых качеств в процессе выступления на помосте (на соревнованиях высокого ранга стоит задача показать максимально возможный результат, это представляет высокую психическую нагрузку, с которой не каждый спортсмен справляется и в результате не может реализовать свою физическую, техническую и тактическую готовность. На степень данной реализации существенное влияние оказывает психологическая готовность спортсмена, включающая ряд компонентов [2]).

В анкетном опросе высококвалифицированные гиревики из приведенного списка выделили наиболее значимые факторы успешного выступления в соревнованиях высокого ранга по гиревому спорту (рис. 1):

- знания систематически вносимых корректировок в правила соревнований (15,38%);

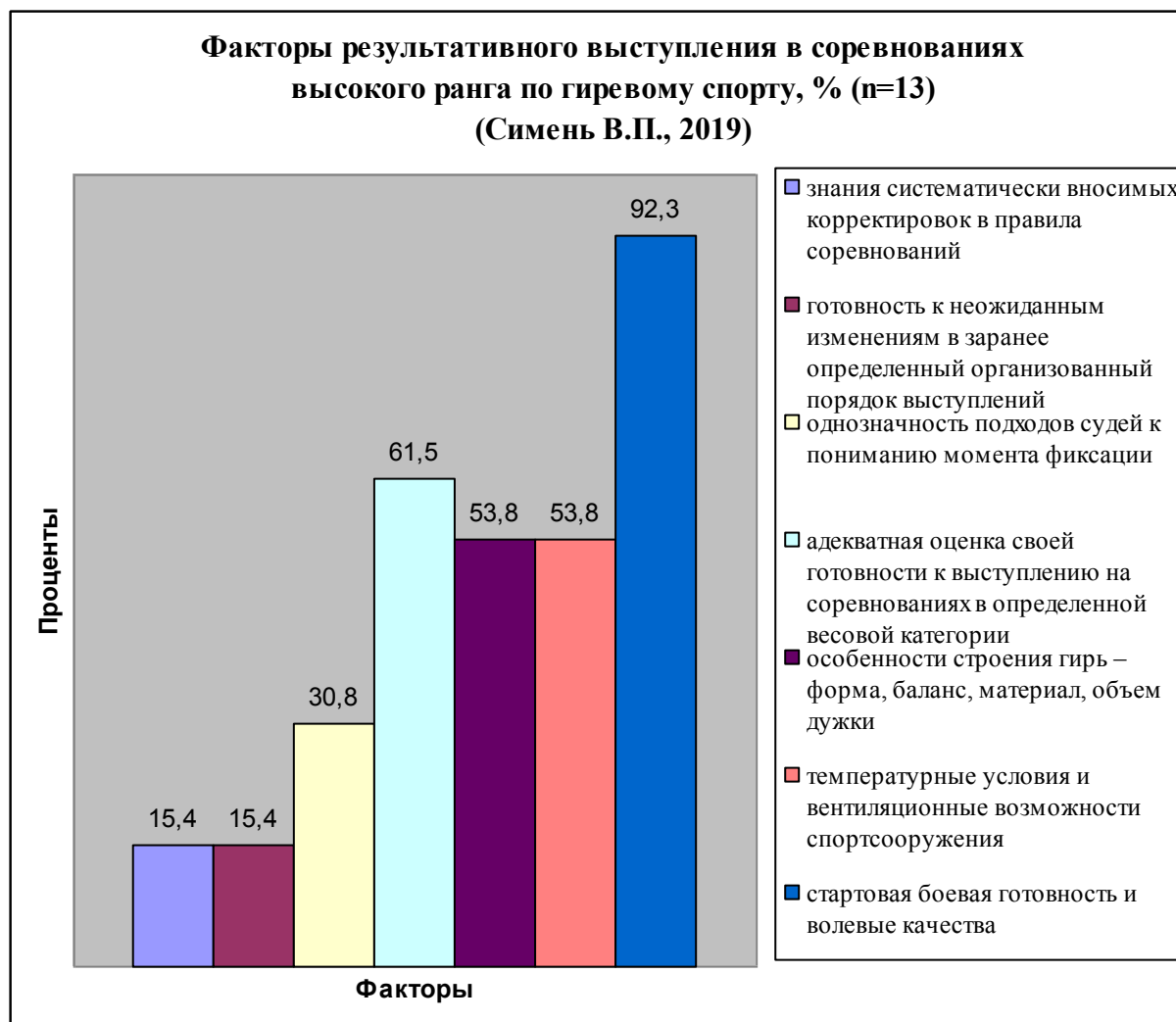


Рисунок 1. Мнения высококвалифицированных гиревиков об относительной значимости факторов для результативного выступления в соревнованиях высокого ранга по гиревому спорту.

- готовность к неожиданным изменениям в заранее определенный организованный порядок выступлений (15,38%);
- однозначность подходов судей к пониманию момента фиксации (30,77%);
- адекватная оценка своей готовности к выступлению на соревнованиях в определенной весовой категории (61,54%);

- особенности строения гирь – форма, баланс, материал, объем дужки (53,85%);
- температурные условия и вентиляционные возможности спортсооружения (53,85%);
- стартовая боевая готовность и волевые качества (92,31%).

Заключение. На современном этапе развития гиревого спорта особенности успешного участия в соревнованиях высокого ранга гиревиков высокой спортивной квалификации изучены недостаточно. Учет выявленных нами факторов позволит высококвалифицированным гиревикам результативно выступать в соревнованиях высокого ранга по гиревому спорту.

Литература

1. Бабинцева, М. А. Анализ физической подготовленности студентов-гиревиков и влияние ее на результативность соревновательной деятельности / М. А. Бабинцева // Молодой ученый. – 2014. – №18. – С. 61–65.
2. Бабушкин, Г. Д. Психологические факторы, определяющие успешность выступления на соревнованиях высококвалифицированных тяжелоатлетов / Г. Д. Бабушкин, С. О. Ковбель // Научные труды Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – Омск : Сиб. ГУФКиС, 2016. – С. 3–7. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27196038>.
3. Плотников, Е. К. Участие в соревнованиях – важный этап тренировочного процесса в гиревом спорте / Е. К. Плотников // Актуальные направления научных исследований XXI века: теория и практика : сборник научных трудов по материалам международной заочной научно-практической конференции. – Харьков : ХНАДУ, 2014. №1 (6). – С. 235–242.
4. Программа развития гиревого спорта в Российской Федерации до 2020 года / Сост. И. П. Солодов. – М. : ООО «ВФГС», 2013. – 38 с. www.vfgs.ru
5. Симень, В. П. Структура многолетней спортивной подготовки гиревиков / В. П. Симень, Г. Л. Драндров // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 10. – С. 66–70.
6. Симень, В. П. Особенности развития волевых качеств гиревиков в процессе тренировочной деятельности / В. П. Симень, Г. Л. Драндров, Д. В. Щербина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 11. – С. 77–78.
7. Симень, В. П. Взаимосвязь соревновательных результатов высококвалифицированных гиревиков с показателями физического развития и физической подготовленности / В. П. Симень, Г. Л. Драндров // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 78–81.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ГИМНАСТОВ-ЮНИОРОВ В УСЛОВИЯХ ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ
ПОДГОТОВКИ**
**PERFECTION OF THE JUNIOR MALE GYMNASTS' TRAINING PROCESS
AT CENTRALIZED PREPARATION**

А.А. Сомкин
A.A. Somkin

Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения
Санкт-Петербург, Россия
St. Petersburg State Institute of Film and Television
St. Petersburg, Russia

somkin.van@yandex.ru

Аннотация. Мужская сборная команда России стала чемпионом на 49-м чемпионате мира по спортивной гимнастике 2019 года (в Штутгарте, Германия) в командных соревнованиях – впервые в своей истории. Молодые российские гимнасты выиграли лишь одну серебряную медаль на 1-м чемпионате мира по спортивной гимнастике среди юниоров (в Дьёре, Венгрия) и остались только на девятом месте в командном первенстве. В статье проводится анализ учебно-тренировочного процесса гимнастов-юниоров. Особое внимание в публикации уделено базовым упражнениям на всех гимнастических снарядах.

Abstract. The Russian National men's team became champions at the 49th FIG Artistic Gymnastics World Championships 2019 (Stuttgart, Germany) in team competitions – for the first time in history. The Russian young male gymnasts won one silver medal at the 1-st Artistic Gymnastics Junior World Championships 2019 (Győr, Hungary) and became only at ninth place in team competitions. The article provides the analysis of the junior male gymnasts training process. The special attention in the publication is paid to the basis exercises at all gymnastics apparatus.

Ключевые слова: мужская спортивная гимнастика, централизованная подготовка, Правила соревнований, гимнасты-юниоры, базовые упражнения.

Key words: men's artistic gymnastics, centralized preparation, Code of Points FIG, junior male gymnasts, basis exercises.

Введение. С 04 по 13 октября 2019 года в Штутгарте прошёл очередной 49-й чемпионат мира по спортивной гимнастике, который завершился убедительной победой мужской сборной командой России. Наши гимнасты впервые выиграли ко-

мандное первенство, абсолютным чемпионом стал также российский гимнаст Никита Нагорный, который, кроме того, победил ещё и в опорном прыжке. Однако следует обратить внимание, что с 27 по 30 июня 2019 года в Дьёре (Венгрия) проходил первый в истории чемпионат мира среди юниоров, на который допускались юноши 16-17 лет. Команда российских гимнастов (три спортсмена 2002 года рождения) выступила крайне неудачно, заняв только девятое место и уступив чемпионам – команде Японии – более 6.500 балла. В личном зачёте лучший из наших гимнастов Иван Куляк занял лишь 11 место. Единственную серебряную медаль на этом чемпионате для российской команды завоевал Иван Гергет в упражнениях на перекладине [8].

Сборная команда Российской Федерации должна продолжать борьбу за самые высокие места и в следующем «олимпийском цикле» (2021-2024 годов) на крупнейших международных соревнованиях, включая чемпионаты мира и предстоящие Олимпийские игры 2024 года в Париже. Для этого необходимо наличие в основной команде конкурентно способных молодых гимнастов, которые по уровню своего мастерства не уступали бы её лидерам, а по сложности своих программ («технической оснащённости»), а также качеству исполнения превзошли их. В связи с этим актуальной является оптимизация учебно-тренировочного процесса, в том числе и в период централизованных сборов. Одним из важных компонентов здесь является базовая техническая подготовка, состоящая для перспективных гимнастов-юниоров в освоении на высоком техническом уровне основных профилирующих соединений и комбинаций на всех снарядах, акробатических и опорных прыжков. Этот «базовый концентрат» будет служить надёжной основой для разучивания наиболее «конкурентоспособных» программ олимпийского уровня [1, 5, 10].

Методы и организация исследования.

– теоретико-методический анализ литературных источников, а также педагогические наблюдения за соревновательной и учебно-тренировочной деятельностью в мужской спортивной гимнастике (в России, США, Греции);

– анализ материалов веб-сайтов: Международной Федерации гимнастики ФИЖ (gymnastics.sport); 49-го чемпионата мира в Штутгарте (stuttgart2019.de); 1-го чемпионата мира среди юниоров в Дьёре (jwchgyor2019.hu); Федерации спортивной гимнастики России (sportgymrus.ru);

– анализ видеоматериалов 49-го чемпионата мира и 1-го чемпионата мира среди юниоров, которые были представлены на официальном YouTube канале ФИЖ – FIG Channel, на телевизионных каналах Матч! и Матч! Арена (Россия).

Результаты исследования и их обсуждение. В период централизованных учебно-тренировочных сборов специальная физическая подготовка может составлять до 40% от общего объёма нагрузки и при таком целенаправленном и постоянном воздействии у гимнастов вырабатывается оптимальная физическая и функцио-

нальная избыточность. При этом для повышения интенсивности и рационализации тренировочного занятия на нём осуществляется «сопряжённое физико-техническое совершенствование» [1, 12]. Под термином «сопряжённая физико-техническая подготовка» понимается согласованное развитие, как необходимых физических способностей, так и совершенствование техники выполнения профилирующих упражнений. В работе будут представлены рекомендуемые соединения и учебные (тестовые) комбинации, состоящие, в основном, из базовых элементов, профилирующие опорные и акробатические прыжки, овладение которыми будет демонстрировать уровень «технической оснащённости» и способность к освоению «конкурентоспособных» программ на высоком мировом уровне гимнастами-юниорами.

Вольные упражнения. В соответствии с Правилами соревнований ФИЖ в основе композиций на вольных упражнениях в мужской спортивной гимнастике должны быть акробатические прыжки и их соединения, которые имеют различные группы трудности [11]. Сейчас наиболее рискованными и, имеющими наивысшие группы трудности, являются следующие прыжки:

- сальто назад прогнувшись с поворотом на 1440^0 (Shirai/Nguyen);
- двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 1080^0 (Shirai 3);
- тройное сальто назад в группировке (Liukin);
- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 1260^0 (Goshima);
- двойное сальто вперёд в группировке с поворотом на 540^0 (Zapata).

Однако стремление гимнастов включать в свои программы элементы максимальных групп трудности может приводить к большим сбавкам за технические ошибки, которые превышают даже надбавки за их исполнение [2]. Поэтому крайне важным является для гимнастов-юниоров овладение на высоком техническом уровне базовыми акробатическими прыжками и соединениями из наиболее ценных с точки зрения существующих Правил соревнований ФИЖ структурных групп (EG). Далее приводятся наиболее востребованные, по нашему мнению, профилирующие прыжки, которые необходимо осваивать сначала с их выполнения на акробатической дорожке в поролоновую яму. Затем, переходя уже на гимнастический ковёр, следует особое внимание уделять точности и стабильности приземления:

- рондат – (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 720^0 (900^0);
- рондат – фляк – двойное сальто назад прогнувшись;
- рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с поворотом на 360^0 (Tsukahara);
- рондат – фляк – прыжок с поворотом на 180^0 и двойное сальто вперёд в группировке («двойной твист»);
- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 360^0 – сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 540^0 ;
- двойное сальто вперёд в группировке (или согнувшись);

– рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 540^0 – сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 540^0 .

Для формирования функциональной избыточности и усложнения условий исполнения заданий применяется дозированное возвышение места приземления для прыжка, высота которого подбирается с учётом стимулирования гимнаста (за счёт его дополнительных физических усилий) к стабилизации техники и совершенствованию качества выполнения профилирующих упражнений [3]:

– рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке (на возвышение до 50-ти сантиметров);

– сальто вперёд прогнувшись – сальто вперёд в группировке (также на возвышение до 50-ти сантиметров).

Кроме акробатических прыжков и соединений гимнасты должны также включать в свои программы и гимнастические элементы, например, силовые и круги двумя ногами в упоре. Поэтому следует осваивать следующие элементы:

– из исходного положения (И.П.) широкая стойка ноги врозь – выход силой в стойку на широко разведённых руках («японская стойка» – Japanese handstand) – опускание в И.П. (повторить с помощью тренера 8-10 раз);

– из И.П. высокий угол, ноги горизонтально полу (Manna) – выход силой в стойку на руках – опускание в И.П. (повторить с помощью тренера 4-6 раз);

– круги ноги врозь в упоре (Thomas) с противоходом на 360^0 – выход в стойку на руках с поворотом в ней на 360^0 – возвращение в круги Thomas;

– русский круг (прогнувшись) с поворотом на 1080^0 (Fedorchenko).

Конь-махи. На этом снаряде в настоящее время существует отставание российских гимнастов (как основного состава, так и юниоров) от ведущих гимнастов мира, как в качестве исполнения, так и в трудности программ [7]. Так, например, победитель 49-го чемпионата мира 2019 года в упражнениях на коне-махи Макс Уитлок из Великобритании продемонстрировал на этих соревнованиях программу трудностью $D = 7.0$ баллов. Для совершенствования техники исполнения кругов двумя ногами (вместе и врозь) можно использовать тренировочного коня (без ручек) для выполнения следующих заданий:

– проход вперёд в упоре поперёк до другого конца коня (Magyar) – проход назад в упоре поперёк до другого конца коня (Sivado) – русский круг с поворотом на 360^0 и с проходом через всё тело коня (Roth) – круг прогнувшись (русский круг) с поворотом на 720^0 (1080^0) – соскок прогнувшись («заножка»);

– проход вперёд в упоре поперёк до другого конца коня (кругами Thomas) – проход назад в упоре поперёк до другого конца коня (кругами Thomas) – круг ноги врозь с поворотом на 90^0 в упор продольно с выходом в стойку на руках – проход через всё тело коня в стойке ноги врозь с поворотом на 450^0 – соединяя ноги соскок прогнувшись.

На стандартном коне можно выполнять соединение скрещений и кругов:

– два прямых скрещения в ручках (влево – вправо) – прямое скрещение в стойку на руках (Li Ning) – опускание в упор – пять кругов в ручках – переход в упор левая рука на ручке, правая на теле коня – пять кругов в упоре на ручке и теле коня – круг с поворотом на 90^0 – пять кругов в упоре поперёк на теле коня – круг с поворотом на 90^0 – пять кругов в упоре на теле и ручке коня – разводя ноги, выход в стойку на руках – соединяя ноги, поворот на 90^0 и соскок прогнувшись.

Кольца. Современные упражнения на данном снаряде, в частности у гимнастов, которые специализируются в этом виде многоборья, практически на 70% состоят из статических элементов и силовых перемещений. Поэтому гимнастам-юниорам на кольцах обязательно необходимо иметь высокий уровень специальной физической подготовленности, чтобы освоить базовые статические элементы: крест и крест вниз головой, горизонтальный упор, «самолёт» (Hirondelle), обратный «самолёт», крест с высоким углом [4]. Один из возможных вариантов освоения этих элементов – это выполнять с помощью тренера на низких кольцах силовые соединения, например:

– И.П. вис согнувшись – подъём разгибом в угол – силой стойка на руках (согнувшись или прогнувшись) – медленное опускание в горизонтальный упор – опускание в «самолёт» – переход в крест – махом назад, опускание в горизонтальный вис сзади – вис прогнувшись – опускание в горизонтальный вис спереди – И.П. (удержание всех статических элементов до трёх секунд).

Кроме того, можно использовать тренажёр (Fifty-Fifty Equipment), который представляет собой подвесную лонжу, тросы которой через блочные устройства, закреплённые сверху, соединены на другом конце с кольцами. Такое приспособление позволяет в безопасных условиях и без помощи тренера разучивать как маховые упражнения, так и статические элементы; силовые перемещения из одного статического элемента в другой. Тренажёр на половину уменьшает величину силовой нагрузки на гимнаста [6, 13] и на нём можно рекомендовать для выполнения, например, следующие соединения:

– И.П. стойка на руках – опускание в крест вниз головой – спад в вис сзади – махом назад подъём в стойку на руках (повторить 8-10 раз);

– И.П. стойка на руках – опускание в горизонтальный упор – «самолёт» – переход в крест – силой подъём в горизонтальный упор – силой подъём в стойку на руках (повторить 6-8 раз);

– И.П. вис – силой (разводя прямые руки в стороны) подъём в крест – силой подъём в крест вниз головой – силой выход в стойку на руках – опускание в горизонтальный упор – спад в вис сзади – махом назад подъём с прямыми руками в стойку на руках – большой оборот назад в стойку на руках – опускание в «самолёт» – переход в крест – медленное опускание в вис (И.П.).

Все статические элементы в представленных соединениях следует точно фиксировать и удерживать до трёх секунд. Для усложнения выполнения этих заданий здесь следует использовать специальные нагрузочные жилеты с возможностью регулирования их веса. Такие жилеты, выпускаемые многими производителями спортивного оборудования и инвентаря, удобны, надёжно фиксируются на теле спортсмена и практически не мешают выполнять задания.

На стандартных кольцах можно выполнять следующую комбинацию:

– И.П. вис – силой вис прогнувшись – подъём разгибом в крест – силой подъём в упор углом – силой согнувшись (или прогнувшись) стойка на руках – спад вперёд и махом назад Yamawaki (и/или Jonasson) – махом назад подъём в горизонтальный упор (ноги врозь) – спад назад и высокий выкрут назад (через стойку на руках) – большой оборот назад в стойку на руках – спад вперёд и высокий выкрут вперёд (через стойку на руках) – большой оборот вперёд в стойку на руках – спад назад и махом вперёд соскок двойное сальто назад прогнувшись (с поворотом на 360°) или тройное сальто назад в группировке.

Опорный прыжок. Гимнасты-юниоры на этом снаряде должны владеть одним или двумя опорными прыжками, приближающимися по трудности (D) к оценке 6.0 баллов. В качестве профилирующих прыжков здесь могут быть:

– EGI: переворот вперёд – полтора сальто вперёд согнувшись с поворотом на 180° – с приземлением на возвышение до 50-ти сантиметров (1); Lou Yun (2);

– EGII: Akopian (1); Yeо – с приземлением в поролоновую яму (2);

– EGIII: Yurchenko прогнувшись с поворотом на 720° (1); Melissanidis (2);

– EG IV: Nemov (1) или Hutcheon (2);

– EG V: Scherbo [11].

Брусья. Это универсальный снаряд гимнастического многоборья, где гимнасты достаточно часто исполняют в своих программах элементы, более характерные, например, для перекладины – большие обороты и перелёты. Не случайно, что у сильнейших гимнастов мира трудность программ достигает 7.0 баллов. Их комбинации состоят из широко амплитудных маховых и оборотовых элементов с фазой полёта и различных переходов из упора в вис и обратно в упор. Элементы комбинации распределены по всей длине брусьев. Программы, как правило, завершаются соскоком двойное сальто вперёд в группировке с поворотом на 180° . Поэтому на этом снаряде рекомендуется выполнение учебных (тестовых) комбинаций, состоящих из профилирующих элементов основных структурных групп прогрессирующей сложности:

– с прыжка дуга в упор на руках – подъём махом назад в стойку на руках с поворотом на 180° вперёд – спад в упор на руках – подъём махом вперёд – махом назад стойка на руках с поворотом на 180° назад – оберучный поворот в стойку на руках – спад в упор на руках – кувырок назад в стойку на руках – спад в упор на ру-

ках – подъём махом вперёд – махом назад соскок сальто вперёд согнувшись с поворотом на 180^0 (на возвышение до 50-ти сантиметров);

– на концах жердей подъём разгибом – махом назад стойка на руках – Tirlpelt – стойка на руках с поворотом на 180^0 вперёд – дуга в упор на руках – подъём махом назад и сальто вперёд согнувшись в упор – махом назад стойка на руках с поворотом на 180^0 назад – оборот под жердями в стойку на руках – Kenmotsu – оберучный поворот в стойку на руках – Nealy – махом назад стойка на руках – Diamidov – спад в упор на руках – подъём махом вперёд – махом назад соскок двойное сальто вперёд в группировке.

Перекладаина. Композиции на данном снаряде представляют собой целый набор рискованных перелётов и сальто. Следует выделить уникальный элемент Miyachi (Kovacs прогнувшись с поворотом на 720^0 – трудность 0.9 балла), который был продемонстрирован японским гимнастом Хидетакой Миячи на 47-м чемпионате мира 2017 года в Монреале (Канада). Здесь также рекомендуется, как и на брусьях, гимнастам-юниорам осваивать на высоком техническом уровне учебные (тестовые) комбинации, состоящие из базовых профилирующих элементов наиболее перспективных структурных групп [9]:

– мах дугой – подъём махом назад и оборот в стойку на руках – большой оборот назад – большой оборот назад с поворотом на 180^0 через стойку на руках – большой оборот вперёд – Endo – большой оборот вперёд – Adler – махом назад перехват в хват снизу – большой оборот вперёд с поворотом на 360^0 в разный хват – махом назад перехват в хват снизу и поворот на 180^0 через стойку на руках – большой оборот назад – Stalder – большой оборот назад – соскок двойное сальто назад прогнувшись (или с поворотом на 360^0);

– мах дугой – Yamawaki – большой оборот назад – Kovacs – большой оборот назад – Tkatchev ноги вместе (согнувшись) – Tkatchev – большой оборот назад – Lynch – махом назад перехват в хват снизу – большой оборот вперёд – Adler с поворотом на 360^0 в разный хват – махом назад перехват в хват снизу – Adler с поворотом на 180^0 в стойку на руках – большой оборот назад – Stalder – большой оборот назад – соскок двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 360^0 (или Watanabe).

Такими, на наш взгляд, должны быть основные соединения, учебные (или тестовые) комбинации, профилирующие акробатические и опорные прыжки, которые следует на высоком техническом уровне осваивать гимнастам-юниорам, претендующим на достижение элитного уровня мастерства, для включения в национальную сборную команду на следующий «олимпийский цикл» 2021-2024 годов.

Выводы.

1. Российские гимнасты добились выдающегося успеха на чемпионате мира 2019 года, впервые в своей истории завоевав золотые медали командного первен-

ства. Никита Нагорный стал на этом турнире абсолютным чемпионом. Эти результаты вселяют надежду и на успешное выступление сборной команды России на предстоящих XXXII Олимпийских играх 2020 года в Токио. Вместе с тем, результаты выступления наших гимнастов-юниоров на 1-м чемпионате мира среди юниоров 2019 года в Дьёре оказались неудовлетворительными. Они заняли только девятое место в командном первенстве, уступив более 6.5 балла команде Японии, ставшей победительницей. Единственным призёром стал И. Гергет, завоевавший «серебро» в упражнениях на перекладине. Такие итоги вызывают определённое беспокойство за уверенный переход перспективных гимнастов-юниоров в состав основной сборной команды в «олимпийском цикле» 2021-2024 годов.

2. Для того чтобы в национальной сборной команде появились молодые гимнасты, конкурентно способные по уровню своего мастерства с её лидерами, необходимо, чтобы они не только сравнялись, но и превзошли их в сложности программ и качестве их исполнения. Важным компонентом является наличие у них высокого уровня базовой технической подготовленности, опирающейся на уверенное и стабильное владение основными профилирующими соединениями и комбинациями на всех видах гимнастического многоборья, акробатическими и опорными прыжками, на основе которых можно будет проектировать для них «конкурентоспособные» программы олимпийского уровня 2024 года.

3. В работе были представлены отдельные соединения и комбинации, акробатические и опорные прыжки, которые могут выступать в качестве тестовых на определённых этапах подготовки, например, централизованных сборах гимнастов-юниоров.

Литература

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.

2. Красова, И.В. Критерии исполнительского мастерства и содержание соревновательных программ гимнастов высокой квалификации на вольных упражнениях / И.В. Красова, М.К. Марченков // Фізична культура, спорт та здоров'я: XVI Міжнародна науко-практична конференція. 2016. – С. 134-138.

3. Курьсь, В.Н. Спортивная акробатика. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. Том II. / В.Н. Курьсь – Ставрополь: Альма-Матер – Ставрополье, 1994. – 205 с.

4. Мустаев, В.Л. Методика обучения и совершенствования силовых элементов в упражнениях на кольцах гимнастов на этапе высшего спортивного мастерства / В.Л. Мустаев // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы IX Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти В.С. Пирусского. – Томск: STT, 2015. – С. 133-139.

5. Румянцев, А.А. Техническая подготовка гимнастов тренировочного этапа на основе учёта объективных характеристик качества базовых упражнений: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Румянцев Александр Андреевич; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2019. – 24 с.
6. Сомкин, А.А. Материально-техническое обеспечение занятий спортивной гимнастикой: учебное пособие / А.А. Сомкин; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2009. – 116 с.
7. Сомкин А.А. Сравнительный анализ результатов лучших гимнастов России и мира в упражнениях на коне-махи в преддверии XXXII Олимпийских игр 2020 года в Токио / А.А. Сомкин // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей XXVIII Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2019. – С. 231-236.
8. Сомкин, А.А. Сравнительный анализ результатов российских гимнасток и гимнастов на 1-м чемпионате мира по спортивной гимнастике среди юниоров 2019 года в Дьёре / А.А. Сомкин // Педагогика в теории и на практике: актуальные вопросы и современные аспекты: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2019. – С. 71-76.
9. Шерин, В.С. Профилирующие упражнения на перекладине гимнастов разной квалификации / В.С. Шерин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 7. – С. 48-51.
10. Čuljak, Z., Kalinski, S. D., Kezić, A. & Miletic, Đ. (2014) «Influence of Fundamental Movement Skills on Basic Gymnastics Skills Acquisition», *Science of Gymnastics Journal*, Vol. 6, Issue 2, pp. 73-82.
11. Fédération Internationale de Gymnastique (2018), 2017–2020 Code of Points. Men's Artistic Gymnastics, FIG, Lausanne, p. 162.
12. Heffernon, A. (2014) «Maximizing Daily Training», *Technique*, Vol. 34, # 10, pp. 33-37.
13. Hübner, K. & Schärer, C. (2015) «Relationship between Swallow, Support Scale and Iron Cross on Rings and Their Specific Preconditioning Strengthening Exercises», *Science of Gymnastics Journal*, Vol. 7, Issue 3, pp. 59-68.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ
IMPROVEMENT OF POWER ABILITY DEVELOPMENT METHODS
AT QUALIFIED ATHLETES**

Д.Х. Умаров, Б.У. Бадалова
D.X. Umarov, B.U. Badalova

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
Uzbek State University of Physical Education and Sport,
Chirchik, Uzbekistan

jamshid-0505@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрены специфические аспекты применения методики развития силовых способностей квалифицированных спортсменов. Разработан и теоретически обоснован специальный комплекс – упражнений для повышения силовых качеств стрелков

Abstract. The article considerate especial aspect to employ methods from development power capable of the qualified sportsman. Solution and theoretical substantiated of the special complex exercises from raise power a quality shooting.

Ключевые слова: эффективность, методика, стрелок, развитие силы, тренировочный процесс, физическая подготовка, физические качества, техническая подготовка.

Keywords: effect, methods, shooting, training prose's, physical training, physical quality, technical training.

Актуальность исследования. Эффективность повышения спортивного мастерства квалифицированных стрелков во многом определяется степенью управления тренировочным процессом. Последовательное применение тренировочных нагрузок, направленных на развитие специальной силовой выносливости, статической выносливости и силы, позволит оптимизировать методику силовой подготовки и обеспечит достижение определенного уровня физической и технической подготовленности квалифицированных стрелков.

Научная новизна исследования обуславливается следующим: выявлены наиболее оптимальные возрастные периоды для развития силовых способностей, приемлемых для стрелков, выявлено наиболее эффективное сочетание

средств физической подготовки, направленных на достижение оптимального уровня силовых показателей квалифицированных стрелков.

Цель исследования: заключается в совершенствовании методики силовой подготовки стрелков.

Задачи: Определить уровень развития силовой подготовленности спортсменов. Разработать и экспериментально проверить специальный комплекс упражнений силовой направленности для стрелков.

Методы исследования:

1. анализ специальной научно-методической литературы;
2. педагогические наблюдения;
3. педагогические контрольные испытания;
4. математико-статистический анализ экспериментальных данных.

В исследовании приняли 12 спортсменов. На начало эксперимента физическая подготовленность испытуемых находилась на одинаковом уровне. Все спортсмены имеют 1 взрослый разряд. Спортсмены были разделены на - контрольную и экспериментальную группы. Две группы занимались у одного тренера. Эксперимент проводился в два этапа. В начале эксперимента определялся уровень силовых способностей спортсменов. После чего были разработаны специальный комплекс упражнений с учетом результатов анализа исходного уровня силовых способностей. В конце эксперимента проводилось тестирование с последующим анализом полученных данных.

Занятия в контрольной группе и экспериментальной группах проводились согласно расписанию тренировочных занятий ДЮСШ 3 раза в неделю.

В экспериментальной группе (ЭГ) для развития силовых способностей применялись нами разработанные комплексы упражнений. Занятия в контрольной группе (КГ) проводились по общепринятой методике с использованием упражнений, на развитие силовых способностей согласно установленной нагрузке, отраженной в программе для ДЮСШ.

На основе литературных данных были разработаны и составлены комплексы – упражнений, которые были обсуждены с ведущими тренерами. Данные комплексы экспериментально были проверены на практике.

Комплексы упражнений на развитие силы стрелков

В удержании винтовки участвуют определенные группы мышц. Одни испытывают большее напряжение, другие меньшее.

Например, мышцы шеи, кисти, пальцев – их роль не столь активна, но необходима. Мышцы шеи помогают удерживать голову в правильном положении длительное время. Мышцы кисти – удерживают винтовку, мышцы пальцев – помогают при обработке спуска.

Мышцы ног (икроножные, двуглавая мышца бедра, трехглавая мышца голени, камбаловидная, мышцы голеностопного сустава, длинная и короткая малоберцовые мышцы и т.д.) – закрепляют ноги и туловище в позе изготовки. Внутренняя и наружная косые мышцы живота, прямая мышца живота, мышца, поднимающая лопатку, выполняют работу в растянутом состоянии – укрепляют туловище в пояснице.

Мышцы спины (дельтовидная, надостная, подостная, малая и большие круглые мышцы, широчайшая) фиксируют положение туловища и выполняют статическую работу.

В работе участвуют и мышцы верхнего пояса конечностей (ромбовидная, трапециевидная, передняя зубчатая) – фиксируют верхний плечевой пояс и помогают удерживать оружие.

Таким образом, предлагаемые комплексы упражнений на развитие силы и выносливости построены с учетом физиологических особенностей стрелкового спорта. Комплексы упражнений рассчитаны на те группы мышц, которые участвуют в удержании тела в позе изготовки и при удержании оружия, во время выстрела и между ними.

После применения специальных комплексов упражнений в течение 3-х месяцев, было проведено контрольное тестирование, в результате которого были выявлены следующие показатели (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительная характеристика поэтапных измерений основных показателей, характеризующих силовую подготовленность стрелков

Этапы	Динамометрия (кг)		Подтягивание (раз)	Кол-во подниманий туловища из положения лежа на спине (раз)	сгибаний и разгибаний рук в упоре на носки (раз)	Удержание ружья, в позе изготовки, ствол вставлен в подвешенное кольцо диаметром 10см, до касания стволом ружья кольца (сек)	Удержание ружья в позе изготовки. Подряд без перерывов (раз)
	правая	левая					
Экспериментальная группа							
до	35	34	7	30	20	36,5	40
после	37	35	10	34	26	34	45
разница	2	1	3	4	6	2.5	5
Контрольная группа							
до	34	33	7	29	18	35,5	39
после	35	34	8	32	22	34	42
разница	1	1	1	3	4	1.5	3

Показатели среднего группового значения первого теста - поднимание туловища из положения лежа на спине, у экспериментальной группы значительно улучшился. По сравнению с констатирующим экспериментом он увеличился на 3 раза, а в контрольной группе всего лишь на 1 раза. что в свою очередь меньше экспериментальной группы на 4 раза. Следует отметить, что чем выше значение показателя, тем результат лучше.

В контрольном испытании- сгибаний и разгибаний рук в упоре на носки показатели у экспериментальной группы значительно улучшились. По сравнению с констатирующим экспериментом он изменился на 6 раз, а в контрольной группе всего лишь на 4 раза, что в свою очередь меньше экспериментальной группы на 2 раз. Чем выше значение показателя, тем результат лучше.

В контрольном упражнении - Удержание ружья в позе изготовке. Подряд без перерывов, улучшение наблюдается как, в экспериментальной так и в контрольной группах. В экспериментальной группе по сравнению с констатирующим экспериментом он изменился на 5 раз, а в контрольной группе на 3 раза, что в свою очередь меньше экспериментальной группы на 2 раза. Чем выше значение показателя, тем результат лучше.

В контрольном упражнении - Удержание ружья, в позе изготовке, ствол вставлен в подвешенное кольцо диаметром 10см, до касания стволом ружья кольца, улучшение наблюдается как, в экспериментальной так и в контрольной группах. В экспериментальной группе по сравнению с констатирующим экспериментом он изменился на 2,5 раз, а в контрольной группе на 1,5 раза, что в свою очередь меньше экспериментальной группы на 1 раз. Чем выше значение показателя, тем результат лучше. По результату данного теста можно судить о уровне силовой выносливости.

Конкретным проявлением силовой выносливости у стрелка является - статическая силовая выносливость типичная для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе. Для воспитания общей и локальной силовой выносливости эффективным является метод круговой тренировки. Целесообразно включать силовые упражнения три раза в неделю, при этом один раз - с отягощениями большого веса и два раза - с отягощениями малого веса. Развитие мышц туловища и конечностей, определенный уровень силовой подготовленности являются предпосылкой не только хороших результатов во всех видах стрельбы, но и фактором, определяющим сохранение здоровья. Занятия физической подготовкой с юного возраста, дает толчок к быстрому достижению результативности занятий стрелковым спортом. В заключении можно сделать следующие выводы: разработан и теоретически обоснован специальный комплекс – упражнений для повышения силовых качеств стрелков; экспериментально проверена эффективность применения данных специ-

альных комплексов упражнений; Применение рекомендованных специальных комплексов упражнений положительно повлияло на силовые качества стрелков, повысив уровень их абсолютной силы и силовой выносливости. Использование специального комплекса в тренировочном процессе позволяет разнообразить средства силовой подготовки стрелков на различных этапах подготовки, а также данные комплексы упражнений могут применяться в подготовительном и переходном периодах тренировочного процесса стрелков. Учитывая, что основной задачей всех силовых упражнений является не столько развитие абсолютной силы, сколько развитие силовой выносливости, целесообразно, помимо серии одиночных упражнений практиковать серийное выполнение данных упражнений, проводимых без перерыва. Эти комплексные упражнения являются сокращённым вариантом «круговой тренировки». Зная последовательность этих упражнений, тренеру необходимо придерживаться следующих принципов их проведения: принцип доступности, принцип постепенного увеличения дозировки и скорости их выполнения и принцип разнообразия, т.е. упражнения, входящие в комплекс должны быть разнообразными и разносторонним.

Литература

1. Жилина, М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / М.Я. Жилина. – М. : ДОСААФ, 1996.
2. Кубланов, В.В. Силовая подготовка спортсменов: методическое пособие для студентов институтов физической культуры / В.В. Кубланов. – Воронеж, 1999.
3. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

АЛГОРИТМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ RECOVERY ALGORITHMS AND IMPROVING THE MODERN TRAINING OF FREESTYLE WRESTLERS

Ж.А. Усина, С.Е. Солтанбеков, А.А. Сыздыков, К.Б. Темирбулатов
Zh.A. Usina, S.I. Soltanbekov, A.A. Syzdykov, K.B. Temirbulatov

Павлодарский государственный педагогический университет
Павлодар, Казахстан
Pavlodar State Pedagogical University
Pavlodar, Kazakhstan

zhanar100@mail.ru

Аннотация. В статье говорится о практическом опыте и исследованиях, которые выявили оптимальный подбор мотивационных средств для определения акцепторов, побуждающих человека (спортсмена, борца) к достижению основополагающих целей и определения алгоритмов при преобразовании исходных данных в искомый результат.

Annotation. The article talks about practical experience and research that have identified the optimal selection of motivational tools for identifying acceptors that motivate a person's goal (athlete, wrestler) to achieve fundamental goals and determine algorithms when converting source data to the desired result.

Ключевые слова: алгоритм, оздоровление, здоровьесберегающие знания, технология, повышения спортивного мастерства, подготовка борца.

Keywords: algorithm, recovery, health-saving knowledge, technology, enhancement of sportsmanship, training of a wrestler.

Введение. Спорт как многогранный феномен стимулируемого развития сложных мультипараметрических систем двигательных действий человека на сегодняшний день содержит в себе ряд известных, а зачастую еще и не осознанных противоречий между практикой и теорией спортивной тренировки.

С одной стороны, за несколько последних десятилетий вследствие профессионализации и коммерциализации спорта высших достижений кардинально изменились система соревнований и соответственно требования к организации тренировочного процесса.

С другой стороны, теория спортивной тренировки, направленная на научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям, по целому

ряду аспектов уже давно не соответствует современным требованиям спортивной практики. Это противоречие неизбежно приводит к усилению тенденции, связанной с ориентацией тренеров и спортсменов на использование допинга. Активизация антидопинговых мероприятий, по нашему мнению, основана лишь на страхе спортсмена, быть пойманным и поэтому не в состоянии заставить атлетов отказаться от применения допинга, а значит, и радикально изменить создавшуюся ситуацию. Допинг отойдет на второй план в списке приоритетов только в том случае, если у атлета появится возможность выбора добиваться столь же высоких результатов при использовании здоровые сберегающих этически и валеологически чистых технологий спортивной подготовки, которые пока еще отсутствуют в контекстах соответствующих разделов теории спортивной тренировки.

В рамках концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи В.К. Бальсевичем выдвинуты основные положения, сориентированные на обоснование стратегии развития спорта высших достижений, способной обеспечить устойчивый прогресс спортивной результативности атлетов на основе использования принципиально новых подходов к формированию системы спортивной подготовки. Методологической основой научно-технологического обеспечения подготовки элитных атлетов является, по нашему мнению, соблюдение следующих условий:

- минимизация педагогических, психологических и организационных ошибок и упущений в процессе многолетней, этапной, оперативной и текущей подготовки спортсменов;
- непрерывный контроль за состоянием спортсмена в процессе выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- оптимизация объемов, интенсивности тренирующих нагрузок и динамики их ритмов в процессе осуществления этапов, периодов спортивной подготовки и проведения отдельных тренировочных занятий;
- организация суперточечных тренирующих воздействий на кинезиологические системы спортсменов;
- управляемое предотвращение срыва адаптаций на этапах интенсивной подготовки и при участии в соревнованиях;
- освоение новых, здоровьесберегающих технологий спортивной подготовки ведущих атлетов и здоровьеформирующих систем подготовки спортивных резервов;
- радикальная модернизация систем массового физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на основе конверсии элементов спортивной культуры.

Одним из наиболее важных приоритетов для преодоления существующих противоречий в теории и практике спорта мы считаем создание системы непрерывного контроля состояния развивающихся и развиваемых систем организма спортсмена, обеспечивающих позитивную эволюцию его двигательных способностей. В педагогическом смысле эта методологическая установка означает необходимость построения такой дидактической структуры, которая обеспечивала бы непрерывную коррекцию объемов, интенсивности, формы биомеханической реализации, психологического обеспечения и прогнозирования результативности тренирующих воздействий, направленных на достижение актуальных и долгосрочных целей спортивной подготовки.

Только при таких условиях объемы, интенсивность, содержание и направленность тренирующих воздействий оказываются обусловленными реальными процессами, протекающими в организме занимающихся, а не придуманными километрами, тоннами и количествами тренировочных средств спортивной подготовки. Индивидуальные программы подготовки, суперточечные и своевременные тренирующие воздействия, минимизация неэффективных нагрузок и других педагогических ошибок, строжайший контроль за состоянием иммунных систем, сбалансированная система восстановительных и превентивных профилактических и психотерапевтических мероприятий представляются нам реальными для реализации при условии осуществления новых наукоемких технологий.

Имеющийся мировой опыт подготовки борцов требует определенной системности или технологии освоения данного вида спорта: осуществлять определенные шаги в их подготовке, выявлять их основные технические, тактические, физические, физиологические алгоритмы в повышении спортивного мастерства. Однако алгоритм оздоровления борцов учитывается формально. Всем известно, что процесс подготовки высококвалифицированных борцов, уровень их здоровья должны быть на должном уровне. Но это обычно уходит на второй план. При этом упускается потенциал резервных возможностей организма многих спортсменов-борцов, которые могли бы конкурировать с сильнейшими борцами мира.

Наш практический опыт, повседневная деятельность и исследования выявили оптимальный подбор мотивационных средств для определения акцепторов, побуждающих человека (спортсмена, борца) к достижению основополагающих целей и определения алгоритмов при преобразовании исходных данных в искомый результат.

Практика позволяет:

- накапливать в тренировочном процессе опыт и мотивирует самого тренера к исследованию различных сторон, форм и средств повышения спортивного мастерства, расширяя и углубляя познание потенциала своего ученика;

- моделировать с активным привлечением ученика его достижения до уровня поставленных текущих задач и целей;

- экстраполировать на перспективу определенные достижения на базе оздоровительного эффекта при спортивной педагогике сотрудничества.

Гипотетически мы предположили, что подготовка высококвалифицированных борцов в тренировочном процессе на основании алгоритма оздоровления их организма будет более эффективной.

Цель: разработать здоровьесберегающие знания, технологии повышения спортивного мастерства в различных видах спортивной борьбы.

Задачи исследования:

- 1) определить состояние здоровья испытуемых борцов;
- 2) определить доминанты самоконтроля, самоаттестации и самопознания в повышении спортивного мастерства борцов с учетом оздоровительного эффекта;
- 3) определить средства для мобилизации потенциала резервных возможностей организма спортсмена-борца.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогические наблюдения, анкетный опрос, естественный педагогический эксперимент, лабораторный эксперимент, математическая обработка полученных материалов исследования.

Организация исследования. Сбор информации, анкетный опрос тренеров и естественный педагогический эксперимент проводились в Павлодарском государственном университете имени С. Торайгырова, сборной области и сборной РК по вольной борьбе с 1990 г. и продолжил в Павлодарском государственном педагогическом институте по 2005г. В анкетном опросе специалистов-тренеров приняло участие 30 человек. В естественном педагогическом эксперименте испытуемые были разделены на 2 однородные группы по 20 человек в каждой (контрольная и опытная группы). Квалификация испытуемых была следующей: 1, 2 разряды, КМС и МС. Контрольная группа занималась по общепринятой системе тренировок без учета оздоровительного компонента и без аттестационных карт. Опытная же группа занималась с учетом оздоровительного компонента и спортивной педагогики сотрудничества по аттестационным картам, с помощью которых испытуемые планировали результаты 5 уровней подготовки и периодически контролировали свои показатели, а также индивидуально подбирали себе средства и методы тренировок.

Обсуждение. Анализируя педагогические результаты исследования по анкетным опросам, педагогическому эксперименту, педагогическим наблюдениям и внедренным в практику аттестационным картам, мы пришли к концепции доминанты «Алгоритма оздоровления и повышения спортивного мастерства» в спортивной борьбе.

Из данной концепции следует, что тренировочный процесс будет более эффективным в плане повышения спортивного мастерства борцов с учетом коэффициента алгоритма оздоровления $OK = (K2 - K1 / K1 \times 100 / \Phi2 - \Phi1 / \Phi1 \times 100 = K\% / \Phi\% = \Sigma > 1)$, спортивной педагогики сотрудничества, через формирование гармонично развитой личности, в которой межпредметные связи, мобилизуя потенциал организма борцов в развитии физических качеств, играют позитивную роль.

Выводы.

1. Многие тренеры, не зная состояние здоровья своих учеников, форсируют их подготовку к ответственным стартам. Самоконтроль, самоаттестация и самопознание борцов имеют большую мотивационную значимость в повышении их спортивного мастерства на базе укрепления здоровья. Сберегающие здоровье технологии в системе физического воспитания и спорта – одно из важнейших методологических направлений в становлении и развитии новой парадигмы спортивной подготовки.

2. Мобилизация потенциала резервных возможностей организма борцов возможна через их соответствующую мотивацию, включая 5 уровней коррекции как в учебно-тренировочном, так и в образовательно-воспитательном процессе.

3. Рабочим документом спортивной педагогики сотрудничества спортсмена и тренера может являться разработанная нами аттестационная карта.

Аттестационная карта профессионального и непрофессионального физкультурного образования студентов

1. Включает: спортивную дидактику и спортивную педагогику сотрудничества; мотивации и экстраполяцию; акцепторы цели и действия, которые интегрируют: теорию в системе современной парадигмы, общечеловеческую и национальную культуру с разделами физического воспитания и спорта; с пятиуровневыми образующими средствами, с формированием генетической, физической и физиологической грамотности; культуры питания, качества сна и отдыха.

2. Практика: элементы единоборства и технико-тактические основы способа спортивной борьбы, средства общей и прикладной подготовки, циклические упражнения.

3. Контрольные параметры: функциональные показатели в покое и в нагрузке; физические качества; физическая подготовленность; работоспособность и спортивная форма; соревновательная деятельность и ее результирующие показатели.

1 уровень – Функциональное состояние систем организма в покое за 1 минуту

	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1.ЧСС	60	62	64
2.Апноэ	40/100	35/90	30/80
3.Частота дыхания в 1 минуту	8-10	11-12	14-15

2 уровень – Взаимосвязь функциональных систем и физических качеств

в динамике

4. Ортостатика / пульс, лежа-стоя удары в мин. 10 14 18
5. Пульс после 20 приседаний за 6 секунд 8 уд 10 уд. 12 уд.
6. Скоростно-силовой тест 40/14 39/15 38/16
7. Тест силовой выносливости Выполнения за 3 минуты пульс за 6 сек.
2- попытки 260/18(120+140) 240/19(110+130) 220/20(100+120)

3 уровень - Общефизическая и прикладная подготовленность

8. Тяжелая атлетика: рывок штанги 60 кг 55кг 50 кг
9. Толчок штанги от груди 80 кг 75 кг 60 кг
10. Жим штанги лежа 100 кг 90 кг 80 кг
11. Приседание со штангой на плечах 110 кг 100 кг 90 кг
12. Становая тяга штанги 160 кг 150 кг 130 кг
13. Толчок двух гирь от груди /24кг/ 16 раз 14 раз 12 раз
14. Рывок гири левой и правой рукой /24/20+20 16+16 14+14

4 уровень - Коэффициенты оздоровительного эффекта

Перенос функциональных показателей и физических качеств на предмет специализации или профессиональной деятельности

15. Скоростно-силовой тест 50 сек – 2 попытки $\Sigma+3,0>1$ $\Sigma+2,0>1$ $\Sigma+1,1>1$
16. Тест силовой выносливости 2 попытки по 3 минуты (упражнения выполняются на гимнастической скамейке) $\Sigma+2,0>1$ $\Sigma+1,5>1$ $\Sigma+1,1>1$
17. Протяжка гири 32 кг. – 2 попытки (силовая выносливость с отягощением) $\Sigma+3,0>1$ $\Sigma+2,5>1$ $\Sigma+1,2>1$
18. скоростная выносливость с 20 кг. (гриф – 2 попытки по 3 минуты) $\Sigma+2,0>1$ $\Sigma+2,5>1$ $\Sigma+1,2>1$
19. Силовая выносливость мышц спины (гири 24-32 кг 2 попытки, длинный стиль) $\Sigma+2,5>1$ $\Sigma+2,0>1$ $\Sigma+1,2>1$

5 уровень - Соревновательная деятельность

20. Спортивная форма / пульса за 6 сек, после упр./ -5 упражнений из разных положений, отдых между упр. 2 мин.
10,10,10,10,10 11,11,11,11,11 12,12,12,12,12
21. Чемпионаты и турниры по спортивной борьбе 10 8 6

**ВЛИЯНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ
ДЕЙСТВИЯ ФУТБОЛИСТОВ**
**INFLUENCE OF ENDURANCE ON TECHNICAL AND TACTICAL
ACTIONS OF FOOTBALL PLAYERS**

Р.В. Фаттахов, В.Г. Фаттахова
R.V. Fattakhov, V.G. Fattakhova

Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма
Казань, Россия
Volga region state Academy of physical culture, sports and tourism
Kazan, Russia

rafamina@mail.ru

Аннотация. Подготовка высококвалифицированного резерва в футболе не мыслима без поиска оптимальных по величине тренировочных нагрузок. Важным остаётся и структура тренировочных нагрузок, как в отдельном занятии, так и на различных этапах подготовки. Полученные данные о структуре тренировочного занятия, его оценке с учётом физиологического воздействия показали, что одни и те же упражнения технико-тактической направленности могут проходить в различных зонах энергообеспечения: как в аэробной, так и в аэробно-анаэробной и даже в анаэробной. Всё зависит от использования различных компонентов нагрузки.

Annotation. The preparation of a highly qualified reserve in football is not conceivable without the search for optimal training loads in magnitude. The structure of training loads, both in a separate lesson and at various stages of preparation, remains important. The obtained data on the structure of the training session, its assessment taking into account the physiological effects showed that the same exercises of a technical and tactical orientation can take place in different zones of energy supply: both in aerobic and aerobic-anaerobic and even anaerobic. It all depends on the use of various load components.

Ключевые слова. Тренировочная нагрузка, выносливость, футболист, технико – тактические действия.

Key words. Training load, endurance, soccer player, technical and tactical actions.

Актуальность. Проведенные исследования показали, что дети и юноши хорошо переносят нагрузки умеренной мощности [3, 5]. Такие тренировочные

занятия должны, прежде всего, способствовать созданию прочной основы функциональной подготовки, чтобы в 17-18 лет обеспечить возможность тренироваться с интенсивностью, характерной для нелюбительских команд.

На практике дело обстоит иначе. Форсированное развитие физических качеств в детском и юношеском возрасте – одна из главных причин резкого спада при переходе из юношеских команд во взрослые нелюбительские команды. Отсутствие прочного фундамента аэробной (общей) подготовленности не позволяет выполнять те объёмы специальной работы, которые предоставляются в нелюбительском футболе, и не гарантирует стабильного и успешного выступления на более высоком уровне.

Методы и организация исследования. Одним из важнейших средств на начальном этапе подготовительного периода является кроссовая подготовка юных футболистов. Эта нагрузка не требует значительных мышечных напряжений и происходит на фоне удовлетворения кислородного долга. Работа, как правило, выполняется за счёт использования аэробных источников энергии [4, 5].

Некоторые авторы отводят развитию общей выносливости одно из последних мест в тренировочном процессе. Они считают, что для достаточно тренированного футболиста достаточно уделять занятиям кроссами 3 – 5 дней [4] и использовать их нужно в самом начале подготовительного этапа. Эти авторы утверждают, что этого хватает, чтобы восстановить функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В дальнейшей же подготовке уделять внимание развитию общей выносливости нецелесообразно. Полученные ими экспериментальные данные позволяют сделать вывод, что класс футболистов ярче проявляется в технической работоспособности, чем работоспособности беговой. Значит, для развития специальной работоспособности важнее подготовить её в технике, чем в беге. Очевидно, что в понятие специальной работоспособности должны входить обе эти составляющие.

На основе полученных данных [2, 7] можно сделать выводы, отражающие точку зрения этих авторов: под технико-тактической выносливостью следует понимать способность футболиста выполнять большие объёмы работы с мячом с необходимой степенью точности, которая зависит от состояния мышц-исполнителей. Для того чтобы обладать технико-тактической выносливостью, футболист должен выполнить большой объём тренировочной работы именно над техникой. И это делает его действия точными.

Абсолютное большинство авторов отводят развитию общей выносливости ведущее место в подготовке юных футболистов и ставят в один ряд с развитием технико-тактических действий [1, 3, 7].

Специфичность футбола подразумевает разностороннюю подготовку игроков, которая выражается в проявлении всех двигательных способностей (скорости, силы, выносливости и т.д.). Особенность этапа совершенствования состоит в том, чтобы с помощью технико-тактических упражнений раскрыть и развить необходимые физические качества, а также суметь реализовать технический потенциал игрока в условиях соревнований.

Организм футболиста обладает определённым адаптационным резервом, т.е. способностью перейти на новый, более высокий уровень работоспособности. Объём работы, выполняемый футболистом, огромен, а запасы и возможности двигательного аппарата ограничены. Любое преждевременное форсирование приведёт к травмам и перетренированности. Нельзя взрослую методику, с её повышенными нагрузками, перенести на работу с юношами. Объёмы работ на выносливость зависят от многих факторов: уровня подготовленности игроков, периода подготовки, климатических условий и т.д.

Изменения, связанные с развитием аэробных возможностей, происходят медленно и требуют длительного периода тренировок. Определение объёма и интенсивности важно не только для оптимальной дозировки упражнений. Без учёта количественных данных невозможно вывести организм на новый уровень готовности.

Работе над выносливостью должна предшествовать специальная силовая тренировка. Тренировочные нагрузки должны соответствовать соревновательным как по объёму, так и по интенсивности. Единственное различие – это разделение на режимы работ: развивающие и поддерживающие.

Если говорить о последовательности и использовании беговых средств, то они делятся на 2 группы. Упражнения, развивающие общую выносливость, когда используется большой объём нагрузок при невысокой интенсивности, и беговые средства беговой направленности, применяемые для развития специальной выносливости. В футболе решающее значение имеет не столько величина нагрузки, сколько её умелое использование.

С повышением общей и специальной выносливости у футболиста увеличивается точность восприятия различных параметров двигательных действий, но в отношении отдельных моментов технической подготовки на различных этапах имеются особенности.

В футболе существенное значение имеют аэробные возможности спортсмена [5]. Одним из направлений методики совершенствования выносливости является целевое воздействие на организм спортсмена при широкой вариативности средств и методов тренировки. Факторы работоспособности, выработанные у футболистов, указывают, что в тренировочном процессе целесообразно

акцентировать внимание на совершенствование общей и специальной выносливости, а также на устойчивости техники к сбивающим факторам [1].

Когда говорят о выносливости, то подразумевают максимально возможное по длительности выполнение упражнения с заданной интенсивностью. Продолжительность выполнения упражнения определяется максимальными возможностями основных метаболических процессов энергообеспечения, относительным уровнем функционирования и запасами энергии (креатин-фосфата, гликогена и жиров) [6].

Результаты исследования и их обсуждение. Характерной тенденцией в развитии мирового футбола является его интенсификация, которая проявляется в выполнении всё большего количества технико-тактических приёмов в единицу времени. Естественно, что эта тенденция должна найти своё отражение в учебно-тренировочной работе с юными футболистами, так как ведущим критерием высокого спортивного мастерства футболиста является объёмный, высокоинтенсивный тренировочный процесс. В связи с этим актуальное значение приобретают исследования функциональной способности систем, снабжающих организм кислородом, интегральным показателем деятельности которых является предельный уровень максимального потребления кислорода (МПК).

МПК в настоящее время рекомендуется Международной биологической программой, как один из объективных показателей работоспособности организма. Поэтому, чем выше МПК у спортсмена, тем большую по интенсивности работу может он выполнить. Он быстрее будет восстанавливаться. Дольше сохранять приобретённую тренированность. Следовательно, можно предположить, что и точность выполнения технико-тактических действий у такого спортсмена будет выше [4].

Результаты исследований показывают, что величина абсолютного и относительного МПК у футболистов с возрастом и стажем занятия спортом увеличивается. В своей динамике это увеличение носит неравномерный характер. Наибольшее увеличение соответствует возрасту 13 – 15 лет. Обнаруженные скачки в физическом и функциональном развитии футболистов в возрасте 13 – 15 лет совпадают с периодом разгара полового созревания [4]. Очевидно, что тренировочные средства, которые применяются в работе с юными футболистами, недостаточны для того, чтобы повышать из года в год функциональные возможности кардио-респираторной системы и вместе с ними общей физической работоспособности. В связи с этим рекомендуется в тренировке юных футболистов 13 – 15 лет для развития общей выносливости организма и повышения технико-тактического мастерства применять чисто игровые средства тренировки, или приспособлять ряд упражнений к игровой обстановке. При проведении этих упражнений пульс достигает уровня 160 – 165 уд/мин, а рабо-

чее потребление кислорода составляет 72 – 75% от МПК. Такими тренировками можно успешно воздействовать на развитие кислородного обеспечения организма юных футболистов, а, следовательно, и воспитания у них выносливости [4].

Большинство авторов [1, 3, 6] пришли к выводу, что для развития общей выносливости у футболистов 14 – 16 лет следует применять следующие средства тренировки:

1. Упражнения чисто аэробной направленности (кроссовый бег, продолжительность которого от 15 – 20 до 60 мин). Рельеф дистанции и интенсивность бега подбираются таким, чтобы ЧСС футболистов в упражнениях не превышала 150 уд/мин;

2. Упражнения, в которых минутная работа чередуется с постоянными или уменьшающимися интервалами отдыха;

3. Использование в упражнениях на выносливость игровых методов.

Важным считается вопрос о дозировке работы неспецифического (аэробного) и специфического (анаэробно-лактатного) характера в тренировочном процессе.

В ряде экспериментов были получены данные, которые показывают, что соотношение неспецифической и специфической нагрузок 50 на 50 эффективнее, чем 30 на 70. Т.е. увеличение объёма тренировочной работы аэробного характера даёт положительный результат в функциональной подготовленности юных футболистов 14 – 16 лет.

Анализ литературных источников показывает, что тренировка общей выносливости юных футболистов 14 – 16 лет является одной из важных составляющих арсенала всех средств футболиста. Но в то же время следует учитывать, что на одной выносливости в футбол не играют. Как бы не был футболист подготовлен физически, нужно ещё умение обращаться с мячом и взаимодействие с партнёрами.

Каково же влияние общей выносливости футболиста на технико-тактическое действие?

Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо сделать экскурс в тексты основных учебников и учебных пособий по методике тренировки футболистов.

Как было отмечено выше, не только функциональная подготовленность определяет класс футболиста. Достижение высоких игровых результатов во многом зависит от того, как умело, и эффективно применяют футболисты всё многообразие технических средств в экстремальных условиях соревнований и часто при прогрессирующем утомлении. Известно, что утомление вызывает излишнюю скованность движений, дискоординирует структуру «скоростных»

действий и технико-тактических приёмов с высокой степенью точности, нарушает взаимосвязь в системе двигательных навыков.

Понятно, что чем больше утомление, тем больше брака в технико-тактических действиях футболистов. Следовательно, для развития стабильности (устойчивости) двигательных навыков против сбивающих факторов утомления необходимо использовать упражнения на технику после физической нагрузки большого объёма или повышенной интенсивности [7].

После тренировки большого объёма аэробного характера происходит снижение уровня скоростно-силовых качеств по результатам тройного прыжка и высоты выпрыгивания и падение физической работоспособности. Значительно улучшаются координационные способности, и уменьшается интенсивность окислительных реакций. Увеличивается ЧСС и артериальное давление. Через 12 – 14 часов происходит восстановление подвижности нервных процессов. Через 20 – 22 часа все показатели приходят к искомым значениям.

После тренировки среднего объёма аэробного характера происходит снижение уровня скоростно-силовых качеств по результатам прыжка в длину с места. Отмечается ухудшение координационных способностей по показателям ведения мяча. Понижается физическая работоспособность. Вместе с тем увеличивается интенсивность окислительных реакций и уменьшается способность организма противостоять гипоксии. Через 14 часов после нагрузки происходит восстановление характеристик ССС. К этому времени приходят к искомым показатели ЧСС, давления, координации. Скоростно-силовые качества восстанавливаются через 22 часа после нагрузки [3].

Выполнение нагрузки малого объёма аэробного характера вызвало повышение уровня функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата. Вместе с этим происходит улучшение координационных возможностей. Уровень физической работоспособности не изменяется. Происходит увеличение ЧСС и артериального давления. После 12 – 14 часов после нагрузки происходит полное восстановление скоростно-силовых качеств при высоком уровне координации. Все показатели кардио-респираторной системы приходят к искомому показателю к тому же времени [3].

Заключение. На основании изучения динамики координационных дифференцировок можно предположить, что уже через 12 – 14 часов после тренировочной нагрузки на выносливость независимо от её объёма можно проводить занятия технико-тактической направленности, а через 20 – 22 часа можно проводить занятия по развитию скоростно-силовых качеств. Рассмотрение изучаемых величин в совокупности предполагает, что в целом большие тренировочные нагрузки оказывают более благоприятное воздействие на изучаемые показатели, чем средние нагрузки.

В конце, можно сделать заключение, что в большинстве своём авторы придают развитию общей выносливости у юных футболистов большое значение и предполагают непосредственное её влияние на технико-тактические действия с положительной стороны. Однако некоторым авторам влияние напрямую общей выносливости на технико-тактические действия юных футболистов отрицается или минимизируется. Необходимо проведение адекватного эмпирического исследования и конкретного обоснования результатов.

Литература

1. Денисенко, Ю.П. Футбол в средней школе: методические рекомендации / Ю.П. Денисенко, Ю.Г. Матвеев, Р.Р. Азиуллин, В.Н. Горшков, Р.В. Фаттахов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2003. – 42 с.

2. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов: книга / В.М. Дьячков. – М., Физкультура и спорт, 2005. – 154 с.

3. Лалаков, Г.С. Влияние тренировочных нагрузок, направленных на развитие общей выносливости / Г.С. Лалаков, А.И. Кузнецов // Оптимизация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта. – Омск, 1995. – С. 28 – 31.

4. Лалаков, Г.С. Оценка состояния нервно-мышечного аппарата футболистов после тренировочных нагрузок на выносливость / Г.С. Лалаков, К.А. Шперлинг, А.Б. Кузнецов // Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов высокой квалификации. – Омск – 1982. С. 22 – 25.

5. Можаяев, Э.Л. Использование переменного-непрерывного метода в развитии специальной выносливости у футболистов 13-14 лет / Э.Л. Можаяев, Р.В. Фаттахов, Д.Ю. Денисенко // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А.С. Чинкина. – Казань: 2017. – С. 530 – 531.

6. Можаяев, Э.Л. Физическая подготовка футболистов: учебно-методическое пособие / авторы составители Э.Л. Можаяев, Р.В. Фаттахов, Д.Ю. Денисенко, М.Р. Рахимов. – Казань: Отечество, 2017. – 211 с.

7. Полишкис, М.С. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных футболистов: Учебное пособие / М.С.Полишкис. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 120 с.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ГИМНАСТОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
IMPROVING THE COORDINATING ABILITIES OF GYMNASTS IN THE
ARTISTIC STAGE OF SPORTSMANSHIP**

Е. А. Федотова

E. A. Fedotova

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Краснодар, Россия

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Krasnodar, Russia

Аннотация. В статье рассматривается актуальность совершенствования координационных способностей гимнасток на этапе спортивного мастерства (на примере художественной гимнастики).

Annotation. The article discusses the relevance of improving the coordination abilities of gymnasts at the stage of sportsmanship (for example, rhythmic gymnastics).

Ключевые слова: художественная гимнастика, техническая подготовка, координационные способности, этап спортивного мастерства.

Key words: rhythmic gymnastics, technical training, coordination abilities, stage of sportsmanship.

На современном этапе международные выступления по художественной гимнастике вышли на новый уровень зрелищности и профессионализма. Наблюдается все большее усложнение соревновательных композиций за счет введения сложных трюковых элементов и танцевальных дорожек, что предъявляет особые требования к уровню развития координационных способностей спортсменок [2].

С.Е. Бакулева [1] рассматривает координацию в художественной гимнастике как возможность управлять движениями с заданными точностными параметрами в соответствии с задачами программы или ее конкретных элементов.

В художественной гимнастике, как сложно-координационном виде спорта, координационные способности выступают в качестве обязательного критерия высокого спортивного мастерства.

Искушенных зрителей и болельщиков сложно удивить, но выполнение программ российскими спортсменками вызывает подлинное восхищение во

всем мире. Они по праву завоевывают высокие ступени пьедестала и вызывают уважение соперников. Однако, останавливаться на достигнутом нельзя, поэтому необходим поиск, разработка и внедрение в тренировочный процесс новых подходов, методов и средств, направленных на совершенствование координационных способностей гимнасток.

В целях разработки и научного обоснования программы совершенствования координационных способностей гимнасток на этапе спортивного мастерства, было проведено исследование, направленное на оценку и корректировку обозначенных способностей.

В исследовании приняли участие спортсменки, занимающиеся художественной гимнастикой на этапе спортивного мастерства. Предварительно гимнастки были условно распределены на контрольную ($n=10$) и экспериментальную группы ($n=10$). Оценка координационных способностей (статического и динамического равновесия, моторики рук с предметами), осуществлялась тестами, предложенными Т.А. Лапсаковой [3].

В начале эксперимента было выявлено, что разница в уровне координационных способностей гимнасток контрольной и экспериментальной группы оказалась статистически не значима ($p>0,05$). Группы по показателям координационных способностей оказались однородны. В обеих группах не наблюдалось высокого уровня координационных способностей.

Полученные в начале эксперимента результаты, позволили провести исследование по внедрению в тренировочный процесс экспериментальной группы программу совершенствования координационных способностей гимнасток на этапе высшего спортивного мастерства.

Программа использовалась на протяжении 9 месяцев в виде дополнительных занятий.

Контрольная группа продолжала заниматься по программе спортивной подготовки по художественной гимнастике ГБУ КК «ЦСП по художественной гимнастике» [4].

По окончании эксперимента по всем тестируемым параметрам в контрольной группе наблюдалась положительная динамика. Однако, не все показатели тестов на координационные способности достигли высокого уровня.

В экспериментальной группе наблюдалась положительная динамика уровня координационных способностей (таблица 1).

В экспериментальной группе все показатели координационных способностей достигли высокого уровня и превысили показатели спортсменок контрольной группы ($<0,001$).

Таблица 1 – Сравнение среднегрупповых показателей координационных способностей гимнасток экспериментальной группы до и по окончании эксперимента (n=10)

Тесты	Экспериментальная группа (n=10)		p
	До эксперимента (M±m)	После эксперимента (M±m)	
Тесты на координационные способности «статическое равновесие», балл:			
1) Сохранение равновесия из стойки на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо»;	3,4±0,6	5,0	<0,001
2) То же с другой ноги;	3,2±0,6	4,9±0,3	<0,001
3) Равновесие на одной ноге другая вперед; в сторону; назад 5 с.	3,7±0,4	5,0	<0,001
4) То же с другой ноги;	3,0±0,4	4,9±0,3	<0,001
5) Переднее равновесие на носке с правой ноги в течение 5 с;	3,3±0,8	5,0	<0,001
6) То же с левой ноги.	3,2±0,7	4,8±0,4	<0,001
Тесты на координационные способности «динамическое равновесие», балл:			
7) Переворот вперед с правой ноги;	3,5±0,5	4,9±0,3	<0,001
8) То же с левой ноги;	3,2±0,4	4,9±0,3	<0,001
9) Переворот назад с правой ноги;	3,4±0,5	5,0	<0,001
10) То же с левой ноги;	3,3±0,4	4,9±0,3	<0,001
Координационные способности: «моторика рук с предметом, балл:			
11) В стойке на носках 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно;	2,7±0,8	5,0	<0,001
12) В стойке на носках в круге диаметром 1 метр, жонглирование булавами правой рукой;	3,6±0,6	5,0	<0,001
13) То же левой рукой.	2,9±0,3	4,9±0,3	<0,001

Таким образом, ранее выдвинутая гипотеза о том, что внедрение экспериментальной программы совершенствования координационных способностей гимнасток на этапе спортивного мастерства, позволит повысить показатели координационных способностей в художественной гимнастике, нашла свое подтверждение.

Вышеизложенное подтверждает актуальность поиска новых методических подходов в совершенствовании координационных способностей спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой на этапе спортивного мастерства.

Литература

1. Бакулев С.Е. Дифференцированный подход к определению спортивно важных координационных способностей / С.Е. Бакулев, А.С. Саввина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №22. – С. 3-9.

2. Винер И.А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования / И.А. Винер, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек. – М.: Спорт, 2015. – 120 с.

3. Лапсакова Т.А. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Художественная гимнастика» / Т.А. Лапсакова, О.Б. Абрамова. – Кировск, 2018. – 257 с.

4. Полионова Т.Н. Программа спортивной подготовки по художественной гимнастике ГБУ КК «ЦСП по художественной гимнастике» / Т.Н. Полионова. – Краснодар, 2014. – 70 с.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ВЫПОЛНЕНИЯ
СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ У ЮНЫХ
ГИМНАСТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ**

**THE IMPROVEMENT OF SKILLS OF PERFORMING COMPLEX
COORDINATION MOVEMENTS IN YOUNG GYMNASTS USING
MULTIMEDIA TECHNOLOGIES**

А.Ю. Частоедова, В. Л. Ирнарарова
A.YU. Chastoedova, V.L. Irnazarova

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
Uzbek state university of physical culture and sports
Chirchik, Uzbekistan

vikulya9307@gmail.com

Аннотация. В данной статье отражена актуальность использования современных подходов, в частности использование мультимедийных технологий, в процессе технической подготовки юных гимнасток. Раскрываются преимущества использования видеороликов, с возможностью замедленного просмотра изучаемого технического элемента в процессе формирования двигательного навыка.

Abstract. This article reflects the relevance of the use of modern approaches, in particular the use of multimedia technologies, in the process of technical training of young gymnasts. Advantages of using videos with possibility of slow viewing of studied technical element in process of formation of motor skill are disclosed.

Ключевые слова: художественная гимнастика, юные спортсмены, сложнокоординационные движения, техническое совершенствование, мультимедийные технологии, анимационные графические модели.

Key words: artistic gymnastics, young athletes, complex coordination movements, technical improvement, multimedia technologies, animated graphic models.

Введение. Современную стратегию развития системы подготовки высококвалифицированных спортсменов сложно представить без использования достижений научно-технического прогресса. Основное место в реализации данной стратегии отводится быстрому внедрению в систему подготовки новейших технических и информационных решений, в том числе и информационных и мультимедийных технологий.

Повсеместное введение строгого антидопингового контроля значительно ограничило возможности биохимических методов стимуляции работоспособности спортсменов. Существующие физиологические методы расширения функциональных резервов организма также не позволяют сегодня рассчитывать на значительный прорыв в области кардинального улучшения методики подготовки спортсменов. Именно поэтому специалисты сегодня напряженно работают над изысканием новых, ранее не использованных, резервов для достижения все более высоких спортивных результатов.

Рассматривая все стороны подготовки спортсменов, во всех случаях при организации их учебно-тренировочного процесса все же необходимо поставить во главу угла их техническую подготовку. Однако, при этом для того, чтобы обеспечить эффективную методологию этого вида подготовки, необходимо, прежде всего, рассматривать содержание технической подготовки по-новому с более современных теоретических позиций и технических возможностей. Проблема заключается в том, что в методическом обеспечении тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта основные акценты подготовки направлены, как правило, на увеличение функциональных возможностей атлетов и практически отсутствуют специальные разработки в области методологии совершенствования их технического мастерства. В то время как современные информационные технологии позволяют существенно корректировать тренировочный процесс и ускорять приобретение устойчивых навыков.

В связи с этим назрела необходимость изменения содержания и методики обучения различным техническим приемам на основе практического использования информационных технологий, мультимедийных систем, графического моделирования в тренировочной деятельности, что подчеркивает **актуальность** нашей работы.

Кроме того, направленность на раннюю специализацию юных гимнасток ставят перед спортивной педагогической наукой вопросы об эффективном использовании методов обучения и рационального распределения тренировочных средств, а также об изучении вопросов последовательного и качественного, поэтапного освоения упражнений квалификационной программы. При этом в решении данных вопросов существенную помощь могут оказать средства мультимедиа.

Современное развитие информационных и коммуникационных технологий и сенсорной электроники открывает новые возможности для высокотехнологичного сопровождения тренировки. Несмотря на определенные трудности, связанные с организационными, материально-техническими, научно-методическими аспектами разработки и внедрения современных информацион-

ных технологий в тренировочный процесс, они вызывают определенный интерес у ряда специалистов в области физического воспитания и спорта, так как здесь, как и в других областях, назрела необходимость перехода от традиционных форм подготовки, направленных в первую очередь на накопление определенных знаний, умений и навыков, к использованию современных компьютерных, а точнее информационно-коммуникационных, технологий, позволяющих значительно эффективнее осуществлять тренировочную деятельность.

Основной задачей технической подготовки спортсмена несомненно является формирование совершенных специальных двигательных умений и навыков, необходимых для эффективной тренировочной и соревновательной деятельности. Появление систем мультимедиа, безусловно, производит революционные изменения в таких областях, как компьютерный тренинг с его возможным применением в области спорта. Анимационные графические модели позволяют формировать умения и навыки в спортивной деятельности в виртуальном представлении.

Применение данных технологий является возможным и целесообразным по следующим причинам:

- распространенность и доступность технологий;
- компактность и интерактивность, что позволяет использовать созданные модели в дистанционном обучении.

Анимация позволяет визуализировать процессы и динамику изменения объектов, труднодоступные для наблюдения, позволяет представить движущиеся элементы, отразить существенные стороны, выдвинуть на передний план наиболее важные с точки зрения учебных целей и задач, характеристики изучаемых объектов и процессов. Например, в реальности выполнение любого упражнения происходит очень быстро, на модели его технику можно просмотреть в замедленном темпе, даже по кадрам.

Применение анимационных графических моделей при обучении создает мультисенсорное обучающее окружение, что способствует развитию образного мышления, может продуктивно воздействовать на восприятие и память спортсменов. Привлечение всех органов чувств, сочетание графических, анимационных, текстовых и музыкально-речевых элементов способствует росту степени усвоения материала, более глубокому его пониманию, запоминанию и, как следствие, повышению эффективности обучения в различных видах спорта.

Изучение техники выполнения различных упражнений и проведение биомеханического анализа двигательных действий с помощью анимационных графических моделей позволит избежать физического перенапряжения и оптимизировать физические нагрузки обучаемых, реализовать индивидуальный подход в физическом воспитании спортсменов.

Большую роль в информационном обеспечении тренировочного процесса играют видеоматериалы, позволяющие наиболее наглядно представлять информацию, связанную с динамическими процессами, например, при обучении различным двигательным действиям, анализе биомеханических характеристик, тактических действий и т.п. Такие материалы могут использоваться как самостоятельно в виде отдельного тематического видеофильма, так и быть компонентами соответствующих программно-педагогических средств. С появлением цифровых видеокамер и специальных программ обработки цифровой видеoinформации (Windows Movie Maker, Adobe Premiere, Pinnacle Studio, Ulead VideoStudio, Sony Vegas и др.) позволяющих производить захват, редактирование и вывод видеoinформации на различные носители (CD, DVD, видеопленку), значительно облегчилась работа по созданию дидактических материалов с включением видеoinформации.

В этом плане определенный интерес представляют мультимедийные обучающие и контролирующие программы. Структура обучающих программ определяется их задачами, которые в данном случае заключаются в следующем:

1. Представление в мультимедийном режиме основных фаз движения.
2. Моделирование эффективной техники спортсмена с учетом его биомеханических параметров.
3. Контроль и самоконтроль технической подготовленности спортсменов.

Таким образом, обучающие мультимедийные программы в зависимости от задач учебно-тренировочного процесса можно использовать как тренажер, обучающую систему, применять в проведении диагностики и оценки уровня знаний и умений.

В связи с этим дальнейшая разработка методики применения мультимедийных средств в таком технико-эстетическом виде спорта, как гимнастика, к тому же являющимся одним из физкультурно-массовых и спортивных видов спорта, привлекающего к занятиям широкие слои населения, является одной из немаловажных задач.

В связи с этим **целью** нашей работы является обоснование возможностей использования компьютерных технологий на тренировках в учебно-тренировочных группах по художественной гимнастике, а также разработка и внедрение в тренировочный процесс качественно новых методик и научных исследований с использованием вышеназванных технологий в совершенствовании навыков выполнения сложных движений у юных гимнастов, применяемых на разных этапах становления технического мастерства спортсменов.

В качестве объекта исследования выступили гимнастки II разряда 2011-2013г.г. рождения, третьего года обучения в составе УТГ-2 ДСЮШ города Ташкента.

Методы и организация исследования. Особенности экспериментальной методики подготовки гимнасток явилось использование аудиовизуальных средств в технической подготовке, в частности роликов с записью изучаемых технических элементов с возможностью замедленного просмотра и электронной обучающей программы. Данные средства являются ярким примером наглядного метода обучения с элементами визуализации технических элементов и идеомоторной тренировки.

Для оценки специальной технической подготовленности гимнасток были измерены такие показатели, как бросок обруча в боковой плоскости и ловля без помощи кистей рук, перекаат мяча по рукам и груди с левой и правой руки, двухтактная «мельница» (с булавами), горизонтальная «змейка» по воздуху стоя на полупальцах.

Таблица 1 – Результаты оценки специальной технической подготовленности гимнасток II разряда

Тест	Этап	Экспериментальная группа		Контрольная группа		P
		X±σ (с)	v (%)	X±σ (с)	v (%)	
Бросок обруча в боковой плоскости и ловля без помощи кистей рук (раз)	До экс-та	8,9±0,54	6,05	9,5±0,8	8,4	< 0,05
	После экс-та	14,6±0,49	3,35	12,3±3,16	25,7	
	t-критерий	2,27				
Перекаат мяча по рукам и груди с левой и правой руки (раз)	До экс-та	2±0,77	38,7	2,1±0,53	25,6	<0,05
	После экс-та	4,8±0,4	8,3	3,2±0,74	23,4	
	t-критерий	5,96				
Двухтактная «мельница» (баллы)	До экс-та	1,7±0,45	26,9	1,9±0,3	15,78	<0,05
	После экс-та	4,7±0,46	9,75	3,5±0,5	14,28	
	t-критерий	5,59				
Горизонтальная «змейка» по воздуху стоя на полупальцах (баллы)	До экс-та	2±0,44	22,36	2,1±0,3	14,28	<0,05
	После экс-та	4,8±0,4	8,83	3,7±0,45	12,38	
	t-критерий	5,71				

Результаты данных тестов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп представлены в таблице 1. Из таблицы видно, что уровень специальной технической подготовленности гимнасток ЭГ и КГ до педагогического исследования достоверно не различался. После применения экспериментальной методики в контрольных испытаниях по специальной технической подготовленности зафиксированы статистически достоверные различия между КГ и ЭГ ($p < 0,05$). Также в ЭГ и КГ зафиксированы статистически достоверные различия между результатами в начале исследования и в конце по всем контрольным тестам специальной технической подготовленности.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные результаты позволили выявить, что у занимающихся ЭГ произошли достоверные сдвиги во всех изучаемых показателях по специальной технической подготовке.

Это можно объяснить тем, что в нашей методике обязательным условием было использование спортсменами в индивидуальной подготовке ежедневного просмотра видеоматериалов, в частности роликов с записью изучаемых технических элементов с возможностью замедленного просмотра.

При этом хочется отметить, что внедрение данной методики не требует значительных материальных затрат. Для съемки видео необходима видеокамера (аналоговая, цифровая или web-камера) или цифровой фотоаппарат, позволяющий снимать видеоролики с достаточным качеством. Полученные видеоматериалы необходимо оцифровать (если камера аналоговая) и в последующем обработать на компьютере для удобства их использования в создаваемых мультимедийных обучающих материалах (объединить или вырезать видеофрагменты, снабдить их титрами, наложить звук и т. д.).

Литература

1. Стариков, Д. А. Теория и практика применения мультимедиа в обучении / Д. А. Стариков. – Екатеринбург, 2010.

2. Сонг Хе Рюнг. Процесс формирования двигательного навыка на этапе начальной технической подготовки юных гимнастов : автореф, дис. ... канд. пед. наук / Хе Рюнг Сонг. – РГАФК. – М., 1997.

3. Сухачев, Е. А. Особенности применения мультимедийных технологий и компьютерных приложений в управлении тренировочным процессом и соревновательной деятельностью высококвалифицированных спортсменов / Е. А. Сухачев. – СибГУФК, 2011.

4. Фураев, А. Н. К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений / А. Н. Фураев // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №11.

5. Шестаков, М. П. Современные компьютерные технологии в развитии спортивной науки / М. П. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 8.

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ
РОССИИ ПО ВОДНОМУ ПОЛО
НА XXV-XXXI ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ
ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE PERFORMANCE OF THE
RUSSIAN TEAM ON THE WATER POLO AT
THE XXV-XXXI OLYMPIC GAMES**

О. А. Черноярова
O. A. Chernoyarova

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева
Чебоксары, Россия
Yakovlev Chuvash State Pedagogical University
Cheboksary, Russia

Chernoyarovaoa@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлен анализ результатов выступления сборной команды России по водному поло на XXV-XXXI Олимпийских играх. В ходе исследования была проанализирована динамика результатов выступления сборной команды России по водному поло и выявлено количество медалей, завоеванных на XXV-XXXI Олимпийских играх.

Annotation: This article presents an analysis of the results of the performance of the Russian national water polo team at the XXV-XXXI Olympic Games. During the study, the dynamics of the results of the performance of the Russian national water polo team was analyzed and the number of medals won at the XXV-XXXI Olympic Games was revealed.

Ключевые слова: водное поло, Олимпийские игры, игра в водное поло мужчины и женщины.

Keywords: water polo, Olympic games, the game of water polo men and women.

Введение. В Законе РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №80-ФЗ физическая культура и спорт раскрываются как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами и гарантирует права граждан на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Спорт – составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям [4].

Водное поло, как указывают Н. Ж. Булгакова, А. Н. Блеер, О. А. Черноярова и др. [1, 2, 14], спортивная командная игра с мячом в бассейне, участники которой, передвигаясь в воде, стремятся за счет индивидуальных и коллективных действий забить гол в ворота соперника. В матче побеждает команда, набравшая больше голых очков. Игра возникла во второй половине XIX в. в Великобритании. С 1900 г. водное поло входит в программу Олимпийских игр. В настоящее время, наряду с мужским, развивается и женское водное поло, которое является одним из самых зрелищных видов программы Олимпийских игр.

В настоящее время будущему специалисту по физической культуре и спорту, необходимо знать не только историю становления и развития физической культуры СССР, России, но и историю становления и развития водных видов спорта в целом, и водного поло, в частности. Поскольку, как писал Н. Г. Чернышевский [15, с. 26], «... без истории предмета нет теории предмета. Без теории нет и мысли о самом предмете».

Так, анализ литературных и электронных источников [3-13] свидетельствует, что история водного поло в России имеет яркие страницы как побед, так и поражений.

Однако, не всегда авторы указывают точные годы побед женских и мужских сборных команд по водному поло, тем самым затрудняется анализ и обобщение результатов выступления на международных соревнованиях наших ватерполистов.

Таким образом, возникает **противоречие** между необходимостью изучения ярких страниц истории становления и развития водного поло в мире и России, и наличием определенных трудностей в количественном и качественном анализе побед женских и мужских сборных команд СССР и России по водному поло.

Данное противоречие определило **проблему** исследования: каковы результаты выступления сборной России по водному поло на XXV-XXXI Олимпийских играх?

Решение этой проблемы и составило **цель** нашего исследования.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс ватерполистов.

Предмет исследования – анализ результатов выступления сборной России по водному поло на XXV-XXXI Олимпийских играх.

На основе изучения литературы, анализа практического опыта и собственного взгляда на проблему исследования была определена цель работы – выявить динамику результатов выступления мужской и женской сборных команд России по водному поло на XXV-XXXI Олимпийских играх.

Методы исследования:

- Анализ и обобщение научной, методической, энциклопедической литературы, а также электронного ресурса по проблеме исследования.

- Сравнительный анализ протоколов соревнований и статических данных выступления мужской и женской команд России по водному поло на XXV-XXXI Олимпийских играх.

- Математико-статистические методы обработки данных.

Организация исследования. На начальном этапе исследования был проведен тщательный анализ научной, документальной и архивной литературы, а также были изучены протоколы соревнований и статистические данные выступления сильнейших команд по водному поло на XXV-XXXI Олимпийских играх.

Как показ анализ летописи Олимпийских игр в период с 1992 по 2016 годы, **мужская** сборная команда России была:

Бронзовым призером на XXV Олимпийских играх, 1992 г., Барселона (Испания).

Серебряным призером XXVII Олимпийских игр, 2000 г., Сидней (Австралия).

Бронзовым призером XXVIII Олимпийских игр, 2004 г., Афины (Греция).

Как показ анализ летописи Олимпийских игр в период с 1992 по 2016 годы, **женская** сборная команда России была:

Таблица 1 – Количество медалей, завоеванных сборной командой России по водному поло в период XXV-XXXI Олимпийских играх

Олимпиада	1992 г. Барселона	1996 г. Атланта	2000 г. Сидней	2004 г. Греция	2008 г. Пекин	2012 г. Лондон	2016 г. Рио-Де-Жанейро
Мужская сборная России	Бронза	5 место	Серебро	Бронза	Команда не прошла квалификацию	Команда не прошла квалификацию	Команда не прошла квалификацию
Женская сборная России			Бронза	5 место	7 место	6 место	Бронза

Бронзовым призером XXVII Олимпийских игр, 2000 г., Сидней (Австралия).

Серебряным призером XXXI Олимпийских игр, 2016 г., Рио-де-Жанейро (Бразилия).

Также в ходе теоретического анализа нами были проанализированы результаты выступления мужской и женской сборной команд России по водному поло на XXV-XXXI Олимпийских играх данные представлены на в табл. 1.

Таким образом, как показал анализ результатов исследования, **мужская** сборная России по водному поло на Олимпийских играх в период с 1992 по 2016 годы становилась:

Бронзовым призером на XXV Олимпийских играх, 1992 г., Барселона (Испания).

Пятое место на XXVI Олимпийских играх, 1996 г., Атланта (США).

Серебряным призером XXVII Олимпийских игр, 2000 г., Сидней (Австралия).

Бронзовым призером XXVIII Олимпийских игр, 2004 г., Афины (Греция).

К сожалению после Олимпиады-2004, мужская сборная России не смогла пройти квалификацию и не приняла участие на XXIX Олимпийских играх, 2008 г., Пекин (Китай), на XXX Олимпийских играх, 2012 г., Лондон (Великобритания) и на XXXI Олимпийских играх, 2016 г., Рио-де-Жанейро (Бразилия).

Однако, хотя наша сборная и не добилась еще золотых вершин, это не уменьшает достоинства ее спортсменов: Лучшими игроками сборной России по водному поло были признаны следующие ватерполисты: Евгений Шаронов - Олимпиада-1980 (золото), Олимпиада-1988 (бронза), Олимпиада-1992 (бронза). Николай Козлов, Дмитрий Горшков - Олимпиада-1992 (бронза) и Олимпиада-2000 (серебро) Олимпиада-2004 (бронза). Николай Максимов, Роман Балашов, Александр Ерхов, Дмитрий Стратан, Ирек Зиннуров, Сергей Арбузов, Андрей Рекечинский, Марат Шакиров, Реваз Чомахидзе – Олимпиада-2000 (серебро) Олимпиада-2004 (бронза).

Как показал анализ результатов исследования, **женская** сборная России по водному поло на Олимпийских играх в период с 2000 по 2016 годы показала следующие результаты:

Бронзовый призер на XXVII Олимпийских играх, 2000 г., Сидней (Австралия).

Пятое место на XXVIII Олимпийских играх, 2004 г., Афины (Греция).

Седьмое место на XXIX Олимпийских играх, 2008 г., Пекин (Китай).

Шестое место на XXX Олимпийских играх, 2012 г., Лондон (Великобритания)

Бронзовый призер на XXXI Олимпийских играх, 2016 г., Рио-де-Жанейро (Бразилия).

На Олимпиаде-2016 лучшими в составе сборной России по водному поло стали: Надежда Глызина, Ольга Горбунова, Евгения Иванова, Эльвина Каримова, Анна Карнаух, Екатерина Прокофьева, Анастасия Симанович, Евгения Соболева, Анна Тимофеева.

Выводы. Таким образом, как показал анализ результатов выступления сборной команды России по водному поло на Олимпийских играх-1992-2016 года на

протяжении всего периода наши ватерполисты добивались ярких побед и терпели горечь поражений.

Литература

1. Блеер, А. Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – Москва : Академия, 2010. – 464 с.
2. Булгакова, Н. Ж. Водные виды спорта. Учебник для вузов. / Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Академия, 2003. – 320 с.
3. Водное поло на Олимпийских играх. [Электронный ресурс] : Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki>
4. Закон РФ «О физической культуре и спорте» №80-ФЗ.
5. Кистяковский, А. Ю. Водное поло: учебное пособие / А. Ю. Кистяковский, В. А. Оболенский, В. П. Поджукевич, и др. – СПб. : Питер, 2010. – 278 с.
6. Кудрявцев, В. Спорт мира и мир спорта. / В. Кудрявцев, Ж. Кудрявцева. – Москва : Инфра-М, 2013. – 310 с.
7. Кузнецов, Ю. В. от Афин до Афин / Ю. В. Кузнецов. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2006. – 88 с.
8. Пейдж, Д. Спорт : Детская олимпийская энциклопедия / Д. Пейдж. – Москва : Олимп, 2002. – С.147.
9. Поджукевич В. П. Водное поло: учебное пособие / В. П. Поджукевич, А. А. Ваньков. – Москва : Физкультура и спорт, 2014. – 305 с.
10. Результаты Олимпиад [Электронный ресурс] : Режим доступа: <http://www.olympiady.ru>
11. Рыжак, М. М. Водное поло / М. М. Рыжак. – Москва : ДАНА, 1977. – 278 с.
12. Рыжак, М. М. Водное поло. История развития игры с СССР и России. / М. М. Рыжак. – Москва : Олимпийская панорама, 2002. – 332 с.
13. Рыжак, М. М. История чемпионатов СССР / М. М. Рыжак. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – 200 с.
14. Черноярова, О. А. Теория и методика обучения современных видам игровых упражнений (водное поло): Учебное пособие / О. А. Черноярова и др. – Чебоксары : Чуваш.гос.пед.ун-т, 2017. – 100 с.
15. Чернышевский, Н. Г. Избранные педагогические сочинения / Н. Г. Чернышевский. – Москва : Педагогика, 1953. – С.26.

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
BIOMEDICAL PROBLEMS OF PHYSICAL
CULTURE AND SPORTS**

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПОВ В
ЖЕНСКОМ САМБО И ВАРИАНТЫ ИХ ИНВЕРСИЙ В РАЗНЫХ ВОЗ-
РАСТНЫХ ГРУППАХ СПОРТСМЕНОК
FEATURES OF FORMATION OF SEXUAL SOMATOTYPES IN FEMALE
SAMBO AND VARIANTS OF THEIR INVERSIONS IN DIFFERENT AGE
GROUPS OF SPORTSWOMEN**

К. А. Бугаевский
K. A. Bugaevsky

*Черноморский национальный университет имени Петра Могилы
Николаев, Украина
Petro Mohyla Black Sea State University
Nikolaev City, Ukraine*

apostol_luka@ukr.net

Аннотация. В статье представлены сравнительные результаты проведённого исследования, по определению имеющихся изменений в индивидуальных показателях половых соматотипов, и полученные инверсивные значения, у спортсменок разных возрастных групп, занимающихся женским самбо. Рассмотрены данные о выявленных индивидуальных соматических и морфологических изменениях в выявленных половых соматотипах, в процессе врачебно-педагогических наблюдений в онтогенезе, у спортсменок разных возрастных групп, занимающихся женским самбо. По результатам исследования было определено, что в исследуемой группе имеются проявления инверсий половых соматотипов, число которых увеличивается по мере длительности занятий данным видом единоборств и увеличением физических и психо-эмоциональных нагрузок, в тренировочно-соревновательном процессе. Полученные результаты указывают, как на имеющиеся проблемы в состоянии здоровья данной группы спортсменок, которые требуют усиления врачебного контроля за ними.

Abstract. The article presents the comparative results of the study, to determine the existing changes in individual indicators of sex somatotypes, and the inverse

values obtained for athletes of different age groups involved in female sambo. The data on the identified individual somatic and morphological changes in the revealed sex somatotypes, in the process of medical and pedagogical observations in ontogenesis, in athletes of different age groups involved in female sambo are considered. According to the results of the study, it was determined that in the study group there are manifestations of inversions of sexual somatotypes, the number of which increases with the duration of training in this type of martial arts and an increase in physical and psycho-emotional stress in the training and competition process. The results indicate how there are problems in the state of health of this group of athletes, which require increased medical supervision.

Ключевые слова: спортсменки, борьба самбо, возрастные группы, половой диморфизм, половые соматотипы, инверсия половых соматотипов, адаптация.

Keywords: sportswomen, sambo wrestling, age groups, sexual dimorphism, sex somatotypes, inversion of sex somatotypes, adaptation.

Введение. Женский спорт, в особенности те виды спорта, которые ранее считались исключительно мужскими, являются объектом пристального внимания учёных, занимающихся его медико-биологическими аспектами у женщин-спортсменок, разных возрастных групп. Объектом исследований являются анатомо-морфологические, соматические, психологические и иные виды изменений в женском организме, при интенсивных, профессиональных занятиях спортом. Также, важным моментом в проводимых исследованиях, являются вопросы взаимосвязи разного рода нагрузок у спортсменок разных возрастных групп, с адаптивными процессами, взаимосвязанных с формированием у женщин-спортсменок изменённых, не физиологических половых соматотипов, ведущих к перестройке всех органов и систем женского организма, изменением эндокринного баланса, нарушениям женской репродуктивной функции [1-6].

При анализе доступной научной и научно-методической литературы и интернет источников по изучаемому вопросу, нами было установлено, что вопросами инверсий половых соматотипов у спортсменок разных возрастных групп, в разных видах современного женского спорта, в т.ч. и женском самбо, занимались как отечественные так и зарубежные исследователи [1-6].

Цель исследования: представить анализ результатов проведённого исследования, по показателям полученных индивидуальных значений индекса полового диморфизма, с учётом значений их половых соматотипов, отражающим адаптивные морфологические изменения в данной группе спортсменок, занимающихся борьбой самбо.

Материал и методы исследования: Данное исследование проводилось на базе ряда спортивных клубов и спортивных секций Украины, занимающихся подготовкой спортсменов разного возраста, в таком виде единоборств, как борьба самбо. В исследовании приняли участие спортсменки трёх возрастных групп (n=89): пубертатного возраста (n=29), юношеского возраста (n=33), I репродуктивного возраста (n=27), активно занимающихся данным видом единоборств.

Для достижения цели проводимого исследования, нами были использованы такие антропометрические методы, как определение ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ), необходимые для определения такого морфологического индексного значения, как индекс полового диморфизма (ИПД) по Дж. Таннеру. Согласно полученным индексным значениям, проводилось соматотипирование у спортсменок, исходя из критериев, соответствующим классификации Дж. Таннера и У. Маршалла [1-6].

Значения индекса полового диморфизма (ИПД), рассчитывается по их, авторской формуле: 3 x биакромиальных размера, или ШП минус тазогребневый размер (d. cristarum), или ШТ. Нами, за основу, брались индексные значения, предложенные этими исследователями для женщин, а именно: гинекоморфный половой соматотип – менее 73,1; мезоморфный половой соматотип – 73,1–82,1) и андроморфный половой соматотип – более 82,1 [1-6]. Мезоморфный, и андроморфный половые соматотипы, относятся к инверсиям, или к патологическим смещениям, не характерным для базового, гинекоморфного полового соматотипа [1-6].

Результаты исследования и их обсуждение. Во всех трёх возрастных группах спортсменок (n=89), после обработки и анализа полученных материалов исследования, нами были получены следующие результаты: спортивная квалификация спортсменок, принявших участие в проводимом исследовании – от I разряда до кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС). Стаж занятий данным видом спорта – от 1,5 до 10 лет. Частота тренировок – 4-5 раз в неделю, от 1,5 до 2,5 часов.

После проведения обязательных антропометрических измерений, необходимых для математического определения ИПД у каждой спортсменки, были определены показатели ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ). Полученные данные измерений во всех трёх исследуемых группах (n=89), представлены в табл. 1, при $p \leq 0,05$:

Полученные результаты антропометрических результатов во всех трёх исследуемых группах, наглядно демонстрируют преобладание размеров ШП спортсменок, над их шириной таза, что не является физиологичным для женщин. Полученные значения соотношения ШП/ШТ, свидетельствуют о процес-

сах маскулинизации, инверсиях половых соматотипов в сторону мезоморфного и андроморфного, их значений, проявлении признаков андрогении в эндокринном балансе половых стероидов у спортсменок соматотипа [1-6].

Таблица 1 – Антропометрические показатели у самбисток в возрастных группах

Наименования показателя	Ширина плеч, (см)	Ширина таза, (см)
Спортсменки пубертатного возраста (n=29)	29,14±0,35	26,97±0,11
Спортсменки юношеского возраста (n=33)	31,36±0,53	27,04±0,35
Спортсменки (n=27) I репродуктивного возраста	32,78±0,64	27,93±0,71

Полученные результаты антропометрических результатов во всех трёх исследуемых группах, наглядно демонстрируют преобладание размеров ШП спортсменок, над их шириной таза, что не является физиологичным для женщин. Полученные значения соотношения ШП/ШТ, свидетельствуют о процессах маскулинизации, инверсиях половых соматотипов в сторону мезоморфного и андроморфного, их значений, проявлении признаков андрогении в эндокринном балансе половых стероидов у спортсменок соматотипа [1-6].

Таблица 2 – Половые соматотипы, определённые у самбисток в возрастных группах (n=89)

Наименования показателя	Гинекоморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматотип	Андроморфный половой соматотип
Спортсменки пубертатного возраста (n=29)	10 (34,48%) спортсменок	19 (65,52%) спортсменок	–
Спортсменки юношеского возраста (n=33)	5 (15,15%) спортсменки	24 (72,73%) спортсменок	4 (12,12%) спортсменок
Спортсменки (n=27) I репродуктивного возраста	2 (7,41%) спортсменок	17 (62,96%) спортсменок	8 (29,63%) спортсменок

Значения индекса полового диморфизма (ИПД), рассчитывается по авторской формуле J. Tannera, W. Marshalla (2004) [1-6]. Полученные данные соотношений ШП/ШТ, приведённые в табл. 1, указывают на имеющееся во всех возрастных группах самбисток преобладание размеров ШП над размерами ШТ, что не характерно для феминного типа фигуры, с шириной таза, преобладающей над шириной плеч [1-6].

В каждой возрастной группе, после получения антропометрических значений ширины плеч и таза, были проведены необходимые математические расчёты и проведено соматотипирование, для формирования в каждой исследуемой группе, соответствующих половых соматотипов спортсменок-самбисток.

Результаты полученного соматотипирования в трёх исследуемых возрастных группах самбисток, представлены в табл. 2, при $p \leq 0,05$:

В целом, во всех трёх исследуемых группах самбисток ($n=89$), были определены такие значения половых соматотипов: у 17 (19,10%) спортсменок были получены значения индекса полового диморфизма, соответствующие физиологическому, гинекоморфному половому соматотипу. Его число, неуклонно, уменьшалось в каждой возрастной группе, коррелируя с продолжительностью тренировочно-соревновательного стажа спортсменок и возрастом длительности и интенсивности физических и психо-эмоциональных нагрузок у них. У 72 (80,90%) из всех спортсменок-самбисток, были определены инверсивные, патологические половые соматотипы, соответствующие значениям мезоморфного и андроморфного половых соматотипов у женщин [1-6]. При этом, инверсивные, мезоморфный (переходный) и андроморфный (не физиологичный для женщин) половые соматотипы [1-6], были определены, соответственно, у 60 (67,42%), и у 12 (13,48%) самбисток.

Путём дополнительного интервьюирования, было установлено, что инверсивные, мезоморфный и андроморфный половые соматотипы, определены у спортсменок, активно занимающихся борьбой самбо на протяжении 3,5-10 лет. Эти девушки участвовали, максимально часто, как в процессе тренировок, так и максимально долго тренировались в периоды микро-, мезо- и макроциклов. Спортсменки, у которых был определён физиологический гинекоморфный половой соматотип – 17 (19,10%), и начальные, пограничные значения мезоморфного (переходного) полового соматотипа – 19 (21,35%), по данным интервьюирования, имели незначительный тренировочно-соревновательный стаж, и умеренные, меньшие, чем в группе спортсменок с выражено инверсивными половыми соматотипами, физические и психо-эмоциональные нагрузки.

Выводы. 1. По результатам определения значений установлено, что в каждой возрастной группе спортсменок-самбисток имеют место инверсии половых соматотипов, коррелирующие со спортивно-тренировочным стажем спортсменок, продолжительностью и интенсивностью их соревновательно-тренировочного процесса.

2. Определено, что во всех трёх возрастных группах спортсменок, с сохранённым физиологическим гинекоморфным половым соматотипом, только 17, или (19,10%) из общего числа всех спортсменок, принявших участие в проводимом исследовании, сохранили свой половой соматотип.

3. Установлено, что у 72 (80,90%) из всех спортсменок, определены инверсивные половые соматотипы, соответствующие значениям мезоморфного – у 60 (67,42%), и андроморфного – у 12 (13,48%) самбисток.

Литература

1. Бугаевский, К.А. Анализ показателей полового диморфизма в ряде женских единоборств / К.А. Бугаевский // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПб-НИИФК (27-28 сентября 2018 года). Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», СПб: ФГБУ СПбНИИФ. – Т. 1. – С. 185-188.
2. Исследование полозависимых характеристик спортсменок, представительниц феминных, макулинных и нейтральных видов спорта / Н.Д. Нененко, О.А. Абрамова, Н.В. Черницина, Р.В. Кучин // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 15–25.
3. К вопросу об инверсии показателей полового диморфизма у представительниц маскулинных видов спорта / В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Е. В. Зубарева, Е.С. Рудаскова, Г.А. Адельшина // Вестник ВолгГМУ. – 2015. – № 4 (56). – С. 76-78.
4. Неробеев, Н. Ю. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки женщин в вольной борьбе с учетом полового диморфизма: монография / Н.Ю. Неробеев, Б.И. Тараканов. – СПб. : Олимп. – 2012. – 140 с.
5. Особенности адаптации к неспецифической нагрузке борцов вольного (мужчины и женщины) и греко-римского стиля, отличающихся различным уровнем спортивных достижений / А.Н. Корженевский, Б.А. Подливаев, Н.В. Смиронова, Б.И. Тараканов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2014. –12 (118). – С. 110-117.
6. Семёнов М.М. Соматотип женщин-борцов высокой квалификации различных весовых категорий в аспекте полового диморфизма / М.М. Семёнов, К.Э. Мартиросова, Э.Г. Мартиросов // Вестник Московского университета. Серия XXIII. Антропология. – 2016. – № 4. – С. 92-10.

ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМНОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ZUMBA FITNESS FEATURES OF SYSTEMIC BLOOD CIRCULATION OF MATURE WOMEN ENGAGED IN ZUMBA FITNESS

Я.Е. Бугаец, А.С. Гронская, В.Л. Соколов, З.М. Горшанова
Y.E. Bugaets, A.S. Gronskaya, V.L. Sokolov, Z.M. Gorshanova

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Краснодар, Россия
Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia

yana_bugaetz@mail.ru

Аннотация. Представлены результаты расчетных гемодинамических показателей у женщин зрелого возраста, занимающихся по программе Zumba Fitness. У представительниц первого периода зрелого возраста была обнаружена атипичической реакции на нагрузку, которая проявилась в незначительных перестройках и снижении активности сердечно-сосудистой системы. Женщины второго периода зрелости характеризовались разнонаправленными изменениями показателей системы кровообращения, отражающими адаптационные перестройки и закономерности формирования экономизации функций. Наибольшей объективностью обладали значения двойного произведения, общего периферического сопротивления сосудов и индекса эффективности кровообращения, характеризующие уровень гемодинамики и степень утомляемости организма.

Abstract. The results of calculated hemodynamic indices in mature women engaged in the Zumba Fitness program are presented. In the first period of maturity, women were found to have an atypical response to the load, which was manifested in minor restructuring and reduction of cardiovascular activity. Women in the second period of maturity were characterized by mixed changes in the circulatory system, reflecting adaptation changes and patterns of function economy. The values of the double product, the general peripheral resistance of vessels and the index of blood circulation efficiency, characterizing the level of hemodynamics and the degree of fatigue of the organism, were the most objective.

Ключевые слова: женщины зрелого возраста, сердечно-сосудистая система, гемодинамика, программа Zumba Fitness

Keywords: mature women, cardiovascular system, hemodynamics, Zumba Fitness program

Введение. Высокие темпы развития современных технологий снижают уровень физической подготовленности людей. Стремление к здоровому образу жизни в современном обществе требует рациональной двигательной активности, использования современных средств оздоровительного воздействия. Фитнес основывается на строгом дозировании физических нагрузок, стал достаточно популярным и привлекательным для людей разного возраста. Для женщин зрелого возрастного периода на первый план выходит циклическая динамическая нагрузка умеренной мощности, направленная на улучшение эффективности упражнений. Программа Zumba Fitness является одной из технологий, которая характеризуется привлекательностью и эмоциональностью. Упражнения выполняются с небольшой мощностью преимущественно в аэробной зоне энергообеспечения, что способствует положительным изменениям в функциональных системах организма [11]. Универсальным индикатором адаптации к такой нагрузке является состояние сердечно-сосудистой системы, показатели реактивности системной и регионарной гемодинамики, используемых для характеристики резервных возможностей организма [3].

Таким образом, исследование показателей системного кровообращения у женщин зрелого возраста, занимающихся по программе Zumba-Fitness, является актуальным.

Методы и организация исследования. Обследовали 13 женщин первого (1 группа) и 11 представительниц второго периода зрелого возраста (2 группа), занимающихся по программе Zumba Fitness на начальном этапе (первый этап) и через месяц физических нагрузок (второй этап), которые проводились два раза в неделю, длительностью по 60 минут. Использовали комплекс упражнений первой категории, направленный на кардиостимуляцию и повышение выносливости сердечно-сосудистой системы. Тренировки аэробной направленности предполагали работу 60-85 % от максимально допустимого значения сердечного ритма. Определяли частоту сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление систолическое (АДсист) и диастолическое (АДдиаст) с помощью общепринятых методик, с последующим расчетом и оценкой гемодинамических параметров.

Для определения систолического объема крови (СОК) использовали формулу Старра: $СОК = 100 + 0,5 \times АДсист - 1,1 \times АДдиаст - 0,6 \times \text{возраст}$ [8], минутный объем крови (МОК) рассчитывали как $МОК = СОК \times ЧСС$. Данный показатель сравнивали с должным минутным объемом кровообращения (ДМОК), который вычисляли с учетом должного основного обмена (ДОО). $ДМОК = ДОО / 281$, где $ДОО = 9,56 \times \text{Вес} + 1,85 \times \text{Рост} + 4,67 \times \text{Возраст} + 65,09$ (женщины). Для определения процента отклонения измеренного МОК от рассчитанного ДМОК использовали формулу: $\%МОК = 100 \times (МОК - ДМОК) / ДМОК$ и оценивали тип кровообращения: $\%МОК > 50\%$ - гиперкинетический, $- 10\% \leq \%МОК \leq 50\%$ - эукинетический, $\%МОК < -10\%$ - гипокинетический [1]. Расчет ударного индекса (УИ) проводили с учетом сердечного цикла (СЦ):

$УИ = СЦ \times (АД_{сист} - АД_{диаст}) / АД_{сист} \times 100$, где $СЦ = 60 / ЧСС$ [5], двойное произведение (ДП) - по формуле: $ДП = ЧСС \times АД_{сист} / 100$ с дальнейшей оценкой по Г. Л. Апанасенко [2]: $- >111$ – низкая, $- 95-110$ – ниже среднего, $- 85-94$ – средняя, $- 70-84$ – выше средней, $- <69$ – высокая. Общее периферическое сопротивление сосудов (ОПСС) рассчитывали как $ОПСС = k \times ДАД \times (Псц - Пи) / Пи$, где k - коэффициент пропорциональности $k = 7350 / (МТ \cdot Р)$, $Псц$ - период сердечного цикла: $Псц = 60 / ЧСС$, $Пи$ - период изгнания: $Пи = 0,268 \cdot Псц^{0,36}$. [7]. Состояние прекапиллярного русла определяли по среднединамическому давлению (СДД): $СДД = (АД_{сист} - АД_{диаст}) / 3 + АД_{диаст}$.

Коэффициент эффективности кровообращения (КЭК) рассчитывали по формуле: $КЭК = (АД_{сист} - АД_{диаст}) \times ЧСС$, где $АД_{сист}$ – систолическое артериальное давление, $АД_{диаст}$ – диастолическое артериальное давление, $ЧСС$ – частота сердечных сокращений [9], коэффициент выносливости (КВ) – как: $КВ = ЧСС \times 10 / (АД_{сист} - АД_{диаст})$.

Таблица 1 – Показатели сердечно-сосудистой системы у женщин первого и второго зрелого возраста, занимающихся по программе Zumba Fitness

Показатели	Первая группа (n=13)		Вторая группа (n=11)	
	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап
ЧСС (мин ⁻¹)	72,9±1,9	80,5±5,3	78,6±1,5	72,2±2,8
АД сист. (мм рт. ст.)	118,5±2,7	119,2±3,5	128,4±1,7	123,6±3,6
АД диаст. (мм рт. ст.)	72,3±2,5	77,8±4,3	78,5±3,3	82,6±3,2

* - $p < 0,05$ - достоверность различий между этапами занятий

Исследования проводили в утренние часы, в положении сидя, исключая звуковое и интеллектуальное влияние, при температуре комфорта. У испытуемых предварительно были получены согласия на обработку и публикацию полученных данных. Статистически обрабатывали результаты с использованием пакета прикладных программ Statistica 7 (StatSoft Inc., США). Сравнение проводили с использованием t-критерия Стьюдента. Наблюдаемые различия считались не случайными при $P < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение.

В результате проведенных исследований было обнаружено соответствие полученных показателей ЧСС и АД сист. и АД диаст. нормативным. Достоверных изменений данных параметров в различные периоды занятий по программе Zumba Fitness в обеих группах испытуемых не наблюдалось (таблица 1).

Однако расчет коэффициентов и индексов, характеризующих системное кровообращение обнаружил особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы у женщин зрелого возраста на разных этапах занятий (таблица 2).

СОК характеризовал систолическую активность миокарда. Его средние показатели не имели достоверных различий и в первой группе в начале

исследования составляли $62,1 \pm 2,1$ мл и в конце $56,4 \pm 3,7$ мл, во второй группе - $53,1 \pm 3,9$ мл и $46,2 \pm 2,2$ мл соответственно. Подобная тенденция наблюдалась при расчете МОК, который составил на первом этапе в первой группе $4541,7 \pm 223,7$ мл·мин⁻¹, на втором - $4495,5 \pm 371,9$ мл·мин⁻¹, во второй группе - $4196,0 \pm 342,4$ мл·мин⁻¹ и $3352,8 \pm 226,3$ мл·мин⁻¹ соответственно.

Таблица 2 – Показатели системной гемодинамики у женщин первого и второго зрелого возраста, занимающихся по программе Zumba Fitness

Показатели	Первая группа (n=13)		Вторая группа (n=11)	
	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап
СОК (мл)	$62,1 \pm 2,1$	$56,4 \pm 3,7$	$53,1 \pm 3,9$	$46,2 \pm 2,2$
МОК (мл·мин ⁻¹)	$4541,7 \pm 223,7$	$4495,5 \pm 371,9$	$4196,0 \pm 342,4$	$3352,8 \pm 226,3^*$
СДД (мм рт. ст.)	$95,4 \pm 2,5$	$98,5 \pm 3,6$	$103,4 \pm 2,2$	$103,1 \pm 3,3$
УИ (усл.ед.)	$32,2 \pm 1,1$	$27,7 \pm 2,9$	$29,7 \pm 1,8$	$28,1 \pm 1,1$
ИЭК (усл.ед.)	$3391,6 \pm 193,0$	$3374,9 \pm 386,2$	$3926,6 \pm 259,9$	$2957,9 \pm 125,4^*$
ДП (усл.ед.)	$86,6 \pm 3,5$	$97,4 \pm 9,2$	$100,7 \pm 1,4$	$88,9 \pm 3,6^*$
ОПСС (дин·с·см ⁻⁵)	$279,7 \pm 35,0$	$265,3 \pm 22,2$	$272,1 \pm 25,0$	$318,6 \pm 40,2^*$
КВ (усл.ед.)	$16,0 \pm 0,5$	$20,4 \pm 1,8$	$16,3 \pm 1,1$	$17,7 \pm 0,8$

* - $p < 0,05$ - достоверность различий между этапами занятий

Для определения типов центральной гемодинамики у испытуемых женщин определяли должный минутный объем крови (ДМОК) с учетом величин должного основного обмена. В первой группе среднее значение ДМОК составило $4208,2 \pm 708,2$ мл·мин⁻¹, во второй - $4385,8 \pm 591,2$ мл·мин⁻¹. В первой группе процентное отклонение от ДМОК не показало достоверности. На первом этапе составило 7,9%, на втором этапе процент отклонения уменьшился до 6,8%, что позволило характеризовать тип центральной гемодинамики как эукинетический. Во второй группе в начале испытаний отклонение составило 4,3%, на последнем этапе достоверная разница составила 24%, что показало смену гемодинамического механизма с эукинетического на гипокинетический.

Работу сердечной мышцы оценивали путем расчета двойного произведения (ДП). Исследования показали, что у женщин первого периода зрелого возраста в процессе занятий Zumba увеличивалась работа сердца, в начале показатель ДП составлял $86,6 \pm 3,5$ усл.ед., затем - $97,4 \pm 9,2$ усл.ед. Напротив, в группе второго возрастного периода активность сердечной мышца снизилась с $100,7 \pm 1,4$ усл.ед. до $88,9 \pm 3,6$ усл.ед. В первой группе испытуемых на первом этапе высокий показатель ДП встречался у 7% женщин, выше среднего – 31%, средний – 31%, ниже среднего – 31%. На втором этапе высокое значение было у 8%, выше среднего – 38%, ниже среднего – 31%, низкое – 23%. Во второй группе женщин в начале исследований большинство (82%) имели низкие значения и ниже среднего - 18%, на втором этапе выше средних показатели имели 45%, средние – 10%, ниже среднего - 45%.

Расчет ударного индекса (УИ) позволил охарактеризовать уровень функционального состояния сердца. Несмотря на отсутствие достоверных различий, прослеживалась тенденция к снижению напряжения сердечной деятельности в обеих группах в процессе занятий Zumba. В первой группе женщин ударный индекс снизился с $32,2 \pm 1,1$ усл.ед. до $27,7 \pm 2,9$ усл.ед., во второй группе – с $29,7 \pm 1,8$ усл.ед. до $28,1 \pm 1,1$ усл.ед. Ударный индекс является индексированным пульсовым показателем гемодинамики. Его увеличение происходит за счет повышения внутрисосудистого объема крови, силы сокращений сердечной мышцы на фоне снижения периферического сосудистого сопротивления [10].

При расчете индекса эффективности кровообращения (ИЭК) обнаружилось превышение нормативного показателя (2600 усл.ед.) в обеих группах на всех этапах занятий, что свидетельствует об утомлении и снижении функциональной активности кровообращения. Однако была выявлена тенденция к уменьшению значений в первой группе с $3391,6 \pm 193,0$ усл.ед. до $3374,9 \pm 386,2$ усл.ед., и достоверные изменения в группе представительниц второго периода зрелости - с $3926,6 \pm 259,9$ усл.ед. до $2957,9 \pm 125,4$ усл.ед.

Интегральным показателем состояния центральной гемодинамики являлся общее периферическое сопротивление сосудов (ОПСС), которое отражает уровень обменных и энергетических процессов в организме. Усредненные показатели ОПСС у женщин первой группы в начале исследований составляли $279,7 \pm 35,0$ дин·с·см⁻⁵, на втором этапе - $265,3 \pm 22,2$ дин·с·см⁻⁵. У женщин второго периода зрелого возраста наблюдалось достоверное повышение ОПСС: $272,1 \pm 25,0$ дин·с·см⁻⁵ - на первом этапе и $318,6 \pm 40,2$ дин·с·см⁻⁵ – на втором.

Расчет среднединамического давления (СДД) дал возможность охарактеризовать состояние прекапиллярного русла сердечно-сосудистой системы. Достоверных изменений СДД у женщин обеих групп не произошло. В первой группе оно изменилось с $95,4 \pm 2,5$ мм рт. ст. до $98,5 \pm 3,6$ мм рт. ст., во второй группе – с $103,4 \pm 2,2$ мм рт. ст. до $103,1 \pm 3,3$ мм рт. ст.

Расчет коэффициента выносливости (КВ) позволил определить тренированность сердечно-сосудистой системы к выполнению физической нагрузки. Средние значения КВ на первом этапе у женщин обеих групп находились в пределах нормы (первая группа - $16,0 \pm 0,5$ усл.ед. и вторая группа - $20,4 \pm 1,8$ усл.ед.) и незначительно повысились к концу исследования (первая группа - $16,3 \pm 1,1$ усл.ед. и вторая группа - $17,7 \pm 0,8$ усл.ед.). Однако процентное распределение показало, что в первой группе женщин значения КВ в пределах нормы изменились в процессе занятий с 38% до 23%, выше нормы – с 62% до 69%, и в 8% случаев показатель снизился. Во второй группе в рамках нормы снизились значения КВ с 69% до 45%, у остальных испытуемых - повысились с 31% до 55%. Таким образом, у женщин обеих исследуемых групп на фоне детренированности сердечно-сосудистой системы встречаются пока-

затели, характеризующие утомление у представительниц первого возрастного периода.

Полученные данные в нашем исследовании указывают на особенности тренировочного процесса по программе Zumba Fitness с женщинами разного возраста, на разное проявление гемодинамического аппарата кровообращения [4]. Женщины первого периода зрелого возраста характеризуются эукинетическим типом кровообращения, тогда как у представительниц второй группы во время занятий фитнесом формируется гипокинетический тип, что характерно для физиологического приспособления к тренировкам на выносливость.

Таким образом, изменения в работе периферического отдела сердечно-сосудистой системы при занятиях Zumba Fitness обусловлены перестройкой метаболических процессов, связанных с кислородным обеспечением тканей и органов, направленных на реализацию энергетических процессов [6]. Динамическая нагрузка характеризуется проявлением признаков экономизации функций сердечно-сосудистой системы в состоянии относительного покоя.

Выводы. Таким образом, занятия по программе Zumba Fitness способствуют разнонаправленным изменениям показателей сердечно-сосудистой системы. У женщин второго периода зрелого возраста выявлена тенденция к снижению ЧСС, что свидетельствует о преобладании парасимпатической регуляции в работе сердца, его тренированности к выполняемой работе. Адаптационные процессы сопровождаются уменьшением периферического минутного объема крови в результате снижения тонуса сосудов и скорости кровотока, повышением эластичности и проходимости периферических сосудов, что способствует улучшению окислительных возможностей организма. Однако в первой группе исследуемых значимых изменений сосудистого тонуса не происходит. Более того встречаются случаи тахикардии и повышения артериального давления в состоянии относительного покоя, что характеризует преобладание симпатического отдела вегетативной нервной системы. Такие изменения могут быть связаны с усилением кровотока на уровне средних и мелких сосудов и повышением обмена веществ. Перестройки и явное снижение активности сердечно-сосудистой системы у представительниц первого периода зрелого возраста можно характеризовать как проявление атипической реакции на нагрузку. Вероятно, форсированные тренировки привели к снижению адаптационных процессов и возникновению перенапряжения.

Двигательная активность оздоровительного характера требует определенного подхода к занятиям с женщинами разных периодов зрелого возраста. Наиболее объективные значения гемодинамики можно учитывать для характеристики уровня физической подготовленности, обоснования и назначения оптимального двигательного режима при занятиях по программе Zumba Fitness.

Литература

1. Антонов, А.А. Гемодинамика для клинициста (физиологические аспекты) / А.А. Антонов // Аркомис-ПрофиТТ. - 2004. - 99 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Е.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 12. – С. 29–31.
3. Герасимов, И.Г. Проблема понятия «функциональное состояние» в современной физиологии / И.Г. Герасимов // Успехи физиологических наук. 2011. - Т. 42, № 2. - С. 90-96.
4. Земцовский, Э.В. Спортивная кардиология / Э.В. Земцовский. // СПб.: Гиппократ, 1995. - 448 с.
5. Катрич, Л.В. Физиологические закономерности адаптации человека к физическим нагрузкам: учебно-методическое пособие / Л.В. Катрич, А.С. Гронская, Е.М. Бердичевская // Краснодар, 2014. – 40 с.
6. Кудря, О.Н. Особенности периферической гемодинамики спортсменов при адаптации к нагрузкам различной направленности / О.Н. Кудря, а М.А. Кирьянов, Л.В. Капилевич // Бюллетень сибирской медицины, № 3. – 2012. - С.48-53.
7. Пестряев, В.А. Определение минутного объёма крови в покое по показателям артериального давления, частоты пульса, веса и роста и обоснование нового индекса минутного объёма крови / В.А. Пестряев, С.В. Кинжалова, Р.А. Макаров // Вестник уральской медицинской академической науки, 2012. - № 3. С. 85 – 86.
8. Хвостова, С.А. Взаимосвязь между состоянием адаптивных механизмов и минеральной плотностью костей скелета у больных остеопорозом и с переломами / С.А. Хвостова, К.А. Свешников //Журнал современные проблемы науки и образования, 2008. – №3 – с. 40-43
9. Хомяков, Г.Н. Индекс эффективности кровообращения (ИЭК) как показатель функционального состояния сердечно-сосудистой системы / Г.Н. Хомяков, И.М. Утяшева // Журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2011. – Вып 5(75). – С. 125-128.
10. Sramek, V.B. Hemodynamics and its role in oxygen transport / V.B. Sramek // Biomechanics of the Cardiovascular System, Czech Technical University Press, 1995. – P. 209-231.
11. Zumba как эффективное средство физического воспитания студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://studopedia.ru/13_63191_ZUMBA-kak-effektivnoe-sredstvo-fizicheskogo-vozpitanija-studentov.html.

**ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕЗЕРВНЫХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ (юноши) ИЖГСХА
INDICATORS OF RESERVE AND FUNCTIONAL POSSIBILITIES
OF THE ORGANISM OF STUDENTS (youth) IZHGSXA**

*И.Г. Гибадуллин, А.Ю. Анисимова, М.С. Воротова, Л.В. Рубцова
I.G. Gibadullin, A.Yu. Anisimova, M.S. Vorotova, L.V. Rubtsova*

*Ижевский государственный технический университет имени М.Т.Калашникова
Ижевск, Россия
Izhevsk State Technical University named after M.T. Kalashnikov
Izhevsk, Russia*

Аннотация. Метод экспресс-диагностики функционального состояния и резервных возможностей организма «D&K Test» позволяет косвенно оценить не только предрасположенность к аэробной либо анаэробной работе (т.е. преобладание медленных либо быстрых волокон), но и оценить мощностные характеристики алактатно-анаэробной, лактатно-анаэробной и аэробной систем энергообеспечения (1, 2, 3) для эффективного применения на занятиях физической культуры.

Annotation. The D&K Test rapid diagnostic method for the functional state and reserve capabilities of the body allows you to indirectly assess not only the predisposition to aerobic or anaerobic work (ie, the predominance of slow or fast fibers), but also to evaluate the power characteristics of alactate-anaerobic, lactate-anaerobic and aerobic energy supply systems (1,2,3) for effective use in physical education classes.

Ключевые слова: физические качества, резервные и функциональные возможности организма, студенты.

Key words: physical qualities, reserve and functional capabilities of an organism, students.

Актуальность. Поиск средств повышения эффективности физической подготовки студентов высших учебных заведений не теряет своей актуальности. Среди них выделяют: использование элементов различных видов спорта, упражнений с гирями, интервальные и круговые тренировки, а также применение подвижных игр. Известно, что основу физической подготовки составляет воспитание физических качеств. Наиболее важными для студентов являются различные виды выносливости, скоростных и силовых способностей. Наиболее

эффективное воспитание перечисленных качеств возможно только через воздействие на их физиологические основы, в частности, через механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.

В работах, касающихся физического воспитания студенток, недостаточно информации о возможности организации дифференцированной физической подготовки, основанной на учете особенностей энергообеспечения мышечной деятельности.

Организация и методика исследования. В обследовании принимали участие студенты 1-3 курсов, трех медицинских групп (основная, подготовительная, специальная) в количестве 175 студентов (юноши) Ижевской государственной сельскохозяйственной академии Ижевска. За исходные данные были взяты резервные и функциональные возможности организма студенток 1 курса.

Метод экспресс диагностики функционального состояния и резервных возможностей организма, [4, 5, 6, 7], использовался с целью определения принадлежности студенток к одному из биоэнергетических типов. Программа производит анализ высоты зубцов R и S электрокардиограммы снятой в стандартных и грудных отведениях. В результате рассчитываются показатели, характеризующие мощность, емкость, экономичность анаэробной и аэробной систем энергообеспечения мышечной деятельности:

1. АНАМЕ – емкость анаэробного источника энергообеспечения, характеризует способность выполнять нагрузку в третьей, четвертой и пятой зонах интенсивности.

2. АНАМЕ% – емкость анаэробной утилизации, характеризует предрасположенность к анаэробной работе в процентах.

3. АМЕ – емкость аэробного источника энергообеспечения, характеризует способность выполнять нагрузку в первой и второй зонах интенсивности.

4. АМЕ% – емкость аэробной утилизации, характеризует предрасположенность к аэробной работе в процентах.

5. ОМЕ – общая метаболическая емкость, характеризует общую работоспособность организма.

6. МКФ – мощность креатинфосфатного источника энергообеспечения, характеризует скоростно-силовые способности.

7. МГЛ – мощность гликолитического источника энергообеспечения, характеризует скоростную и силовую выносливость.

8. МАИЭО – мощность аэробного источника энергообеспечения, характеризует способности к проявлению общей выносливости, а также к восстановлению после анаэробной работы.

9. WПАНО – порог анаэробного обмена, характеризует эффективность использования аэробного источника энергообеспечения

Обсуждение результатов

Анализ данных по 9 показателям выявил, что у большинства юношей основной группы 1-3 курсов значения в показателях выше, чем в подготовительной и специальной группе. У юношей 1-го курса основной группы по показателям 1, 2, 5, 8, 10 выше, чем у юношей 2-3-го курса основной группы. В показателях 3, 6, 7, 9, 11 выше значения у студентов основной группы 2-го курса. В показателе 4 аэробный генотип выше значения у студентов 3-го курса основной группы. Рассмотрим анализ по отдельным показателям.

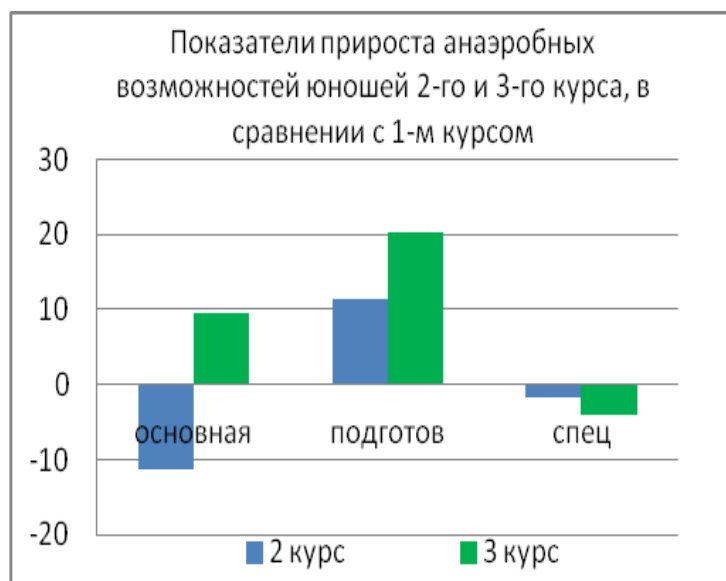


Рисунок 1. Показатели прироста анаэробных возможностей юношей 2-го и 3-го курса, по сравнению с 1-м курсом, имеющих различные группы здоровья

Анаэробная метаболическая емкость (анаэробные возможности) (условных единиц – у.е.) у юношей основной группы ко второму курсу снижается на 11,3%, на третьем курсе по сравнению с первым снижается на 9,5%. У юношей подготовительной группы на 2-м курсе анаэробные возможности повышаются на 11,4%, на 3-м курсе на 20,2%. У юношей специальной группы этот показатель на 2-м курсе снижается на 1,79%, а на 3-м курсе снижается на 3,96%.

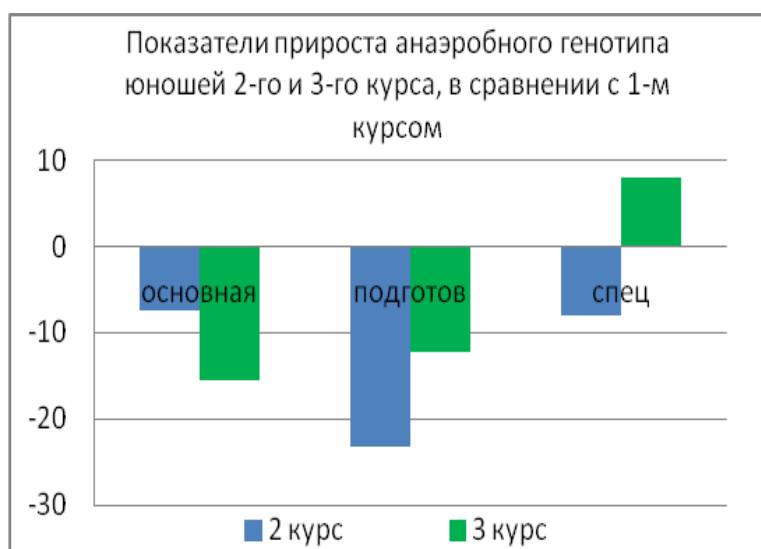


Рисунок 2. Показатели прироста анаэробного генотипа юношей 2-го и 3-го курса, по сравнению с 1-м курсом, имеющих различные группы здоровья

Емкость анаэробной утилизации (анаэробный генотип) (в %) у юношей основной группы второго курса снижается на 7,38% у юношей 3-го курса снижается на 15,6%. У юношей в подготовительной группе 2-го курса снижается на 23,2%, у юношей 3-го курса снижается на 12,3%. В специальной группе у юношей 2-го курса и 3-го курса данный показатель снижается на 8%.

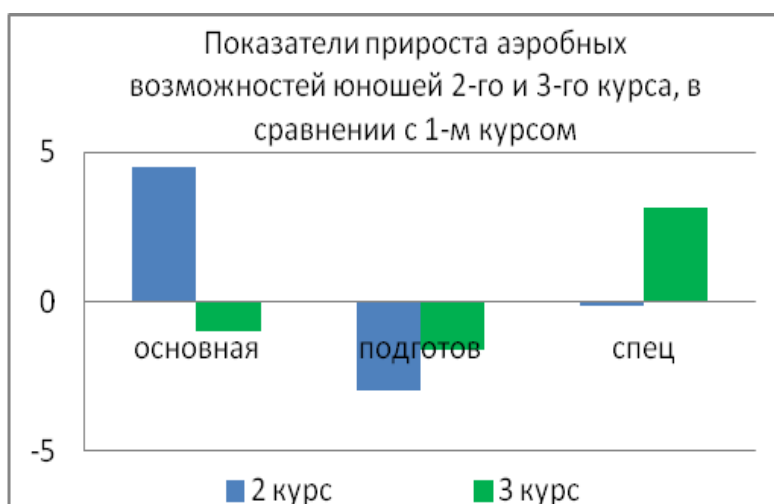


Рисунок 3. Показатели прироста аэробных возможностей юношей 2-го и 3-го курса, по сравнению с 1-м курсом, имеющих различные группы здоровья

Аэробная метаболическая емкость (аэробные возможности) (у.е.) у юношей 2-го курса основной группы здоровья повышается на 4,5%, у юношей 3-го курса снижается на 1% по сравнению с показателями юношей 1-го курса, у юношей подготовительной группы 2-го курса этот показатель снижается на 3%,

у юношей 3-го курса снижается на 1,6%. В специальной группе у юношей 2-го курса снижается показатель аэробных возможностей на 0,17%, у юношей 3-го курса данный показатель повышается на 3,13%.

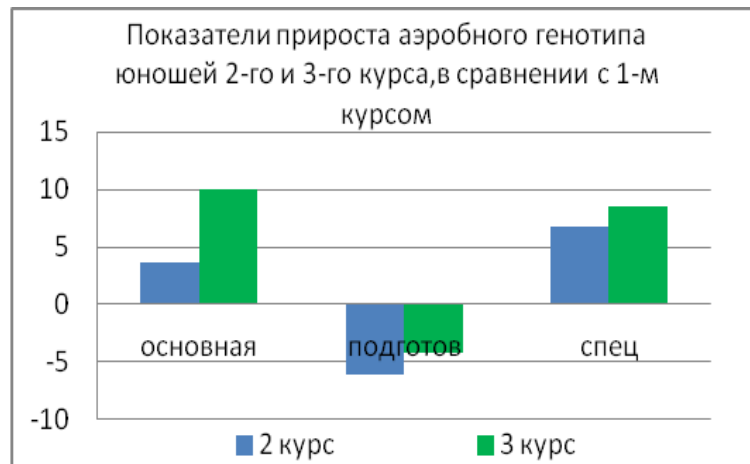


Рисунок 4. Показатели прироста аэробного генотипа юношей 2-го и 3-го курса, по сравнению с 1-м курсом, имеющих различные группы здоровья

Емкость аэробной утилизации (аэробный генотип) (у.е.) у юношей 3-го курса основной группы повышается на 3,7%, у юношей 3-го курса повышается на 10%. В подготовительной группе у юношей 2-го курса данный показатель снижается на 6,1%, у юношей 3-го курса снижается на 4,2%. В специальной группе у юношей 2-го и 3-го курса показатель аэробного генотипа повышается на 6,8% и 8,6% соответственно.

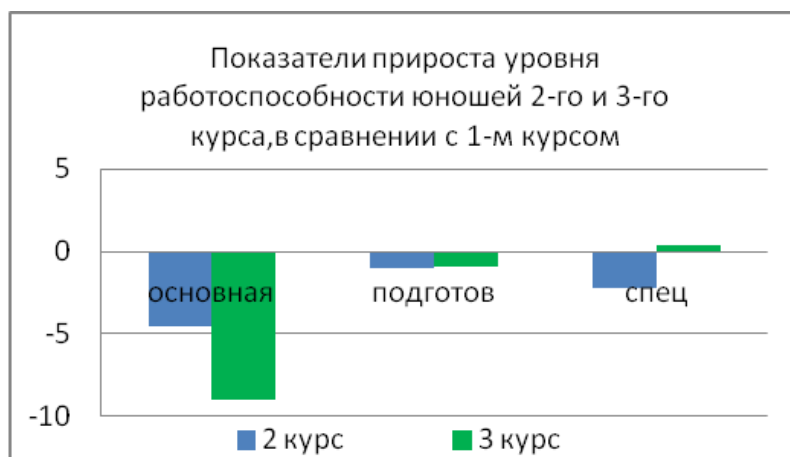


Рисунок 5. Показатели прироста уровня работоспособности юношей 2-го и 3-го курса, по сравнению с 1-м курсом, имеющих различные группы здоровья

Общая метаболическая емкость (уровень работоспособности) (у.е.) у юношей 2-го курса основной группы здоровья снижается на 4,5%, у юношей 3-го курса снижается на 9%, по сравнению со студентами 1-го курса. У юношей

подготовительной группы данный показатель снижается на 1%, у юношей 3-го курса снижается на 0,94%. У юношей специальной группы 2-го курса показатель уровня работоспособности снижается на 2,2%, у юношей 3-го курса повышается на 0,36%.

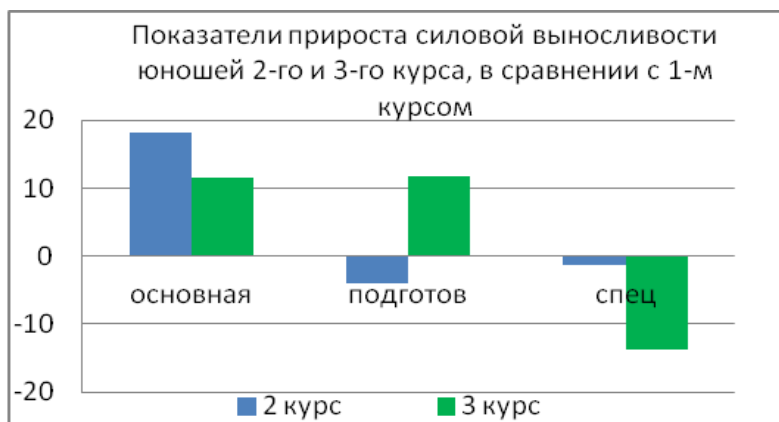


Рисунок 6. Показатели прироста силовой выносливости юношей 2-го и 3-го курса, по сравнению с 1-м курсом, имеющих различные группы здоровья

Мощность креатин фосфатного источника энергообеспечения (силовая выносливость) (у.е.) у юношей основной группы повышается на 18,2%, у юношей 3-го курса 11,5%. У юношей подготовительной группы здоровья 2-го курса показатель силовой выносливости снижается на 4,1%, у юношей 3-го курса повышается на 11,7%. У юношей специальной группы 2-го и 3-го курса данный показатель снижается на 1,38% и на 13,8% соответственно.

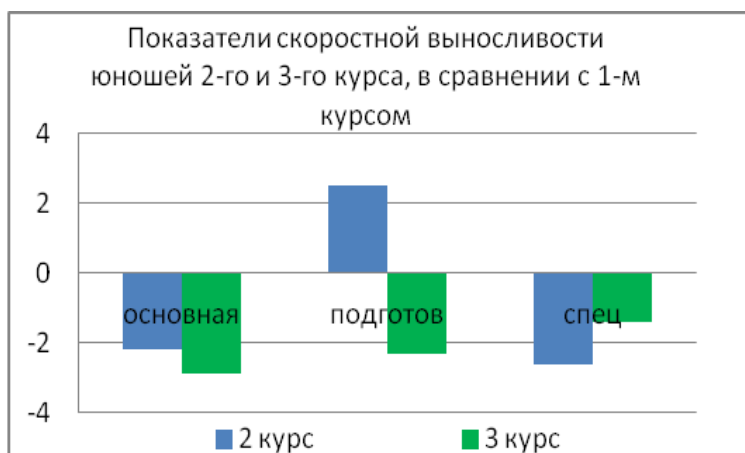


Рисунок 7. Показатели прироста скоростной выносливости юношей 2-го и 3-го курса, по сравнению с 1-м курсом, имеющих различные группы здоровья

Мощность гликолитического источника энергообеспечения (скоростная выносливость) (у.е.) у юношей 2-го курса основной группы здоровья повыша-

ется на 5,4%, у юношей 3-го курса повышается на 2,2%. У юношей 2-го курса подготовительной группы повышается на 14,1%, у юношей 3-го курса повышается на 22,3%. В специальной группе данный показатель снижается у студентов 2-го курса на 2,3%, у студентов 3-го курса снижается на 8,76%.

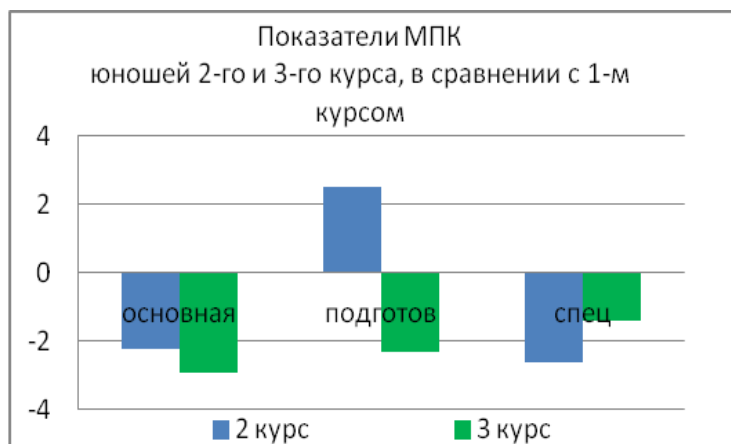


Рисунок 8. Показатели прироста МПК юношей 2-го и 3-го курса, по сравнению с 1-м курсом, имеющих различные группы здоровья

Мощность аэробного источника энергообеспечения (максимальное потребление кислорода) (мл/кг.) у юношей 2-го курса основной группы снижается на 2,2%, у юношей 3-го курса снижается на 2,9%. У юношей 2го курса подготовительной группы повышается на 2,5%, у юношей 3-го курса снижается на 2,3%. У юношей специальной группы 2-го и 3-го курса показатель МПК снижается на 2,6% и 1,4% соответственно.

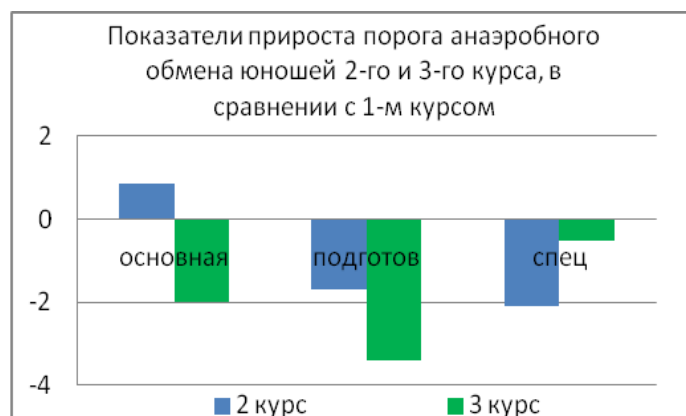


Рисунок 9. Показатели прироста порога анаэробного обмена юношей 2-го и 3-го курса, по сравнению с 1-м курсом, имеющих различные группы здоровья

Порог анаэробного обмена (экономичность, техничность, обучаемость) (у.е.) у юношей основной группы 2-го курса повышается на 0,87%, у юношей 3-

го курса снижается на 2%. У юношей подготовительной группы 2-го курса этот показатель снижается 1,68% и у юношей 3-го курса снижается на 3,4%. У юношей специальной группы 2-го и 3-го курса показатель порога анаэробного обмена снижается на 2,1% и на 0,5% соответственно.

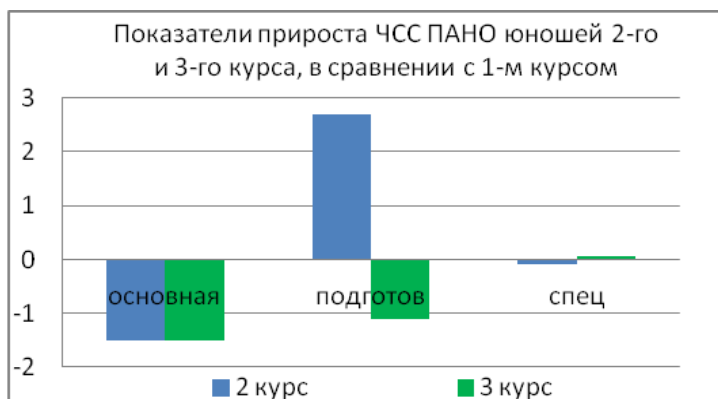


Рисунок 10. Показатели прироста ЧСС ПАНО юношей 2-го и 3-го курса, по сравнению с 1-м курсом, имеющих различные группы здоровья

Частота сердечных сокращений на ПАНО (критерий эффективности использования аэробного источника) (ЧСС/ПАНО) у юношей 2-го и 3-го курса основной группы здоровья снижается на 1,5%. У юношей подготовительной группы 2-го курса этот показатель повышается на 2,7%, у юношей 3-го курса снижается на 1,1%. У юношей специальной группы 2-го курса снижается на 0,1%, у юношей 3-го курса повышается на 0,06%.

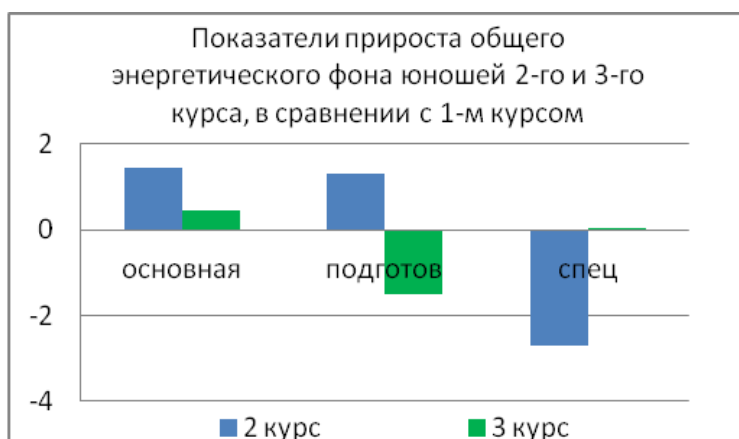


Рисунок 11. Показатели прироста общего энергетического фона юношей 2-го и 3-го курса, по сравнению с 1-м курсом, имеющих различные группы здоровья

Общий энергетический фон (у.е.) у юношей 2-го курса основной группы здоровья повышается на 1,45% и у юношей 3-го курса повышается на 0,45%.

У юношей подготовительной группы 2-го курса повышается на 1,3%, у юношей 3-го курса снижается на 1,5%. У студентов специальной группы 2-го курса показатель снижается на 2,7%, у юношей 3-го курса повышается на 0,05%.

Литература

1. Гибадуллин И.Г. Новый комплекс объективных методов планирования и контроля процесса подготовки спортивного резерва в различных видах спорта / И.Г. Гибадуллин, В.Г. Лазаренко // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 66-68.

2. Гибадуллин, И.Г. Индивидуализация тренировочного процесса биатлонистов на основе биоэнергетических типов. [Электронный ресурс] / И. Г. Гибадуллин, А. Ю. Миронов, С. Н. Зверева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – № 1 (14). – Режим доступа: <http://www.kamgifik.ru/magazin/n14.htm>.

3. Гибадуллин, И.Г. Физическая подготовка курсантов Вольского военного института материального обеспечения на основе учета биоэнергетических типов организма / И.Г. Гибадуллин, В.С. Кожевников, Н.Б. Маямсин // Вестник ИжГТУ им. М.Т. Калашникова. – 2016. – № 3 (71). – 89-91.

4. Душанин, С.А. Биоэнергетический мониторинг в спорте : новые принципы экспресс-контроля аэробного и анаэробного порога / С.А. Душанин // Основы управления тренировочным процессом спортсменов : сб. науч. трудов / отв. ред. В.Н. Платонов. – Киев : КГИФК, 1982. – С. 80-88.

5. Душанин, С.А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле / С.А. Душанин. – Киев, 1986. – 24 с.

6. Душанин, С.А. Ускоренные методы исследования энергетического метаболизма мышечной деятельности : методические рекомендации / С.А. Душанин, Ю.В. Береговой, В.Г. Мигулева. – Киев, 1984. – 27 с.

7. Душанин, С.А. Экспресс-диагностика спортсменов в нестационарных условиях / С.А. Душанин // Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. – К. : Здоров'я, 1985. – С. 116-125.

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТА
PHYSIOLOGICAL FEATURES OF MOTOR ACTIVITY
OF VOLLEYBALL PLAYER**

¹А.В. Журин, ²А.А. Журина
¹A.V. Zhurin, ²A.A. Zhurina

¹Московский политехнический университет
Москва, Россия

²Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова
Москва, Россия

¹The Moscow Polytechnic University,
Moscow, Russia

²I. M. Sechenov first Moscow State Medical University (Sechenov University
Moscow Russia

Zhurin-av72@mail.ru

Аннотация. Характер двигательной деятельности волейболиста обусловлен мгновенной сменой игровой ситуации соревновательной борьбы, протекающей около 2-2,5 часов. Кратковременные интервалы отдыха недостаточны для развертывания восстановительных процессов, что предъявляет повышенные требования к функциональной подготовке спортсменов.

Abstract. The nature of the motor activity of the volleyball player is due to the instantaneous change of the game situation of competitive struggle, which takes about 2-2.5 hours. Short intervals of rest are insufficient for the deployment of recovery processes, which places increased demands on the functional training of athletes.

Ключевые слова: волейболист, игровая деятельность, физиология, функциональная подготовка.

Keywords: volleyball player, playing activity, physiology, functional training.

Актуальность. Участие в соревновательном процессе предъявляет повышенные требования к уровню подготовки студента-спортсмена. Двигательная деятельность в волейболе характеризуется динамическим режимом мышечных сокращений с переменной интенсивностью, что вызывает значительные функциональные и морфологические изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах.

В целях планирования учебно-тренировочного процесса необходимо: четко представлять объем и характер двигательных действий, выполняемых в

ходе соревновательной игры; знать требования, предъявляемые к уровню функциональной подготовленности организма игрока.

Цель исследования: анализ двигательной деятельности волейболиста на основе статистических наблюдений игры команд Московского политехнического университета и Московского гуманитарного университета в рамках XXVIII Московских студенческих игр.

Объект исследования: двигательная деятельность волейболиста.

Предмет исследования: физиологические особенности двигательной деятельности волейболиста.

Задачи исследования: определение соотношения между активными и пассивными действиями во время игры; определение продолжительности активных игровых фаз, анализ их функциональных особенностей.

Волейбол - как вид двигательной деятельности характеризуется постоянно варьирующими условиями проявления скоростных способностей с присутствующим эмоциональным фоном и коллективными взаимодействиями. Игровая деятельность требует максимальной скорости реагирования и связана с готовностью выполнения ответных действий в условиях острого дефицита времени. Все действия волейболистов проходят по механизму сложных реакций выбора и характеризуются быстротой и точностью, своевременностью восприятия и ответного движения [2].

Величина нагрузок и как следствие физиологических изменений в волейболе характеризуется изменчивостью и зависит от физической, личной и командной технико-тактической подготовленности, значимости и масштабности соревнований, реакции зрителей и партнеров по команде, степени восстановления от предшествующих игр и тренировок (таблица 1).

Двигательная деятельность волейболиста представляет собой чередование активных и пассивных фаз.

Активной фазой называется интервал времени, начинающийся со свистком судьи на подачу и заканчивающийся забитым мячом (время розыгрыша подачи). Соответственно, пассивная фаза - время между активными фазами, в течение которого игроки не выполняют игровых действий [1].

На основании результатов статистических наблюдений, сформирована сводная таблица, в которой зафиксированы суммарные показатели, характеризующие представленную игру (таблица 2).

Анализ игровой деятельности волейболистов (на примере игры) показывает, что она состоит из чередования активных фаз с относительно пассивными кратковременными паузами отдыха. При этом продолжительность активных фаз к общей продолжительности игры составила 23% (рис.1).

Таблица 1 – Физиологические показатели волейболиста

Функции организма	Физиологические показатели
Сердечнососудистая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • частота сердечных сокращений (ЧСС) достигает 130-150 уд/мин. • результатом эмоциональной напряженности может быть увеличение ЧСС до 180-200 уд/мин.
Дыхательная система	<ul style="list-style-type: none"> • максимальное потребление кислорода (МПК) увеличивается до 4,4 л/мин. • максимальная легочная вентиляция (МЛВ) достигает 147 л/мин
Нервно-мышечная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • укрепление мышечно-связочного аппарата • увеличение динамической силы мышц-сгибателей стопы и разгибателей голени и бедра • увеличение показателей становой силы • повышение способности к быстрому напряжению и расслаблению мышц.
Сенсорная система	<ul style="list-style-type: none"> • улучшение глубинного зрения • расширение поля зрения • улучшение координации деятельности наружных мышц глаза (мышечный баланс) • сокращение латентного периода простой и сложной зрительно-двигательных реакции
Обмен веществ, энергообеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • активация обменных процессов • нагрузка субмаксимальной мощности • аэробно-анаэробный процесс энергообеспечения

Таблица 2 – Показатели игровой деятельности волейболиста

№ п/п	Показатели игровой деятельности	Результат
1.	Общая продолжительность игры	120 минут
2.	Общая продолжительность активных фаз	36 мин. 45 сек.
3.	Общее количество активных фаз	182
4.	Среднее количество активных фаз в партии	44
5.	Средняя продолжительность активных фаз	12,2 сек.



Рисунок 1. Продолжительность активных фаз к общей продолжительности игры

Заключение. Экспериментальным путем установлено, что средняя продолжительность активной фазы составляют 12,2 секунды, а их общее количество составило в среднем 44 за партию и 182 за время всей игры, общая продолжительность активных фаз составляет 23% от общей продолжительности игры.

Физиологической особенностью двигательной деятельности волейболиста является то, что протекает она при недостаточном снабжении организма кислородом, что предъявляет повышенные требования к аэробно-анаэробным процессам энергообеспечения. Однако по всей вероятности, наибольшее значение для развивающегося утомления в игровой деятельности имеют процессы, связанные с перенапряжением нервной системы и наступлением охранительного торможения.

Литература

1. Журин, А.В. Анализ игровой деятельности волейболиста – как критерий определения функциональной готовности к участию в соревнованиях / А.В. Журин, Р.А. Митрофанова // Современные тенденции физической культуры и спорта : сборник докладов межд. научно-практ. и учебно-метод. конф.: вып. 9 ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Нац. исследоват. Моск. гос. строит. ун-т. Москва : НИУ МГСУ, 2016.- С. 149-152.

2. Волейбол / Под редакцией А.Б. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование и наука, 2000.

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАНИИ**
**MODERN PROBLEMS OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE
IN EDUCATION**

Т.А. Мартиросова, А.А. Хахунова
T.A. Martirosova, A.A. Khakhnunova

*Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева*
Красноярск, Россия
Reshetnev Siberian State University of Science and Technology
Krasnoyarsk, Russia

Nasthahunov@mail.ru

Аннотация. Современное общество требует самостоятельно уделять внимание своему развитию. Еще не так давно школа и университет играли большую роль в становлении личности. Однако, время меняется, общество трансформируется и многое ложится на плечи семьи, и самоопределение человека зависит от ответственности его самого. В России система физического воспитания играет важную роль в формировании здорового образа жизни каждого. С точки зрения идеологии, поддерживается идея общей доступности к культуре спорта и практикам физических упражнений, здорового образа жизни, направленного на совершенствования человека, его разностороннего развития. В базе физической культуры лежат знания из области анатомии, физиологии, биохимии, помимо этого философии, социологии, психологии и педагогики. Идеи доходят до человека посредством занятий физической культурой в учебных заведениях, которые обеспечивает государство, а также общественно-самодеятельные организации и объединения, спортивные клубы и федерации по разным видам спорта. В многообразии видов спорта проявляется свобода человеческого выбора и идея доступности спорта для разных людей, которые могут подобрать его по своему темпераменту, по своей комплекции, наклонностям и интересам, соблюдая при этом общую идею тонированного, спортивного организма.

Annotation. Modern society requires to pay attention to their own development. Not so long ago, school and University played an important role in the formation of personality. However, time changes, society is transformed and much falls on the shoulders of the family, and the self-determination of a person depends on the responsibility of himself. In Russia, the system of physical education plays an important role in the formation of a healthy lifestyle for everyone. From the point of view of ideology, the idea of General accessibility to sports culture and practices of physical exercises, a healthy lifestyle aimed

at improving a person, his versatile development is supported. The basis of physical culture is knowledge from the field of anatomy, physiology, biochemistry, in addition to philosophy, sociology, psychology and pedagogy. Ideas reach a person through physical education in educational institutions, which are provided by the state, as well as social and Amateur organizations and associations, sports clubs and federations in different sports. The diversity of sports manifests the freedom of human choice and the idea of accessibility of sports for different people who can choose it according to their temperament, their physique, inclinations and interests, while respecting the General idea of a toned, athletic body.

Ключевые слова. Современное общество, здоровый образ жизни, здоровье, физкультурные знания, влияние, социальная, биологическая, трудовая функция.

Key words. Modern society. Healthy lifestyle. Health is the key to success. Physical education knowledge. Influence. Social, biological, labor function.

Актуальность. Современное общество требует самостоятельно уделять внимание своему развитию. Еще не так давно школа и университет играли большую роль в становлении личности. Однако, время меняется, общество трансформируется и многое ложится на плечи семьи, и самоопределение человека зависит от ответственности его самого. Тем не менее, образование все еще занимает важную часть жизни любого. В обязанность каждого входит получить образование 9-ти классов. Это значит, что преподаватели образовательных учреждений, особенно учителя физической культуры, имеют возможность заложить фундаментальные знания о здоровом образе жизни. Также возможность получить высшее образование, где взрослый человек, находится в окружении людей, обладающих необходимой компетенцией, позволяет совершенствоваться в области культуры спорта.

Преподаватели могут направить человека на путь здоровья и внимательного отношения к телесному состоянию. Здоровье - залог успеха. Современный подход к воспитанию включает в себя физическую культуру, как часть образования. Более того, разрабатываются программы, которые отражают идею совместного существования общества и спорта. Идея позволяет в своем воплощении вовлекать все большее количество людей и увеличивать потенциал здорового общества [2].

В процессе размышления на тему спорта возникает ряд вопросов, на которые стоит акцентировать внимание и постараться ответить. Какую роль играет спорт в культуре человека? Что собой представляет концепция здорового образа жизни? Какую роль играет спорт в социуме? Тема имеет свою значимость в совместном существовании людей, как общества и рассуждения позволяют в полной мере понять важные аспекты по данной проблеме.

Многим знакома реплика Бабушки Удава из мультфильма режиссера Ивана Уфимцева «38 попугаев», где она говорит следующее: «...есть много увлекательных, полезных и спортивных игр» - и добавила потом, что займется воспитанием друзей. Правильно, в мире есть большое количество занятий и развивающих игр и для таких активных по характеру людей, как персонаж Мартышка, и маленького, но сообразительного Попугая, и для более тяжелого по комплекции и неспешного Слоненка и конечно, совсем неторопливого Удава. Персонажи вымышленные, но хорошо передают идею, что вне зависимости от темперамента, телосложения, характера человека, физкультура подходит и полезна каждому. И еще одна гениальная фраза, тоже из этого мультфильма, на ответ Мартышки, что у нее нет других мышц, и свои у нее несильные, Попугай ответил: «...чужие тебе не помогут, надо укреплять свои. Нужно делать упражнения». Мысль, которую хочет донести герой такова: физкультура улучшает состояние человека. Следует, правда, прилагать свои усилия, двигаясь верными шагами в верном направлении, достигать результатов. А вы знаете какое-нибудь упражнение? «Упражнение началось: ноги вместе, руки врозь». Физическому воспитанию, как особому виду воспитания, характерно развитие двигательных действий и воспитание физических качеств человека [2].

Организм от рождения до смерти проходит стадии роста, расцвета и старения. Хорошо воспитанный в знании о физической культуре человек, проживает этапы более полно и осознанно, подходя к своему здоровью. Работа над своей физической дееспособностью в каждый период жизни может отличаться. Это зависит от динамики и темпа жизни, от деятельности и занятости человека, от подхода к организации времени в течении дня. Если заложены правильные знания о работе тела, человеку проще ориентироваться на пути здорового образа жизни, регулировать интенсивность занятий, частоту тренировок тела, подбирать уже после окончания ВУЗа либо самостоятельно, либо с тренером себе программу физических упражнений, также выбрать вид спорта.

Физическое воспитание строится из двух частей. Во-первых, учитываются общечеловеческие качества и развиваются базовые способности. Во-вторых, открывается физическая индивидуальность, используя природные задатки и склонности человека, формируя отдельный фонд его физических качеств.

Для проведения качественной подготовки вводятся унифицированные нормативы, которые отражают физическую форму человека и помогают проследить свой путь совершенства в спорте. Нагрузка на организм и баланс между отдыхом и работой тела, помогает держать тело в необходимом весе, следить за энергетическим запасом, также за своим самочувствием и усталостью. Известно, что занятия спортом закалывают человека, и переносить нагрузку становится легче, а время, за

которое наступает усталость, увеличивается. Спорт помогает улучшить работоспособность. При этом важно отметить, что как в физическом, так и умственном плане.

Активная двигательная деятельность влияет на структурно-телесные свойства, а физкультурные знания и структура упражнений дает правильную психофизическую настройку. Выполняя упражнения, человек учится настраиваться на результат, предвидеть цель, рассчитывать условия достижения цели, в целом развивает умственные качества, а также учиться владеть эмоциями. Движения в упражнениях представляют собой комплекс моментов, за которыми необходимо следить, для этого нужно приучать себя к порядку, что тоже является полезным навыком в общественной жизни. Собранность и умение рассчитывать силы формируют важные черты характера, которые затем проявляются при взаимодействии с другими людьми.

Физическая культура в форме игры может научить человека выступать в качестве ответственного за свой результат отдельного, скажем игрока, но также и как части команды. Это отражается на гибкости человеческого ума, учит реагировать по-разному в различных ситуациях. Одной из черт характерной для физически воспитанного человека является техничность. В чем она проявляется? Техничность отражает различные стороны и умения. Технику выделяют кинематическую, динамическую и ритмическую. Каждая отражает определенный набор умений: первая - это движения в пространстве и времени, вторая - силовые качества, третья - подчеркивает координацию. Правильное ощущение себя в пространстве дает больше свободы и приближает к результату. Важно акцентировать внимание на начальной позиции во время подготовки к самому действию и движения в процессе, оценивая траекторию: направление, форму и амплитуду (зависит от суставов и эластичности связок). Временное ощущение - это своевременность, синхронность движений и их последовательность. В сложном двигательном акте движения должны быть согласованными. Для этого необходима стабильная работа звеньев опорно-двигательного аппарата, учитывается тяга мышц, сила сопротивления их растягиванию и рациональное использование интенсивности, распределение напряжения в течение движения на разные участки тела.

Ритмическая сторона отвечает за меру усилий, их распределение в динамике действия, также выделяет акцентные моменты. Умение оценивать в какой отрезок времени необходимо приложить максимум своих возможностей и усилий. Отлаженная техника - показатель успеха. Это совокупность стабильности и вариативности. Если человек может повторить один акт движения без перебоев, одинаково уверенно, значит, он наработал стабильность. Второй компонент, вариативность говорит о том, что при изменении условий, человек согласно ситуации способен привести что-то новое в действие и при этом он не снизит эффективность. Выпол-

нение упражнений изменяет, свою форму, наращивая результат, накапливая полезные навыки [3].

Упражнения в ВУЗе направлены на разные аспекты поддержания здорового образа жизни. Учитывается умственная нагрузка учащихся на занятиях. Доказано, что тренировка физики человеческого тела помогает преодолеть утомление. Усталость накапливается в организме, и задача физической культуры внести баланс в организацию рабочего времени и отдыха.

Отдых - это важная составляющая жизни, а спорт помогает восстановить силы. Благодаря спорту совершенствуется нервная деятельность, функции центральной нервной, нервно мышечной, дыхательной систем, также обмен веществ и энергии. Энергия необходима в течение всего дня функционирования организма, во время сна она восстанавливается, но при непривычных нагрузках возможно переутомление. Тренированный организм тратит меньше энергии на ту же работу, что нетренированный организм. Общий расход меньше на 10-15%. Мышечный каркас во время упражнений, прохождения комплекса упражнений становится сильнее, мышцы держатся в тонусе и благодаря этому находятся в меньшем напряжении. Напряжение забирает большое количество сил. Также отмечено, что в покое тренированный организм расходует меньше энергии, причина в том, что нервная система лучше осуществляет свою функцию. Также влияет частота дыхания, объемы кислорода, который необходим при выполнении работы. Дыхание у тренированного человека более ровное. Хорошая координация, мышечная подготовка позволяет сохранять больше энергии.

Вовремя тренировки человек совершенствует свои навыки постепенно, и если правильно поддерживать физическую форму, то возможно сохранять баланс энергии внутри организма и затрачивать меньше сил. Для сравнения, никто не старается заасфальтировать длинный проспект в городе за пару часов, работа делится на небольшие кусочки, которые осуществимо сделать за рабочее время. Человек словно по кирпичикам строит свое тело, и должен оказывать ему должное внимание. Гармонично организованные дни, соблюдение гигиены, чередование отдыха и труда, помогает дольше держаться в рабочем состоянии организм, не допуская тяжелых заболеваний, предотвращая нежелательных недомоганий.

Также следует учитывать время приема пищи. Биологически обусловлено, что питаться лучше примерно за 2 часа, до нагрузки, так как иначе основные силы тратятся на переваривание пищи, и при таком раскладе меньше энергии остается на работу. Пища, после определенных внутренних процессов, преобразуется в необходимые микроэлементы, полезные для здоровья организма в целом. Для этого необходимо правильно питаться, вовремя принимать пищу. Интересно, что при маленьком количестве глюкозы, которая необходима для хорошего самочувствия, у нетренированного человека сразу появляются признаки усталости, в то время как,

физически слаженный организм способен перенести такое состояние менее чувствительно, более того, возможно проявление выносливости.

Марафонец, к примеру, способен не терять свой темп бега. Здоровье отражает полноценное состояние человека: психическое, физическое, психосоматическое. Здоровье влияет на социальную, биологическую и трудовую функции. Для студента необходимы занятия основными дисциплинами, но также уделять внимание культуре, физической.

Самоорганизация, самодисциплина помогают в улучшение качеств человека, которые в целом помогают сформировать способность адаптироваться к различным условиям жизни. Уровень развития, к которому следует стремиться - это осознание себя, как человека, способного изменить себя и среду, место которое его окружает. Как говорится, «...хорошо там, где нас нет» и «...не место красит человека, а человек место». А главное, что от самого человека зависит его умение приспособиться к месту жизни. Адаптация может заключаться в изменении времени суток, времени приема пищи, характеру пищи, смена места, изменение погодных условий [1].

Выводы. В России система физического воспитания играет важную роль в формировании здорового образа жизни каждого. С точки зрения идеологии, поддерживается идея общей доступности к культуре спорта и практикам физических упражнений, образа жизни, направленного на совершенствования человека, его разностороннего развития. В базе физической культуры лежат знания из области анатомии, физиологии, биохимии, помимо этого философии, социологии, психологии и педагогики. Идеи доходят до человека посредством занятий физической культурой в учебных заведениях, которые обеспечивает государство, а также общественно-самодетельные организации и объединения, спортивные клубы и федерации по разным видам спорта. В многообразии видов спорта проявляется свобода человеческого выбора и идея доступности спорта для разных людей, которые могут подобрать его по своему темпераменту, по своей комплекции, наклонностям и интересам, соблюдая при этом общую идею тонированного, спортивного организма.

Литература

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). / Л. П. Матвеев Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.

2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -2-е изд., испр. и доп. -М.: Издательский центр «Академия», 2003.

**ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ КНИТУ
С ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ
FUNCTIONAL STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM
OF STUDENTS WITH VEGETATIVE-VASCULAR DYSTONIA**

Г.Х. Насырова
G.H. Nasyrova

Казанский национальный исследовательский технологический университет
Казань, Россия
Kazan National Research University of Technology
Kazan, Russia

gulsum.nas@mail.ru

Аннотация. Проведена оценка функциональных способностей сердечно-сосудистой системы у студентов КНИТУ с вегето-сосудистой дистонией. Изучалась всесторонняя характеристика пульса; проводилась ортостатическая проба, а также проба с физической нагрузкой. Почти у половины обследуемых студентов выявлена слабая возбудимость симпатической иннервации сердечно-сосудистой системы, при этом установлено хорошее функциональное состояние организма.

Abstract. The article is focused on the assessment of cardiovascular system's functional ability of students with vegetative-vascular dystonia. A comprehensive characteristic of the pulse was studied: an orthostatic test and test with physical activity were performed. It is reported that almost half of the students have the low excitability of sympathetic innervation of the cardiovascular system, in the same time the functional state of the student's body is good.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, вегето-сосудистая дистония, вегетативная нервная система, функциональное состояние, артериальное давление, частота сердечных сокращений.

Keywords: cardiovascular system, vegetative-vascular dystonia, vegetative nervous system, functional state, arterial pressure, heart rate.

Введение. Наличие противопоказаний в использовании ряда физических упражнений при различных отклонениях в состоянии здоровья ограничивает двигательные возможности и целенаправленное воспитание основных физических качеств у студентов.

Это требует определенных знаний о том или ином заболевании [1,3].

Среди различных заболеваний у студентов заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС) стоят на первом месте. Среди них выявлен большой процент студентов с вегето-сосудистой дистонией (ВСД).

Целью настоящего исследования явилось изучение функциональных способностей сердечно-сосудистой системы у студентов КНИТУ с вегето-сосудистой дистонией. Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

- 1) Изучить свойства пульса у студентов с нарушениями ССС;
- 2) Оценить функциональное состояние вегетативной нервной системы у студентов с нарушениями ССС;
- 3) Изучить приспособляемость аппарата кровообращения к стандартной физической нагрузке у студентов с ВСД.

В данной работе на основе комплексного исследования получены представления о функциональном состоянии ССС у студентов КНИТУ с ВСД. Полученные данные расширяют знания о здоровье таких студентов, что поможет тренерам, преподавателям, педагогам программировать наиболее оптимальный двигательный режим, индивидуализировать средства и методы работы.

Методы и организация исследования. Материалы настоящей работы получены в результате исследований студентов КНИТУ I, II, III курсов. Всего обследовано 57 студентов.

Для оценки полученных результатов обследованы студенты основного учебного отделения (1), специального учебного отделения (2) и студенты, имеющие функциональные отклонения со стороны ССС (3) (таблица 1).

Изучали свойства пульса: частоту сердечных сокращений (ЧСС), ритм, величину, напряжение и скорость. Определяли артериальное давление (АД). Проводили ортостатическую пробу, а также функциональную пробу с 20 приседаниями за 30 секунд [2].

Результаты исследования и их обсуждение.

1. Характеристика пульса студентов с нарушениями ССС.

Основными показателями функционального состояния ССС являются ЧСС и АД. Поэтому мы измеряли кровяное давление и определяли свойства пульса. Средние данные ЧСС и кровяного давления у студентов в состоянии покоя представлены в таблице 2.

Наиболее правильные данные о частоте пульса в покое можно получить при исследовании его утром, натощак. Средняя частота пульса у здоровых лиц в покое колеблется между 60-80 ударами в минуту

При оценке ЧСС необходимо принять во внимание, что многие факторы могут оказать влияние на частоту пульса. Мы измеряли частоту пульса во время учебных занятий в положении сидя после некоторого отдыха, несколько раз

до получения устойчивых значений. Как следует из таблицы 2, средняя частота пульса в состоянии покоя у студентов с различными расстройствами нейрогуморальной регуляции мало отличается от частоты пульса здоровых людей в покое. Однако, у некоторых студентов с вегето-сосудистой дистонией по гипертоническому типу мы зафиксировали высокий пульс в состоянии покоя со значениями 118, 116, 112, 108 уд. в мин. В то же время, нами замечено, что частота пульса в течении дня от измерения к измерению у гипертоников менялась и могла быть в пределах нормы. Соответствовало также норме среднее кровяное давление у студентов с разными типами вегетативной нервной системы (таблица 2). При более детальном анализе выявлялось, что показатели кровяного давления у студентов с вегето-сосудистой дистонией по гипертоническому типу не всегда регистрировались высокими, чаще соответствовали нормальным показателям.

Таблица 1 – Данные об исследованиях и их объеме

Серии исследований	Группы обследуемых 1,2,3	Количество исследований							
		Исходн. уровень	После пробы через (мин):						Всего
			Сразу	1	2	3	4	5	
I. Свойства пульса	3								
ЧСС		60							160
АД		20							
ритм		20							
величина		20							
напряжение		20							
скорость		20							
II. Ортостатическая проба	1	39	13	13	13	13	13	13	104
	3	72	36	18	18	18	18	18	198
III. Глазо-сердечный рефлекс	3	24	8						32
IV. Стандартная функциональная проба	1	21	7	7	7	7	7	7	63
	2	51	17	17	17	17	17	17	153
	3	32	16	8	8	8	8	16	96
ИТОГО:									806

Студентов с гипотонией в группе обследуемых с вегето-сосудистой дистонией оказалось значительно больше, чем студентов с повышенным давлением. Низкое давление у них было достаточно стойким, и выявлялось всякий раз при каждом измерении. Студенты с пониженным кровяным давлением указывали на общую слабость, утомляемость, одышку при физических напряжениях, головокружения при перемене положения тела. Низкое кровяное давление могло быть вызвано слабостью сердечной мышцы, уменьшением систолического объема или снижением тонуса периферических сосудов, уменьшением количества циркулирующей крови.

Таблица 2 – Средние показатели ЧСС и АД у студентов с различными нарушениями ССС в состоянии покоя

Заболевание	ЧСС (уд/мин)	Кровяное давление (мм рт.ст.)		
		максимальное	минимальное	пульсовое
ВСД по гипер.типу	87,7	128	85,5	42,5
ВСД по гипот. типу	79,6	105,2	70,1	35,1
Другие нарушения	83	118,5	81,4	37,1

Изучение других свойств пульса выявило, что у большинства студентов (83,3%) пульс ритмичный. Аритмичный пульс наблюдался у 16,7% студентов. Величина пульса у большинства студентов этой категории характеризовалась малой амплитудой, которая наблюдалась у 83,3%, средняя амплитуда отмечена у 5,5%, а большая - только у 11,1% обследуемых. Напряжение пульса у 72,2% студентов было слабым, и только у 27,7% пульс был напряженным. У 83,3% скорость пульса была быстрой, а медленной лишь у 16,6% студентов. В целом, пульс у большинства студентов с нарушениями ССС малый, слабый, быстрый.

Таким образом, обследование студентов специального учебного отделения с нарушениями ССС выявило, что у студентов с ВСД по гипертоническому типу не всегда регистрируется высокое давление и не всегда по давлению можно определить, к какому типу относится обследуемый студент. Пониженное кровяное давление отмечалось более устойчивым характером и выявлялось всякий раз при каждом нашем измерении у студентов с ВСД по гипотоническому типу. Также у студентов специальной медицинской группы с нарушениями ССС был установлен малый по величине пульс, слабый по напряжению и быстрый по скорости. У некоторых студентов пульс был поверхностным, порхающим, а у некоторых настолько слабым, что не определялся. Такой пульс наблюдался у студентов с очень низким давлением 81-86/61 мм.рт.ст и сниженным парциальным давлением. Показатели пульса могут свидетельствовать о слабости сердечной деятельности.

2. Для оценки функционального состояния вегетативной нервной системы у студентов с отклонениями со стороны ССС проводили ортостатическую пробу.

Изменение положения тела при ортостатической пробе приводило к изменению частоты пульса. У одних пульс снижался на 2 уд/мин, у других повышался до 32 уд/мин. При этом у половины обследуемых студентов (50%) пульс возрастал на 14,5 уд. в мин., у остальных студентов (44,4%) учащение пульса не превышало 6 ударов в минуту, и в среднем увеличение составило 2,25 уд. в мин. Лишь у одного студента увеличение пульса было значительным и составило 32 уд. в мин.

Диапазон нормальных границ учащения пульса при ортостатической пробе равен 12-20 ударов в минуту. В наших исследованиях у 50% студентов повышение пульса после ортостатической пробы было в нормальных границах и свидетельствовало о нормальной возбудимости симпатической иннервации сердечно-сосудистой системы. Почти у половины обследуемых студентов увеличение частоты пульса составило 2,25 уд. в мин., что указывало на слабую возбудимость симпатической иннервации сердечно-сосудистой системы. И лишь у одного студента повышение частоты пульса составило 32 уд. в мин, что указывало на повышение возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Изменялось и кровяное давление при ортостатической пробе. Изменения были неоднозначны. У некоторых студентов (27,8%) значительно возросло и систолическое, и диастолическое давление, у других (22,2%) - значительно возросло систолическое давление при нормальном изменении диастолического, а у третьих (22,2%) - при нормальном увеличении систолического давления значительно повышалось диастолическое давление. Изменение кровяного давления у 44,4% обследуемых студентов при ортостатической пробе было в нормальных границах, что позволило положительно оценить функциональное состояние регуляторных механизмов у этих студентов. Систолическое давление в среднем значительно возросло у 38,9% (на 15,5 мм.рт.ст), диастолическое у 44,4% (на 17,4 мм.рт.ст) обследуемых. Увеличение систолического давления в диапазоне нормальных границ (на 7,3 мм.рт.ст) наблюдалось у 61,1% обследуемых студентов, а диастолического (на 8,4 мм.рт.ст) у 55,5% студентов. Кроме этого, у 44,4% обследуемых наблюдалось уменьшение пульсового давления, которое было ниже нормы на 22,25% и составило в среднем 31,1 мм.рт.ст.

Таким образом, изменение положения тела из положения «лёжа» в положение «стоя» приводит к изменению частоты пульса, кровяного и пульсового давления. Частота пульса возрастала в диапазоне нормальных границ у 50% обследуемых студентов. У 44,4% учащение пульса не превышало 6 ударов в минуту и указывало на слабую возбудимость симпатической иннервации ССС. Кровяное давление у 44,4% студентов изменялось в нормальных пределах. У остальных студентов отмечалось либо значительное увеличение систолического или диастолического, либо того и другого одновременно. Пульсовое давление снижалось у 44,4% студентов. Восстановление пульса происходило к началу второй - к концу третьей минуты восстановительного периода; артериальное давление восстанавливалось через три минуты после пробы.

Ортостатическая проба проводилась и у студентов основного учебного отделения. У всех студентов частота пульса увеличивалась в среднем на 30,2 уд. в мин. Если принять во внимание, что у здоровых, тренированных людей

при ортостатической пробе нормальным считается увеличение пульса на 10-40 уд. в мин., то можно говорить о нормальной координации отделов вегетативной нервной системы у студентов основного учебного отделения.

У студентов специального учебного отделения с нарушениями ССС изучали глазо-сердечный рефлекс. Эта проба характеризует возбудимость парасимпатической иннервации сердца. Результаты пробы выявили снижение тонуса блуждающего нерва и повышение возбудимости симпатического у 27,8% обследуемых. И лишь у одного студента значительно снизился пульс – на 27 уд. в мин.

В группе специального учебного отделения с нарушениями ССС у некоторых студентов отмечалась реакция на ортостатическую пробу, указывающая на повышение тонуса блуждающего нерва, что выражалось в значительном увеличении диастолического давления (44,4%), снижении пульсового давления (44,4%), изменении частоты пульса у 44,4% студентов. Глазо-сердечная проба установила повышение возбудимости симпатического нерва у 27,8% обследуемых студентов.

Полученные результаты при ортостатической и глазо-сердечной пробе подтверждают мнение о необходимости анализа результатов в динамике их изучения.

3. Наиболее достоверные данные о функциональном состоянии можно получить, применяя дозированную нагрузку и изучая реакцию на нее. В практике физического воспитания наиболее часто применяется функциональная проба с 20 приседаниями за 30 сек. По изменению ЧСС можно судить о приспособляемости аппарата кровообращения к заданной нагрузке.

У студентов специальной медицинской группы проводили функциональную пробу с 20 приседаниями за 30 сек. (табл. 3).

Таблица 3 – Изменение показателей АД и ЧСС на пробу с физической нагрузкой

Показатели	Исходный уровень	После пробы (мин)				
		сразу	1	1,5	2	3
ЧСС (уд/мин)	80	122	96	88	89	84
АД (мм рт.ст)	113/76	132/78				
ПД (мм рт.ст)	37	54				

*ПД – парциальное давление

В ответ на стандартную физическую нагрузку у всех студентов СМГ частота пульса увеличивалась на 45 - 85%. Такое учащение пульса является нормальной реакцией на пробу с 20 приседаниями. Кровяное давление у студентов с нарушениями ССС изменялось в ответ на пробу следующим образом. Макси-

мальное давление возрастало до 136 мм рт.ст. у большинства обследуемых и только у одного студента с гипертонической болезнью оно возросло до 164 мм.рт.ст. Минимальное давление не изменялось, либо незначительно возрастало. Парциальное давление при этом соответствовало норме и составляло от 35,0 до 67 мм.рт.ст.

Восстановление пульса и артериального давления происходило по истечению 3 минут.

Таким образом, проведенное исследование с применением функциональной пробы показало, что студенты СМГ в том числе с нарушениями ССС правильно реагируют на физическую нагрузку повышением пульса и кровяного давления. Мы не наблюдали резкого повышения кровяного давления и частоты пульса. Такая реакция может свидетельствовать о нормальном соотношении тонуса обоих отделов вегетативной нервной системы, а быстрое восстановление показателей пульса и кровяного давления указывает на хорошую регуляцию аппарата кровообращения.

Выводы:

1. У большинства студентов установлен ритмичный (83,3%), слабый (72,2%), малый по величине (83,3%) и быстрый (83,3%) пульс.
2. У 50% обследуемых студентов СМГ установлено нормальное соотношение возбудимости симпатического и парасимпатического отделов ВНС, у 44,4% - слабая возбудимость симпатической иннервации ССС.
3. Выявлена нормальная реакция организма студентов СМГ с ВСД на стандартную нагрузку, указывающую на хорошую регуляцию аппарата кровообращения.

Литература

1. Дембо, А. Г. Актуальные проблемы современной медицины / А. Г. Дембо. – М. : ФиС, 1980. – 295 с.
2. Методические рекомендации по физическому воспитанию. Вып.6. – М. : Высш.шк., 1988. – 122 с.
3. Тарасенко, М. Н. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном отделении: учеб.-метод. пособие / М. Н. Тарасенко, В. В. Понамарева. – М. : Высшая школа, 1976. – 151 с.

**ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ МЕТОДИКИ «ПИЛАТЕС»
НА БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН
THE INFLUENCE OF THE TRAINING METHOD "PILATES"
ON BIOENERGETIC INDICATORS OF AN ORGANISM OF WOMEN**

И.Н. Пушкарева

I.N. Pushkareva

Уральский государственный педагогический университет

Екатеринбург, Россия

Ural state pedagogical University

Ekaterinburg, Russia

inna.ru.80@mail.ru

Аннотация. В данной статье предлагается рассмотреть влияния занятий по методике «Пилатес» на энергетическое состояние организма. Автор характеризует влияние тренировочной методики «Пилатес» на психофункциональное состояние организма. Основными принципами системы тренировки по методике «Пилатес» являются концентрация внимания, осмысление и образность выполняемых упражнений, техническая точность их исполнения с постоянным контролем дыхания. При оценке психофизической готовности занимающихся оздоровительными технологиями используется метод газоразрядной визуализации.

Annotation. In this paper we consider the effects of the training on the technique of "Pilates" on the energy state of the organism. The author characterizes the influence of the training method "Pilates" on the psychofunctional state of the organism. The main principles of the training system by the method of "Pilates" are concentration, comprehension and imagery of the exercises, technical accuracy of their execution with constant control of breathing. The method of gas-discharge visualization is used to assess the psychophysical readiness of those engaged in health technologies.

Ключевые слова: методика «Пилатес», физическая работоспособность, энергетическое состояние организма, газоразрядная визуализация, максимальное потребление кислорода, упражнения на растяжку, дыхание.

Keywords: Pilates technique, physical performance, energy state of the body, gas discharge visualization, maximum oxygen consumption, stretching exercises, breathing.

Введение. Огромной популярностью во всем мире пользуется разработанная в прошлом столетии Д.У. Пилатесом оздоровительная система занятий, которая в настоящее время реализована в виде современной технологии тренировки «Пилатес».

Согласно методу «Пилатеса», развитие человека заключается введении идеального образа жизни, достигающегося только через равновесие физических, умственных и духовных качеств. Через визуализацию, физическое укрепление и растяжение мышц тела, умственная энергия, очищенная кровь возвращается к бездействующим мозговым клеткам.

В системе «Пилатеса» большое значение отводится психологической установке на настойчивость в достижении цели и вере в положительные воздействия методики. Самое главное – верить, ведь власть представлений – огромная сила. Раскрытие собственного потенциала начинается с веры в свои возможности и преследования цели постоянного физического и умственного совершенствования.

«Пилатес» – это не просто процесс стабилизации тела и мобилизации мышц. Если бы это было так, система стала бы невыносимо скучной, так же как обычная лечебная гимнастика, но «Пилатес» невероятно универсален и работает на многих уровнях. В ходе занятий человек избавляется от воздействия стресса и от скрытого напряжения мышц. Кроме того, упражнения способствуют выделению в кровь гормонов хорошего настроения – эндорфинов. Восстанавливается не только мышечное, но и психологическое равновесие. Одновременно в ходе выполнения упражнений происходит бурная деятельность на уровне клеток, хороший энергетический толчок получает кровеносная и лимфатическая системы.

Метод совершенствования тела по «Пилатесу» – это уникальная система упражнений на растяжку и укрепление мышц, улучшение осанки, гибкости, чувства равновесия, подвижности в суставах. Главное отличие и огромный плюс этой системы упражнений – бережное отношение к позвоночнику, что позволяет заниматься «Пилатесом» людям любых возрастов, любого уровня физической подготовки и любого состояния здоровья, и даже тем, кто в прошлом перенес травмы позвоночника.

Основными принципами системы тренировки по методике «Пилатес» являются концентрация внимания, осмысление и образность выполняемых упражнений, техническая точность их исполнения с постоянным контролем дыхания.

Рост числа занимающихся в фитнес клубах этим видом оздоровительной тренировки обусловил интерес в изучении влияния занятий по методике «Пилатес» на энергетическое состояние организма.

Методы и организация исследования. С целью определения изменения биоэнергетических показателей организма женщин, занимающихся по оздоровительной методике «Пилатес» было проведено обследование 25 женщин, проживающих в г. Екатеринбурге средний возраст которых составил $41 \pm 2,27$ лет.

Обследуемые приходили за 10 минут до начала занятия, тестировались на аппаратно-программном комплексе «Корона ТВ» и повторно тестировались сразу после занятия.

Нами были использованы следующие методы:

1. Метод PWC170 (определение физической работоспособности и максимального потребления кислорода). Это функциональная проба, основанная на определении мощности мышечной нагрузки, при которой частота сердечных сокращений (ЧСС) повышается до 170 уд/мин.

Чем больше величина PWC170, тем большую мышечную работу может выполнить человек при оптимальном функционировании аппарата кровообращения, значит, тем выше его физическая работоспособность. Чем эффективнее работа аппарата кровообращения, тем шире функциональные возможности вегетативных систем организма, тем больше величина PWC170.

Исследование проводилось в отдельной комнате, специально оборудованной для успешного проведения теста. На занятия приходили подгруппы по 6-7 человек. Не было ни каких помех, мешающих проведению исследования, что позволяло полностью сосредоточиться на выполняемой работе. Испытуемый последовательно выполняет на велоэргометре две нагрузки умеренной интенсивности (500 и 1000 кг.м./мин.) с частотой вращения педалей 60-75 об/мин, разделенные 3-минутным интервалом отдыха. Каждая нагрузка продолжается 5 мин, в конце ее в течение 30 сек. считывалось ЧСС. Результат рассчитывался по формуле, предложенной В.Л. Карпманом с соавторами:

$$PWC170 = W_1 + (W_2 - W_1) \frac{(170 - f_1)}{f_2 - f_1}$$

где W_1 – мощность первой нагрузки; f_1 – частота пульса в конце первой нагрузки; f_2 – частота пульса в конце второй нагрузки; W_2 – мощность второй нагрузки.

Расчет МПК косвенным методом, применяя формулы, предложенные В.Л. Карпманом [21]. Для физкультурников и спортсменов массовых разрядов предложена следующая формула:

$$МПК = 1,7 \times PWC_{170} + 1240,$$

где МПК выражается в мл/мин.; PWC170 – мощность работы в Вт/кг.

2. Метод ГРВ (метод газоразрядной визуализации профессора К.Г. Короткова).

2. *Метод ГРВ.* Для определения показателей биоэлектрограмм (БЭО) пальцев рук, был использован метод газоразрядной визуализации профессора К.Г. Короткова.

Метод ГРВ – это компьютерная регистрация и анализ свечений, индуцированных объектами, в том числе и биологическими, при стимуляции их электромагнитным полем с усилением в газовом разряде.

Исследования проводились на аппарате «Корона ТВ», который запатентован, сертифицирован и рекомендован к применению в медицинской практике Комитетом по новой медицинской технике Министерством здравоохранения Российской Федерации (сертификат соответствия № РОСС RU.АЯ27. НО2777; Акт (АТНЛЮ.009.1764) МЗРФ о проведенных приемных технических испытаниях).

Метод основан на известном эффекте Кирлиан («высокочастотное фотографирование»), который заключается в проявлении специфического свечения живых тканей в переменном электрическом поле.

Метод ГРВ, отражая особенности энергоинформационного обеспечения жизнедеятельности организма человека, дает возможность оценить структурно-функциональное состояние организма с получением стабильных результатов в реальном масштабе времени.

На основе БЭО – грамм десяти пальцев рук строится модель распределения биополя вокруг тела человека.

Результаты исследования подвергались математической статистической обработке на персональном компьютере с использованием прикладных программ Excell для среды Windows, с определением среднего арифметического значения, ошибки средних арифметических и t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ ГРВ-параметров участвующих в эксперименте лиц показал, что после тренировки их динамика имеет неоднородный характер. В результате чего все обследуемые были разделены на 2 группы, в зависимости от характера изменения ГРВ-параметров БЭО пальцев рук после тренировочного занятия по системе «Пилатес».

В 1 группу вошли лица в количестве 16 человек (средний возраст $43 \pm 3,67$ лет), с приростом показателей ГРВ-энтропии, площади засветки и плотности газоразрядного изображения и снижением коэффициента фрактальности (таблица 1).

У обследуемых второй группы в количестве 9 человек (средний возраст $39 \pm 2,27$ лет), произошло снижение показателей ГРВ-энтропии, площади засветки, плотности и повышение коэффициента фрактальности (таблица 2).

Таблица 1 – Изменение энергетических показателей БИО-грамм 1 группы обследуемых лиц (n=16)

Показатели ГРВ-параметров	До нагрузки	После нагрузки
ГРВ-энтропия (усл. ед.)	5,88±0,11	6,19±0,05*
Площадь засветки изображения (Пс)	5503±368	6995±307*
Плотность газоразрядного изображения (усл.ед.)	0,08±0,006	0,10±0,004*
Коэффициент фрактальности (усл. ед.)	15,93±1,25	12,49±0,89*

Примечание: * – различия по сравнению с результатами до нагрузки достоверны при $p < 0,05$.

Таблица 2 - Изменение энергетических показателей БИО-грамм 2 группы обследуемых лиц (n=9)

Показатели ГРВ-параметров	До нагрузки	После нагрузки
ГРВ-энтропия (усл. ед.)	5,99±0,13	5,46±0,20*
Площадь засветки изображения (Пс)	8178±690	6307±350*
Плотность газоразрядного изображения (усл.ед.)	0,09±0,005	0,07±0,005
Коэффициент фрактальности (усл. ед.)	13,90±1,03	17,26±1,18*

Примечание: * – различия по сравнению с результатами до нагрузки достоверны при $p < 0,05$.

Для 1 группы обследуемых, коэффициент фрактальности до тренировки имел значение $15,93 \pm 1,25$ усл. ед. После тренировки снизился до $12,49 \pm 0,89$ усл. ед. ($p < 0,05$). Его снижение составило 22%.

Для обследуемых 2 группы, коэффициент фрактальности вырос с $13,90 \pm 1,03$ усл. ед. до $17,26 \pm 1,18$ усл. ед. ($p < 0,05$) после тренировочного занятия. Его рост составил 19%.

Среднее значение показателя ГРВ-энтропии до нагрузки для обследуемых 1 группы составило $5,88 \pm 0,11$ усл. ед. После нагрузки данный показатель изменил значение до $6,19 \pm 0,05$ усл. ед. ($p < 0,05$). Прирост этого показателя достоверно повысился до 5%.

Для обследуемых 2 группы средние значения показателя ГРВ-энтропии составило $5,99 \pm 2,19$ усл. ед. После нагрузки данный показатель снизился до $5,46 \pm 0,20$ усл. ед. ($p < 0,05$). Снижение этого показателя составило 9%.

Площадь засветки изображения для обследуемых 1 группы так же возросла с 5503 ± 368 Пс до 6995 ± 307 Пс ($p < 0,05$). Увеличение этого показателя составило 21%.

Для обследуемых 2 группы площадь засветки изображения до нагрузки имела значение 8178 ± 690 Пс. После тренировочного занятия этот показатель снизился до 6307 ± 350 Пс ($p < 0,05$). Снижение его составило 23%.

Уровень плотности газоразрядного изображения для обследуемых 1 группы до нагрузки имел значение $0,08 \pm 0,006$ усл. ед. и повысился до $0,10 \pm 0,004$ усл. ед. ($p < 0,05$), рост этого значения составил 20%.

Для обследуемых 2 группы уровень плотности газоразрядного изображения так же уменьшился с $0,09 \pm 0,005$ усл. ед. до $0,07 \pm 0,005$ усл. ед. после тренировки. Снижение плотности составило 22%.

Таким образом, в 1 группе имеет место рост уровня трех ГРВ-параметров (ГРВ-энтропии, площади засветки и плотности ГРВ-изображения) и снижение коэффициента фрактальности, что позволяет говорить о восстановлении энергетического баланса систем и органов организма занимающихся под влиянием системы «Пилатес».

Во 2 группе обследуемых происходит противоположное по направленности изменение определяемых показателей, т.е. идет снижение ГРВ-энтропии, площади засветки, плотности ГРВ-изображения и рост коэффициента фрактальности. Это позволяет говорить об увеличении активности энергообмена организма занимающихся с внешней средой во время тренировки по методу «Пилатес».

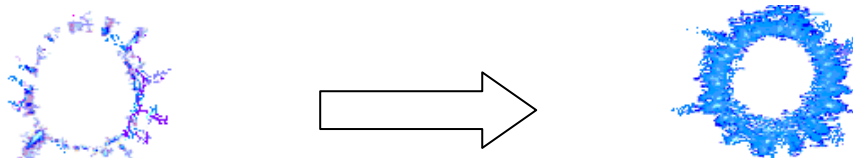
Проведенный тест PWC_{170} определил, что показатели мощности мышечной нагрузки и максимального потребления кислорода у обследуемых 1 и 2 группы также различались.

Для 1 группы мощность мышечной нагрузки составила $2,04 \pm 0,14$ Вт/кг, что ниже, чем у 2 группы для которых мощность мышечной нагрузки – $2,12 \pm 0,05$ Вт/кг. Показатель МПК у 1 группы был $41,64 \pm 1,98$ мл/мин, что ниже показателя МПК у 2 группы ($44,71 \pm 1,27$ мл/мин).

Хотя не выявлено достоверности различий в показателях, но обследуемые лица 2 группы в целом имеют несколько более высокий уровень физической работоспособности.

У обследуемых 1 группы в результате трансформации, БЭО-граммы после нагрузки стали менее структурированными (рис. 1А). Для испытуемых 2 группы происходит наоборот, усиление фрагментации паттернов ГРВ-изображения и образования в ряде случаев дистантных выбросов эмиссии (рис. 1Б).

а)



б)

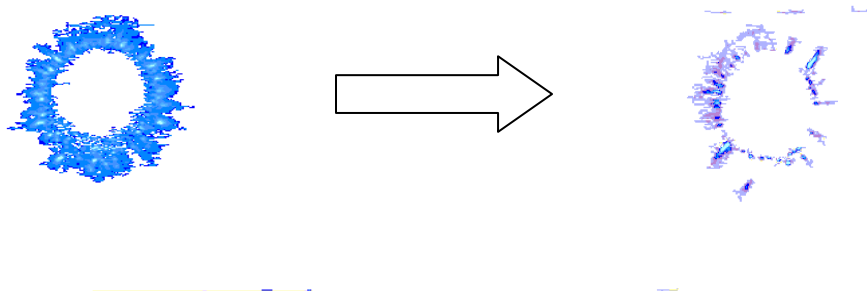


Рисунок 1. Пример трансформации БЭО-грамм до (слева) и после (справа) тренировки у 1 группы (а) и 2 группы (б)

Характер трансформации БЭО-грамм предполагает наибольшую концентрацию внимания к целевой установке тренировочного процесса у испытуемых 2 группы по сравнению с 1 группой.

Таким образом, динамика показателей энергоэмиссионного процесса в группах разнонаправлена и зависит от реакции испытуемых на выполняемую нагрузку, которая обуславливается не столько уровнем их физической работоспособности, сколько их умением концентрировать внимание и включаться в тренировочный процесс, носящий в определенной степени ментальный характер.

Выводы. Изменение биоэлектрографических показателей организма женщин, занимающихся по методике «Пилатес» происходило в зависимости от их способности концентрироваться на выполнении специфических упражнений. У 1 группы испытуемых, которая характеризовалась наименьшей способностью к визуальному контролю, показатели ГРВ-энтропии, площади засветки и плотности ГРВ-изображения достоверно увеличивались, а коэффициент фрактальности снижался. Для второй группы испытуемых с более выраженной мотивацией к данному виду нагрузки, эти показатели изменялись диаметрально противоположным образом.

Уровень физической работоспособности женщин 1 и 2 группы не имел достоверных различий и характеризовался средними значениями мощности мышечной нагрузки и максимального потребления кислорода.

**КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА, ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПИЩЕВОЙ
СТАТУС СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ
COMPONENT BODY COMPOSITION, LIFESTYLE AND NUTRITIONAL
STATUS OF ATHLETES IN THE PROCESS OF TRAINING
AT THE UNIVERSITY**

Н.И. Смольякова, О.М. Бубненко, О.С. Алоина
N. I. Smolyakova, O. M. Bubnenkova, O. S. Aloina

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Смоленск, Россия
Smolensk state Academy of physical culture, sports and tourism
Smolensk, Russia

olabuma@mail.ru

Аннотация. В исследованиях представлены характеристики состава тела и основного обмена студентов, занимающихся игровыми видами спорта. Проведен опрос об их образе жизни, особенностях питания и материальной обеспеченности в течение двух лет наблюдений.

Annotation. The research presents the characteristics of body composition and basic metabolism of students engaged in playing sports. A survey was conducted on their lifestyle, nutrition and material security during two years of observation.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, морфологический профиль, компонентный состав тела, образ жизни, статус питания.

Keywords: student-athletes, the morphological profile of the component body composition, lifestyle, and nutritional status.

Введение. Систематические занятия спортом предъявляют особые требования к организму студентов на фоне сочетания умственных, физических нагрузок и процесса обучения в вузе. С переходом студентов на каждый следующий курс происходит усложнение учебной нагрузки, на 3 курсе студенты должны приступить к написанию научного исследования – выпускной квалификационной работы. И все это для большинства студентов-спортсменов совмещается с довольно серьезной физической подготовкой с целью улучшить свои спортивные достижения, повысить спортивное мастерство [2, 5].

В последнее десятилетие среди приоритетов студенческой молодежи стоят место стоит соблюдение здорового образа жизни, правильное рациональное питание, систематические физические нагрузки, посещение спортивных объек-

тов, фитнес-залов и т.д. [1, 4]. Морфологический статус студенческой молодежи немаловажен, т.к. бездумное занятие в тренажерном зале может привести к различным травмам, поэтому знание о соотношении наиболее мобильных компонентов тела (жировая и мышечная масса) при совершении двигательных действий поможет грамотно и эффективно контролировать работу многих систем организма [3].

Цель исследования: выявить динамику изученных морфологических показателей студентов, особенностей их питания и образа жизни за два года обучения в вузе для оптимизации и повышения эффективности тренировочного процесса и улучшения качества жизни.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (СГАФКСТ) в научно-исследовательской лаборатории кафедры анатомии и биомеханики, а также на кафедре спортивной медицины и адаптивной физической культуры. Испытуемые - студенты 2 и затем 3 курсов, т.е. применялось продольное исследование спортсменов мужского и женского пола. Общее количество - 40 студентов, из них 10 девушек и 30 юношей. Средний возраст испытуемых в начале эксперимента составлял преимущественно 18,3 года, к концу эксперимента достиг 19,5 года. Все студенты занимались различными видами спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, хоккей и имели квалификацию не ниже I и II разряда. Количество тренировок в неделю у обследованных юношей составляло 3-6, у большинства девушек количество тренировок на третьем курсе снизилось с 3-4 до 2 раз в неделю.

Все испытуемые ежегодно подвергались письменному опросу, в который были включены вопросы об образе жизни, доходах студентов, применении закаливающих процедур, пищевом рационе и т.д., полученные данные анализировались и сравнивались.

С целью выявления габаритных характеристик (длина тела) проводилась антропометрия испытуемых с помощью специального оборудования (антропометр Мартина). Для проведения биоимпедансного исследования использовались весы - жиροанализатор TANI TABC-601, имеющиеся в лаборатории кафедры анатомии и биомеханики, позволяющие выявить выраженность жировой и мышечной массы спортсменов [2].

Полученные результаты подвергались статистической обработке с использованием программы Excel, выявлялись соотношения показателей среди юношей и девушек за время проведения эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение.

Опрос спортсменов показал, что доходы студентов на 2-м курсе слагались из стипендии (55% опрошенных), помощи родителей (85%) и подработки сту-

дентов (35%). 70% респондентов считают, что живут в соответствии с прожиточным минимумом, ниже данного уровня 30% студентов. На 3 курсе отмечалось снижение числа испытуемых, получающих стипендию, и соответствовало 45%, но, вместе с тем, увеличилось количество подрабатывающих студентов до 45%. Прожиточный минимум для студентов в 2017 году составил 10500 рублей в месяц, в 2018 году – 11000 руб./мес.

Анализируя двигательную активность студентов вне тренировочного процесса, можно сказать, что утреннюю зарядку ежедневно выполняли 40% студентов, ответ «иногда» был дан 20% опрошенных и «никогда ею не занимались» 40% (как на втором, так и на третьем курсе).

На вопрос о закаливании в виде водных процедур, летнего купания и приема воздушно-солнечных ванн положительно ответили все студенты. Специальными процедурами закаливания (обтирание, обливание, контрастный душ, баня) на втором и третьем курсе занимались по 5 человек.

Продолжительность ночного сна составляла 7-9 часов у 80% опрошенных, 20% спортсменов спали по 5-6 часов (что явно недостаточно для их возраста и двигательного режима). Интервал времени отхода ко сну у 45% опрошенных соответствовал 22-23 часам, в более позднее время ложились спать 55% студентов, при этом половина из них ощущала недосыпание.

Большинство студентов (75-80%) на втором и третьем курсах принимали пищу 3-5 раз в день (включая перекусы), что вполне соответствует представлениям о рациональном питании. Однако последний прием был достаточно поздним (после 20 часов) у 45% опрошенных на втором курсе и у 50% на третьем.

Для оценки разнообразия питания студентов был проанализирован недельный набор пищевых продуктов. Питание считается разнообразным, если в недельном рационе присутствует 30 и более наименований продуктов из разных групп. Однообразное питание включает от 20 до 30 наименований, а монотонное менее 20 [5].

В недельном рационе разнообразно питающихся студентов преобладали мясопродукты, рыба, яйца, орехи, масла. Недостаточным было потребление овощей, фруктов, молочных продуктов. В недельном наборе продуктов студентов преобладали овощи, фрукты, курятина, молочные продукты, сладости, наблюдался недостаток мяса и морепродуктов и рыбы, каш, орехов. Девушки ограничивали в питании сдобу и сладости.

На вопрос об использовании в питании биологически-активных добавок (БАДов) и витаминно-минеральных комплексов 75% опрошенных студентов ответили положительно. Делают это «от случая к случаю» – 15% и «не принимают» – 10% респондентов (таблица 1).

Таблица 1 – Разнообразие питания и дополнительное употребление витаминно-минеральных комплексов и БАДов у обследованных студентов-игровиков

Оценка питания	2 курс в %	3 курс в %	Потребление витаминов и БАДов	2 курс в %	3 курс в %
Питание разнообразное	50	60	Систематически	75	75
Питание однообразное	30	20	Иногда	15	20
Питание монотонное	20	20	Никогда	10	5

Анализ индивидуальных карт пищевого рациона помог изучить количественные характеристики, и баланс между основными пищевыми ингредиентами. Материалом для анализа послужило однодневное меню студентов-игровиков, что несколько снижает ценность полученных результатов. Однако студентам предлагалось проанализировать наиболее типичный по питанию день недели.

Расчет баланса между основными пищевыми ингредиентами: белками, жирами и углеводами у 75% обследованных студентов, занимающихся спортивными играми, составлял 1- 0,9 - 4,2, что соответствует литературным данным и требованиям исследуемых видов спорта [1, 5]. У 25% опрошенных преобладала углеводная и углеводно-жировая направленность питания, что экономически менее затратно для студентов. При сравнении баланса по годам исследования принципиальных различий не обнаружено.

Фактическое потребление основных пищевых ингредиентов студентами сравнивалось с нормативным. Нормальное потребление белка 1,8-2,0 г/кг массы тела, имелось в 90% случаев у студентов второго и третьего курсов. Соотношение между растительными и животными жирами также соответствовало норме (70/30%) у преобладающего большинства испытуемых [5].

Нормальным принято считать соотношение между белками животного и растительного происхождения, как 50-55/45-50%, этому показателю соответствует 50% опрошенных, у 30% баланс был сдвинут в сторону белков животного происхождения. 45% студентов второго курса и 50% третьего употребляли нормальное количество пищевых белков ($\pm 10-15\%$ от нормы). У остальных отмечался дефицит белка.

Суточная потребность в углеводах соответствовала норме [1] у большинства студентов (90%). Нормальный баланс между простыми и сложными углеводами (Упр 20/25%; Усл 75/80%) был выявлен у 50% студентов. У части спортсменов баланс между простыми и сложными углеводами был сдвинут в сторону простых углеводов 30/35%. Такое соотношение обеспечивало выполнение мышечных нагрузок скоростно-силового плана. Снижение простых углеводов (причем не столько за счет сладостей, сколько за счет молочных продук-

тов) отмечалось у 10% опрошенных, а избыток (прежде всего, за счет сладостей) – у 5,0% студентов.

В исследовании производился анализ витамина С и витамина В₁, имеющих большое значение для повышения физической и умственной работоспособности, сопротивляемости вредным внешним факторам, Суточной нормой витамина В₁, по мнению ряда авторов, является 1,5-2,5 мг [1,5]. Недостаток витамина встречался у 20% испытуемых, у 40% нормальное и у 40% - избыточное его содержание за счёт хлеба, круп, мясопродуктов и т.д.

Дефицит витамина С отмечался у половины студентов, что объясняется недостаточным количеством свежих овощей и фруктов в питании. Нормальное содержание аскорбиновой кислоты или ее сравнительный избыток выявлен также у 50% опрошенных. Впрочем, у студентов-спортсменов дефицит пищевых витаминов покрывался за счет приема витаминно-минеральных комплексов

Проведенные антропометрические измерения студентов на втором и третьем курсах выявили, что средние внутригрупповые показатели длины тела за время обучения в вузе у девушек и юношей практически не изменились, т.к. ростовые процессы к 18-19 годам, по данным ряда авторов, завершены [3]. Показатели массы тела довольно вариативны, т.к. систематические физические нагрузки влияют на выраженность мышечного компонента и, как правило, снижение жирового, как у лиц мужского, так и женского пола. В таблице 2 представлены средние внутригрупповые показатели состава тела студентов-игровиков мужского пола в течение эксперимента.

Таблица 2 – Статистические показатели студентов мужского пола в течение эксперимента

Показатели	ДТ, см	МТ, кг	ЖМ, %	ММ, кг	Основной обмен	ИМТ
В начале эксперимента						
М ±m	179,3±0,95	72,4±1,3	10,6±0,7	61,2±0,9	1736,8±32,3	22,5±0,4
σ	5,7	8,1	4,1	5,2	194,01	2,7
V, %	3,2	11,2	39,01	8,6	11,2	11,7
max	189	86,7	24,7	70	2080,8	28,6
min	168,5	57,6	5	51,9	1382,4	17,9
В конце эксперимента						
М ±m	179,3±0,95	74,9±1,5	11,8±1,01	63,2±1,02	1971,4±34,6	23,4±0,6
σ	5,7	7,1	4,9	4,9	166,2	2,9
V, %	3,2	9,5	40,9	7,8	8,4	13,02
max	189	94	25,7	75,7	2356	28,1
min	168,5	63,3	7	54,3	1615,2	13,6

Положительная динамика имеется в показателях мышечного компонента и составляет 2 кг, при интенсивности прироста 3,2%. Физическая нагрузка лиц мужского пола за время эксперимента возросла, что подтверждается полученными результатами измерений. Жировой компонент также увеличился за время эксперимента на 1,2%, что может быть связано с разнородностью группы испытуемых юношей. Индекс массы тела увеличился на 0,9 условных единиц из-за увеличения массы тела за счет мышечного компонента.

В таблице 3 представлены статистические показатели жирового и мышечного компонентов лиц женского пола в начале и в конце эксперимента.

Таблица 3 – Статистические показатели студентов женского пола в течение эксперимента

Показатели	ДТ, см	МТ, кг	ЖМ, %	ММ, кг	Основной обмен	ИМТ
В начале эксперимента						
M ±m	162,5±2,2	58,9±4,4	21,6±2,4	43,3±1,9	1413±105,5	22,4±1,9
σ	6,2	12,3	6,7	5,5	295,4	5,6
V, %	2,5	20,9	30,8	12,6	20,9	25
max	170	75	34	49,8	1800	27
min	154	47,9	12,8	35,9	1065,6	18,6
В конце эксперимента						
M ±m	162,5±2,2	56,5±3,3	22,8±2,2	41,5±1,5	1971,4±34,6	21,3±1,1
σ	6,2	10,7	7	4,7	160	3,6
V, %	2,5	18,9	30,9	11,4	11,6	13,02
max	170	76	29,1	51,2	1649	29,3
min	154	48,4	13,5	35,4	1209	18,5

Средние показатели массы тела у девушек в начале эксперимента составили 58,9±4,4 кг, в конце эксперимента – на третьем курсе – 56,5±3,3 кг, что на 2,6 кг меньше. У лиц мужского пола средние значения массы тела увеличились на 2,5 кг с 72,4±1,3 кг до 74,9±1,5 кг. Полученные результаты говорят о различном воздействии физических нагрузок на мужской и женский организм.

В ходе эксперимента было выявлено, что жировой компонент у девушек увеличился на 1,5%, а показатели мышечной массы снизились на 1,8 кг, что может быть связано со снижением количества тренировок в неделю у лиц женского пола.

Интенсивность прироста мышечной массы подтверждает снижение двигательной активности и составила - 4,2%. Индекс массы тела также уменьшился на 1,1 условных единиц, так как масса тела в целом и ее мышечный компонент снизились.

Выводы. 1. В спорте высших достижений тренировки и соревнования являются основным фактором, определяющим образ жизни спортсменов, специа-

лизированное спортивное питание, комплекс восстановительных мероприятий. Тренировочный процесс также влияет на соматический статус, увеличивая мышечный компонент массы тела. Подтверждением этого является увеличение мышечного компонента у студентов-юношей, а также снижение мышечной массы и увеличение жировой у студенток, которые сократили количество тренировок до двух в неделю на третьем курсе, несмотря на диету с ограничением сладостей и сдобы.

2. Однако студенты, занимающиеся спортом, находятся в условиях сочетания умственных и физических нагрузок, кроме того, часть из них вынуждена подрабатывать.

3. Следует максимально оптимизировать образ жизни тренирующихся студентов, и в плане соблюдения режима дня, исключив поздний отход ко сну, и в плане рационального питания.

4. Особо отмечается недостаток белков животного происхождения у части студентов, а это сказывается на эффективности тренировок, на возможности прироста мышечной массы и мышечной силы.

5. Вероятно, надо активно тренирующимся студентам начислять дополнительные выплаты, чтобы не допускать подработку в период учёбы и активных тренировок, что, несомненно, негативно влияет на эффективность тренировочного процесса студентов, на их здоровье.

Литература

1. Арансон М.В. Питание для спортсменов / М. В. Арансон. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 215 с.

2. Бубненкова О.М. Определение компонентного состава тела студентов СГАФКСТ на основе биоимпедансного метода / О. М. Бубненкова, А.В. Мазурина // Дети, спорт, здоровье / Под общ.ред. к.п.н., доцента О.М. Бубненковой. – Смоленск: СГФКСТ, 2018. – Вып.14. – С.76-81.

3. Дорохов Р. Н. Онтогенетическая изменчивость детей и подростков / Р. Н. Дорохов, О. М Бубненкова, Н. А. Дарданова. – Смоленск, 2011. – 146 с.

4. Селедевский С.А. Р.Н., Характеристика состава тела футболистов СГАФКСТ различных амплуа / С. А Селедевский, О. М. Бубненкова, А. В Бобков // Дети, спорт, здоровье / Под общ.ред. к.п.н., доцента О.М. Бубненковой. – Смоленск: СГФКСТ, 2018. – Вып.14. – С.129-134.

5. Смольякова Н. И. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности / Н. И. Смольякова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2018 – 112 с.

**АДАПТАЦИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА ЮНЫХ
БАДМИНТОНИСТОВ К АСИММЕТРИЧНЫМ
ДВИГАТЕЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ**
**ADAPTATION OF THE NEUROMUSCULAR APPARATUS OF YOUNG
BADMINTON PLAYERS TO ASYMMETRIC MOTOR LOADS**

Е.В. Тарасова

E.V. Tarasova

Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма

Казань, Россия

Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism

Kazan, Tatarstan

elena.tarasova29@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты суммарной биоэлектрической активности ведущих мышечных групп доминантной и субдоминантной руки у юных бадминтонистов в переходном и подготовительном периоде годичного цикла подготовки. Установлено, уже на ранних этапах спортивной подготовки наличие асимметрии и умение к произвольному управлению работой мышц является залогом спортивной результативности.

Annotation. The article presents the results of the total bioelectric activity of the leading muscle groups of the dominant and subdominant arms in young badminton players in the transition and preparatory period of the annual training cycle. It is established, already at the early stages of sports training, the presence of asymmetry and the ability to arbitrarily control the work of muscles is the key to sports performance.

Ключевые слова: нервно-мышечный аппарат, асимметричные двигательные нагрузки, юные бадминтонисты.

Keywords: the neuro-muscular system, asymmetric motor loads, young badminton players.

Актуальность. На сегодняшний день одним из популярных видов спорта является бадминтон. Отбор в этот вид спорта происходит с юного возраста, а тренировочные нагрузки уже в этот период достаточно интенсивные. Это предъявляет достаточно высокие требования ко всем функциональным системам организма юных игроков.

Стоит также отметить, что бадминтон относится к асимметричным видам спорта, где часто вся двигательная нагрузка приходится на одну сторону тела. Это может отразиться на гармоничности их физического развития, формирования опорно-двигательного аппарата, а в дальнейшем ограничивать рост спортивной результативности [1, 2, 3].

Одним из объективных показателей оценки двигательной деятельности является состояние нервно-мышечного аппарата, определяемого по суммарной биоэлектрической активности ведущих мышечных групп спортсменов в различных состояниях: покоя, произвольного напряжения и расслабления [3].

В связи с этим, изучение состояния нервно-мышечного аппарата юных бадминтонистов представляется нам актуальным.

Цель исследования. Выявить особенности функционального состояния нервно-мышечного аппарата ведущих мышечных групп доминантной и субдоминантной руки у юных бадминтонистов.

Методы и организация исследования. Исследование было выполнено на базе лаборатории кафедры медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». В экспериментальную группу вошли 16 мальчиков в возрасте от 8 до 11 лет, занимающиеся бадминтоном. Контрольную группу составили мальчики в возрасте от 8 до 10 лет, в количестве 10 человек не занимающиеся спортом и не имеющие отклонения в состоянии здоровья. Испытуемые экспериментальной группы были разделены в соответствии с уровнем спортивной квалификации: низкая квалификация, высокая квалификация.

Исследования проводились в течение годового цикла подготовки в переходном и подготовительном периодах.

Суммарную биоэлектрическую активность ведущих мышечных групп доминантной и субдоминантной руки определяли по интерференционной поверхностной электромиографии (ЭМГ) в трех состояниях: в покое, при произвольном напряжении и расслаблении. Исследования проводились с помощью двухканального электромиографа «Нейро-МВП-4». В качестве ведущих мышечных групп были выбраны мышцы предплечья передней группы (m. Brachioradialis, m. Radialis).

Статистическая обработка данных проводилась с использованием компьютерной программы Microsoft Excel и пакета анализа STATISTICA 8.0. Вычислялись среднеарифметические значения исследуемых показателей (M), стандартная ошибка среднего (m). Оценка достоверности разности результатов исследования между выборками определялась по критерию Манна-Уитни, для сопоставления показателей на одной и той же выборке испытуемых (групп) - по T-критерию Вилкоксона.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе анализа данных у мальчиков, не занимающихся спортом в состоянии покоя значения суммарной

биоэлектрической активности мышц предплечья доминантной руки была ниже, чем у субдоминантной на 46,97% ($p < 0,05$) (таблица 1).

Таблица 1 – Суммарная амплитуда ЭМГ при произвольном изменении состояния мышц предплечья доминантной и субдоминантной руки

Этапы	Состояние	Субдоминантная конечность			Доминантная конечность		
		Контроль ная группа	Низкая квалифика ция	Высокая квалифика ция	Контроль ная группа	Низкая квалифика ция	Высокая квалифика ция
втягивающий	Покой	436,11±43,19	166,51±65,09	269,81±62,01	231,23±56,23	231,32±49,09	131,63±52,31
	Напряжен е	533,08±89,41	598,06±15,98	440,22±43,11	470,32±91,17	362,91±74,63	630,91±83,32
	Расслаблен е	239,11±13,61	333,89±59,52	263,22±69,91	280,22±31,41	184,44±56,21	153,93±36,31
предсоревновате льный	Покой	436,11±43,19	423,11±79,34	122,31±72,81	231,23±56,23	459,83±37,01	194,79±86,21
	Напряжен е	533,08±89,41	523,24±81,23	459,35±95,44	470,32±91,17	562,22±96,51	474,39±70,05
	Расслаблен е	239,11±13,61	476,22±76,01	244,83±54,01	280,22±31,41	396,12±30,39	158,03±71,81

При произвольном напряжении мышц наблюдается усиление сигнала в мышечных группах рук. Однако в субдоминантной руке увеличение среднегрупповых показателей на 22,24% не имели статистической достоверности ($p > 0,05$). В доминантной руке наблюдалось увеличение суммарной амплитуды сигнала на 103,39% ($p < 0,05$).

При расслаблении руки электрическая активность мышц достоверно снижается относительно данных состояния напряжения ($p < 0,05$), и соответствует средним значениям состояния покоя. При этом значения доминантой и субдоминантной руки отличаются лишь незначительно ($p > 0,05$).

У юных бадминтонистов не имеющих спортивных разрядов в состоянии покоя и при расслаблении суммарная электрическая активность мышц предплечья в доминантной и субдоминантной руке не имеет достоверных различий, что, в принципе, указывает на отсутствие функциональной мышечной асимметрии ($p > 0,05$).

При произвольном напряжении амплитуда сигнала увеличилась в субдоминантной руке в 2,5 раза ($p < 0,05$), в доминантной руке изменения были менее значительны и возросли на 56,89%, что, по-видимому связано с большим ее утомлением ($p > 0,05$). Управление произвольным расслаблением доминантной руки было более выраженным.

Исследования, проведенные в подготовительный период тренировки, который характеризуется интенсивными мышечными нагрузками, выявил увеличение суммарной электрической активности мышц предплечья в состоянии по-

коя и при расслаблении в обеих руках относительно данных, полученных в переходный период. При произвольном напряжении и расслаблении амплитуда сигнала изменялась не значительно ($p > 0,05$).

Общая картина динамики данных позволяет предположить, что нагрузка в данной возрастной группе одинаково нагружает обе стороны тела, но приводит к значительному утомлению юных бадминтонистов, которые недостаточно владеют умениями к произвольному расслаблению мышц, необходимому для более быстрого восстановления после нагрузки.

У бадминтонистов, имеющих спортивные разряды, показатели суммарной электрической активности мышц в трех исследуемых состояниях не значительно отличается в переходный и подготовительный периоды. Что может указывать на адекватность тренировочных нагрузок их функциональному состоянию.

При этом, среднегрупповые данные бадминтонистов-разрядников в состоянии покоя и при произвольном расслаблении достоверно ниже показателей юношей, занимающихся бадминтоном, но не имеющих спортивных разрядов. При произвольном напряжении показатели суммарного сигнала доминантной руки выше, чем у сравниваемых групп ($p < 0,05$).

У данной категории спортсменов во всех трех состояниях наблюдается функциональная мышечная асимметрия. Так, в состоянии покоя, суммарная амплитуда сигнала мышц предплечья доминантной руки ниже, чем субдоминантной руки на 51,22%, при произвольном расслаблении – на 41,53%, а при произвольном напряжении выше на 43,31% ($p < 0,05$). Характер изменений указывает на то, что данная группа спортсменов лучше управляет мышечной работой доминантной руки, чем субдоминантной.

Выводы. Таким образом, уже на ранних этапах спортивной подготовки наличие асимметрии и умение к произвольному управлению работой мышц является залогом спортивной результативности.

Литература

1. Бакуменко, С.А., Бугаец Я.Е. Функциональный профиль асимметрии у спортсменов-армреслеров / С.А. Бакуменко, Я.Е. Бугаец // Тезисы докладов XXXIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Ч. 1. Краснодар. – 2007. – С. 9–10.

2. Клестов, В.В. Особенности показателей осанки детей, занимающихся спортом / В.В. Клестов, Л.М. Белозерова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. – №9 (105). – С. 14-17.

3. Черногоров Д. Н. и др. Методика коррекции асимметрии в физическом развитии спортсменов, занимающихся армспортом // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2016. – №. 3. – С. 56-70.

**МЕТОДИКА ЭЛЕКТРОМИОСТИМУЛЯЦИИ
В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ
TECHNIQUE OF ELECTROMYOSTIMULATION IN PHYSICAL
CULTURE AND HEALTH PROCESS**

*А.Д. Тубольцева, Л.А. Букатников
A.D. Tuboltseva, L.A. Bukatnikov*

*Тихоокеанский государственный университет
Хабаровск Россия
Pacific National University
Khabarovsk, Russia*

EAbasket@yandex .ru
king0330@mail.ru

Аннотация: в статье рассматривается вопрос совершенствования физкультурно-оздоровительного процесса посредством применения современных методов электромиостимуляции. В процессе работы предстояло решить следующие задачи: теоретическое обоснование необходимости внедрения метода электромиостимуляции в физкультурно-оздоровительный процесс; разработать экспериментальную методику, позволяющая уменьшить время формирования двигательного навыка и силовых характеристик мышц занимающегося; экспериментально обосновать эффективность применения методики электромиостимуляции в физкультурно-оздоровительном процессе.

Abstract: the article considers the issue of improving the fitness process through the use of modern methods of electromyostimulation. In the process of work, the following tasks were to be solved: theoretical justification of the need to introduce the method of electromyostimulation in the fitness process; to develop an experimental technique to reduce the time of formation of motor skills and strength characteristics of the muscles involved; experimentally substantiate the effectiveness of the application of the electromyostimulation technique in the fitness process.

Ключевые слова: электромиостимуляция, оздоровительная физическая культура, тренажер EMS, электрический импульс, искусственная активизация мышц.

Key words: electromyostimulation, health-improving physical culture, EMS simulator, electric impulse, artificial muscle activation.

Введение. В последние несколько лет в спортивном сообществе стремительно набирает популярность метод электромиостимуляции. Данный вид искусственной стимуляции мышц используется при тренировке в различных видах спорта, в том числе, тяжелой атлетике, а также как вспомогательное средство увеличения мышечной массы.

Современные электромиостимуляторы разработаны на основе бионических стимуляторов, применяемых в медицине и реабилитации. Они имеют много общего в механизме воздействия на мышцы, нервную систему, и являются достаточно эффективным средством увеличения физиологических показателей спортсменов.

Однако широкого применения данный метод, несмотря на его эффективность, не получил.

Тем не менее, данные медицинских источников доказывают эффективность метода электромиостимуляции. По данным исследователей (И.П. Ратов, Хвилон В.А. и др.), управление мышечной активностью при помощи технических средств стимуляции, позволяет интенсифицировать тренировочный процесс таким образом, чтобы уровень подготовки максимально приблизился к профессиональному мастерству.

Высокотехнологичные приборы, оказывающие стимуляцию мышц человека, могут не только ускорить набор формы, а также улучшения показателей тренированности, но и оказать благотворное влияние на локальный кровоток скелетной мускулатуры и развитие мышечной памяти.

Кроме того, применение современных методов стимуляции мышц позволяет максимально оптимизировать временные затраты на подготовку спортсменов, а также уменьшить время необходимое для восстановления опорно-двигательного аппарата после травм, заболеваний сосудов, длительного отсутствия физической нагрузки, что делает актуальным применение метода искусственного стимулирования мышц в физкультурно-оздоровительном процессе.

Гипотеза: предполагалось, что применение искусственной стимуляции мышц в физкультурно-оздоровительном процессе ускорит время формирования двигательных навыков и силовых характеристик занимающихся.

При написании работы были использованы общенаучные методы познания и вытекающие из него частные методы: анализ научно-методической литературы; анкетирование; контрольные испытания (тестирование); педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна работы определяется следующими положениями: в данном исследовании изучена и экспериментально подтверждена возможность применения метода электромиостимуляции в качестве средства развития двигательных навыков и силовых характеристик.

Установление эффективности методики осуществлялось в 4 этапа:

1 этап – планирование эксперимента – выделение и обоснование критериев эффективности методики и разработка контрольно-диагностических упражнений.

2 этап – констатирующий этап эксперимента – отражает исходный уровень подготовленности участников эксперимента. Констатирующий этап включал входную диагностику – тестирование среди посетителей тренажерного зала, и статистическую обработку результатов, эксперимент позволил определить данные для дальнейшего эксперимента.

3 этап – формирующий эксперимент – предполагал включение в тренировочный процесс разработанной методики EMS-тренировки.

4 этап – подведение итогов эксперимента:

- проведение контрольной диагностики в экспериментальных группах и контрольной;
- сбор и статистическая обработка данных;
- анализ и оценка эффективности внедрения системы подготовки EMS в программу тренировок, основываясь на качественных и количественных данных.

В эксперименте принимали участие 28 посетителей тренажерного зала. Частота и интенсивность тренировок определялась, исходя из уровня тренированности испытуемых, пола и возраста.

В начале эксперимента был произведен тест на выявление общей силовой выносливости больших мышечных групп по 6 упражнениям (по ЮХАШ).

Важным достоинством данного метода является то, что при применении тренажера возможно работать с различными группами мышц. Кроме того, возможна тренировка всего мышечного каркаса, причем, равномерная и симметричная. Применение EMS-тренажера, кроме всего прочего, уменьшает суммарное время тренировки за счет увеличения нагрузки.

По результатам педагогического эксперимента удалось выявить повышение параметров выносливости у лиц, участвующих в эксперименте почти на 80%, причем, все испытуемые отметили более быстрое наступление утомления, но также 76% отметили, что в результате таких тренировок они довольно быстро восстанавливались, а также увеличивали нагрузку с каждым последующим циклом.

Кроме того, EMS-тренинг привёл к следующим общим результатам: 61,4% лиц отметили улучшение своего общего физического состояния, у 75,5% улучшилось настроение, 69,4% отметили возросшую витальность, 57,1% мужчин и 85,7% женщин почувствовали улучшение стабильности тела, 50% наблю-

даемых установили положительные эффекты в формировании фигуры и 75,5% чувствовали себя после тренинга отдохнувшими.

Таким образом, EMS-тренировка – современный способ развития физических и двигательных навыков, который может улучшить основные спортивные показатели спортсменов. Специальный EMS-тренинг всего тела является очень эффективным универсальным тренингом, экономным по времени, который дает большие положительные результаты в улучшении здоровья. Поэтому может с успехом использоваться в физкультурно-оздоровительном процессе.

Выводы. Таким образом, эффективность методики ЭМС-тренировок в учебно-тренировочном процессе занимающихся, направленном в основном, на укрепление здоровья и физическое развитие человека – доказана.

Теоретическая и практическая значимость результатов исследования заключается в возможности применения методики электромиостимуляции в физкультурно-оздоровительном процессе, а также при наличии необходимого оборудования для подготовки студентов факультетов физической культуры и спорта, тренерами, спортсменами – будущих специалистов в данной области.

Литература

1. Волгушев, С.С. Рациональные режимы динамической электромиостимуляции мышц при выполнении циклических и скоростно-силовых упражнений высококвалифицированными спортсменами. / С.С. Волгушев// Вестник спортивной науки. 2006. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ratsionalnye-rezhimy-dinamicheskoy-elektromiostimulyatsii-myshts-pri-vypolnenii-tsiklicheskih-i-skorostno-silovyh-uprazhneniy> (дата обращения: 11.09.2019).

**ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ ПСИХОМОТОРНОЙ ОДАРЕННОСТИ
У МАЛЬЧИКОВ 11-14 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПАЛЬЦЕВОЙ И ЛАДОННОЙ
ДЕРМАТОГЛИФИКИ
GENETIC FORECAST OF PSYCHOMOTOR POTENTIAL
IN BOYS 11-14 YEARS ON THE BASIS OF THE FINGER
AND PALM DERMATOGLIFICA**

¹*Н.Г. Чекмарева, ¹В.А. Хаджинов, ²М.К. Присяжная*
¹*Chekmaryova Natalya, ¹Khadzhynov Valerij, ²Prysiazhna Mariia*

¹*Национальная металлургическая академия Украины*
Днепр, Украина

²*Днепропетровский Национальный университет им. О. Гончара*
Днепр, Украина

¹*National Metallurgical Academy of Ukraine*
Dnipro, Ukraine

²*National Mining University named after Gonchar*
Dnipro, Ukraine

natalyachekmareva@gmail.com

Аннотация. В статье изучено состояние проблемы по данной тематике, проведен анализ последних исследований и публикаций. Представлены результаты экспериментального исследования технологий генетического прогноза психомоторной одаренности детей. Определен комплекс дерматоглифических маркеров высокой предрасположенности к развитию психомоторных способностей у подростков. Даны рекомендации использования полученных результатов при генетическом прогнозе психомоторной одаренности мужчин в системе спортивного отбора. Определены перспективы дальнейших исследований.

Abstract. The article shows the state of the problem on the current topic and provides the analysis of the latest studies and publications. The results of the experimental investigation of the technologies of the genetic prognosis of children's psychomotor endowments are displayed. Complex of dermatoglyphic markers of the development of psychomotor abilities in boys 11-14 years is revealed. The recommendations on the usage of the acquired results in the genetic prognosis of psychomotor endowments in the sports selection system are given. The directions for further studies are defined.

Ключевые слова: одаренность, психомоторика, генетика, дерматоглифика, спортивный отбор.

Keyword: endowments, psychomotor, genetics, dermatoglyphics, sports selection.

Актуальность. Прогноз спортивной одаренности человека является важной научной и практической проблемой теории спорта. Правильный прогноз определяет эффективность всей многолетней системы спортивного отбора. Если три-четыре десятилетия назад мировой рекорд мог установить человек, преданный спорту, посвятивший свою жизнь этой деятельности и перенесший достаточно значительные и продолжительные тренировочные нагрузки, то сегодня спортивные рекорды настолько высоки, что указанных условий уже недостаточно. Теперь для достижения спортивных результатов мирового значения требуется еще и спортивная одаренность, а для мировых рекордов, спортивная гениальность. В последнее время предлагается использование ранней диагностики спортивной одаренности человека, основанной на использовании генетических маркеров. При ранней диагностике спортивной одаренности генетика спорта рекомендует использовать мало изменяемые признаки (так называемые генетические маркеры) [12].

Суть генетического маркирования в том, что определяются фенотипически ассоциированные системы [7]. Под ассоциацией понимают связь и соотношение в системе, отражающие особенности ее структурной организации. Для количественного определения ассоциативных систем с одной стороны используют жестко обусловленные в развитии признаки (например, группы крови, особенности строения и цвет радужной оболочки глаза, пальцевую и ладонную дерматоглифику рук и др.) Так называемые генетические маркеры, которые фенотипически проявляются в раннем возрасте человека и практически не меняются в течение всей жизни, а с другой – генетически обусловленные в развитии способности (признаки, функции, свойства), которые фенотипически формируются только в зрелом возрасте. По особенностям формирования первой группы признаков, очевидно можно делать прогноз будущего проявления признаков второй группы. Поэтому определение генетических маркеров, ассоциированных с высоким развитием двигательных психомоторных способностей человека является актуальной проблемой.

Методы и организация исследования.

В данном исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Определить пальцевые и ладонные дерматоглифические маркеры особенностей развития психомоторных способностей мужчин.
2. Найти ассоциативные связи между пальцевой и ладонной дерматоглификой с высоким проявлением психомоторных способностей у мужчин.

3. Сделать рекомендации по использованию генетических маркеров психомоторной одаренности у мужчин в системе спортивного отбора.

Дерматоглифика пальцев и ладоней рук определялась по стандартной методике, которая описана Т. Д. Гладковой [2]. По пальцевой дерматоглифике определялись типы узоров (А – дуги, R – радиальные петли, U – ульнарные петли, W – завитки), дельты (отдельно на правой, левой и обеих руках – Ft) и гребешки (на каждом пальце – RC I и RC-II и т.п. и суммарно на двух руках – TRC). По ладонной дерматоглифике отдельно на правой и левой руке рассчитывались углы atd, dat, adt, atb, btc, ctd, длины ad i ct, гребневый счет ab, bc, cd, a-rad.

Тестирование развития психомоторных способностей подростков происходило в соответствии с общепринятыми требованиями психодиагностики [1, 3]: стандартизации измерительных процедур, использование информативных и надежных тестов, корректной оценки тестовых результатов. Оценка развития психомоторных способностей определялась с помощью нескольких тестов. Существенное внимание было уделено формированию необходимой мотивации испытуемым.

Мы определяли развитие способности к дифференцированию и способности к пространственной ориентации [10, 8, 13], способность к восприятию и дифференциации времени [14, 9], способность к восприятию заданной скорости бега, оценку восприятия времени в спринтерском беге [10], оценку восприятия и дифференциации порога силовых параметров движения [9], оценку восприятия усилий в метательных движениях, порог дифференциации этих усилий [8], оценку способности к «чувству ритма» [10].

У испытуемых оценивалось выполнение 48 психомоторных показателей по 9-балльной сигмальной шкале, которую используют в массовых исследованиях моторного (психомоторного) развития человека [11].

Обработка экспериментальных данных проводилась с учетом рекомендаций математической статистики [4, 5, 6].

В экспериментальном исследовании приняло участие 200 испытуемых в возрасте 11-14 лет (по 50 человек в каждом возрасте). В каждой возрастной группе определялось 30 % (по 15 человек), которые имеют лучшее (условно группа А) и худшее (условно группа Б) развитие психомоторных способностей. Затем сравнивалась дерматоглифика двух выборок, которые состояли из 60 человек с лучшим и худшим развитием психомоторики. Различия двух групп выборок были такие: лучшие имели $\bar{X} \pm S = 373,9 \pm 18,1$ баллов, а худшие - $288,9 \pm 19,6$ баллов. Разница развития психомоторных способностей в двух исследуемых выборках была существенной ($t=24,64$ при $p<0,001$).

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты изучения дерматоглифики пальцев рук (типов пальцевых узоров) у испытуемых лиц приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение основных дерматоглифических типов пальцевых узоров с высоким и низким развитием психомоторных способностей

Группы испытуемых	Типы узоров пальцев рук							
	А		U		R		W	
	к-во	%	к-во	%	к-во	%	к-во	%
Правая рука								
А	17	6	141	47	18	6	124	41
Б	11	4	166	55	17	6	106	35
Левая рука								
А	18	6	179	60	11	4	92	31
Б	16	5	194	65	14	5	76	25
Обе руки								
А	35	6	320	53	29	5	216	36
Б	27	5	360	60	31	5	182	30

Отметим, что по типам пальцевых узоров – меньше всего встречается тип А и R. Среди других двух типов существуют некоторые отличия. У испытуемых с лучшим развитием психомоторных способностей чаще встречается сложный тип дерматоглифического узора (W), а у тех кто имеет худшее развитие – чаще фенотипически наблюдается простой тип узора (U).

Распределение дерматоглифических дельт и гребешков с разным проявлением психомоторных способностей приведены в таблице 2.

Анализируя данные по дерматоглифическим гребешкам видим согласованность показателей первого пальца правой и левой руки (существенно больше гребешков у ребят с более значительным развитием психомоторных способностей). Суммарно на этих пальцах у ребят с лучшим психомоторным развитием встречается 37,7 гребешков, а с худшим – 35,1 гребешков. Отличие 2-3 гребешка. Высшие показатели тотального гребешкового счета (TRC), по нашим данным маркируют высокую склонность ребят к развитию психомоторных способностей.

Различия по дерматоглифическим дельтам у детей с высоким и низким фенотипичным проявлением психомоторных способностей не наблюдается ($p > 0,05$).

Дерматоглифика ладоней рук. Результаты исследования ладонной дерматоглифики у двух групп ребят приведены в таблице 3.

Таблица 2 – Пальцевая дерматоглифика у ребят с высоким и низким развитием психомоторных способностей

Показатели дерматоглифики пальцев рук		Группы испытуемых				t	p
		с высоким развитием психомоторных способностей (n=60)		с низким развитием психомоторных способностей (n=60)			
		\bar{d}	S	\bar{d}	S		
Гребешки правой руки	Пальцы						
	I	18,55	3,18	17,05	2,36	2,94	<0,01
	II	10,88	2,86	12,22	2,94	2,53	<0,05
	III	12,27	2,96	12,10	2,97	0,31	>0,05
	IV	16,12	2,82	15,05	2,97	2,06	<0,05
	V	12,85	3,27	13,32	2,96	0,82	>0,05
	Сума	71,67	3,98	69,02	4,12	3,58	<0,001
Гребешки левой руки	I	19,15	2,21	18,05	2,86	2,34	<0,05
	II	10,78	2,74	11,33	3,54	0,95	>0,05
	III	13,33	2,78	11,05	2,60	4,56	<0,001
	IV	14,83	3,18	15,27	3,76	0,69	>0,05
	V	12,57	2,96	12,90	2,94	0,61	>0,05
	Сума	70,67	4,02	69,30	3,96	1,85	>0,05
Суммарный гребешковый сет (TRC)		142,34	6,82	138,32	6,23	2,05	<0,05
Количество дельт (Ft)							
	Правая рука	6,78	2,09	6,58	1,62	0,59	>0,05
	Левая рука	6,07	2,07	6,00	1,54	0,21	>0,05
	Сумма	12,85	3,85	12,58	2,94	0,56	>0,05

Анализируя результаты, видим существенные отличия у ребят с высоким и низким проявлением психомоторных способностей по основному долонному дерматоглифическому углу atd на правой и левой руке ($t=2,02-2,83$ при $p<0,05$). У лиц с высоким развитием психомоторных способностей он больше на $4-6^\circ$. Существенно больший на обеих ладонях угол ctd (на $2-3^\circ$) у ребят, которые имеют высокое развитие психомоторных способностей.

Среди других дерматоглифических ладонных признаков существенная разница в двух обследованных группах наблюдается по ладонной дерматоглифической длине st.

Она больше примерно на 3 мм у ребят с высоким развитием психомоторных способностей. То есть эти дети имеют более длинную ладонь, по сравнению с детьми, имеющими низкий уровень развития исследуемых способностей.

Таблица 3 – Ладонная дерматоглифика с высоким и низким развитием психомоторных способностей

Показатели дерматоглифики ладоней рук		Группы испытуемых				t	p
		с высоким развитием психомоторных способностей (n=60)		с низким развитием психомоторных способностей (n=60)			
		\bar{d}	S	\bar{d}	S		
Правая рука	Угол, град						
	<i>atd</i>	42,18	1,25	38,58	1,27	2,02	< 0,05
	<i>dat</i>	57,53	1,25	60,82	1,75	1,53	>0,05
	<i>adt</i>	82,28	1,40	79,12	0,78	1,97	< 0,05
	<i>atb</i>	15,03	0,72	15,68	0,69	0,65	>0,05
	<i>btc</i>	9,95	0,45	11,72	1,23	1,35	>0,05
	<i>ctd</i>	15,20	0,65	12,67	0,76	2,53	< 0,05
	Длина, мм						
	<i>ad</i>	53,10	1,27	50,38	0,68	1,89	>0,05
	<i>ct</i>	81,08	0,51	77,95	0,89	3,05	< 0,01
	Гребешковый сет, количество						
	<i>ab</i>	35,98	0,80	37,10	0,98	0,89	>0,05
	<i>bc</i>	25,50	0,92	22,95	0,69	2,22	< 0,05
	<i>cd</i>	33,45	0,84	33,65	0,42	0,21	>0,05
	<i>a-rad</i>	17,38	0,88	17,62	1,16	0,16	>0,05
Левая рука	Угол, град						
	<i>atd</i>	42,78	1,65	36,72	1,37	2,83	< 0,05
	<i>dat</i>	57,40	1,27	61,72	1,14	2,53	< 0,05
	<i>adt</i>	81,82	2,02	78,88	1,35	1,21	>0,05
	<i>atb</i>	15,20	0,76	16,30	0,59	1,14	>0,05
	<i>btc</i>	10,05	0,81	9,65	0,65	0,39	>0,05
	<i>ctd</i>	16,77	1,21	13,67	0,93	2,03	< 0,05
	Длина, мм						
	<i>ad</i>	53,55	0,83	53,82	0,68	0,25	>0,05
	<i>ct</i>	80,82	1,03	78,15	0,76	2,09	< 0,05
	Гребешковый счет, количество						
	<i>ab</i>	37,20	1,26	37,83	0,78	0,43	>0,05
	<i>bc</i>	25,73	1,10	23,68	0,33	1,79	>0,05
	<i>cd</i>	32,57	0,56	30,78	0,57	2,24	< 0,05
	<i>a-rad</i>	16,98	1,78	17,30	1,92	0,12	>0,05

Обобщая приведенные результаты, можно утверждать о наличии комплекса дерматоглифических признаков пальцев и ладоней рук, которые можно считать генетическими маркерами высокой предрасположенности к развитию психомоторных способностей у мужчин. К ним можно отнести по пальцевой дерматоглифике наличие сложных типов узоров (W), большой (на 2-3 гребешка) суммарный гребневый счет на первых пальцах двух рук, большой тоталь-

ный гребневый счет (TRC) в сравнении с детьми общей популяции. По ладонной дерматоглифице – это больший (на 4-6°) основной ладонный угол atd и больший угол ctd (на 2-3°), большая (до 3 мм) дерматоглифическая длина st. Вероятность удачного прогноза увеличивается, чем больше указанных дерматоглифических признаков найдено у индивида.

Сравнивая приведенные результаты с ранее полученными данными [9] по дерматоглифическим маркерам высокого развития координационных способностей (психофизиологические основы управления проявлением данных способностей во многом подобные) заметим совпадающие закономерности. Так высокое развитие координационных способностей ассоциируется с более значительной длиной между ладонными трирадиусами *a* и *d* и *s* и *t*. Сложнокоординационная деятельность по мнению Т. Ф. Абрамовой (2003) ассоциируется со сложными типами пальцевых узоров, наиболее насыщенными по количеству завитков (W).

Практическая реализация приведенных данных возможна при генетическом прогнозе психомоторной одаренности мужчин в системе спортивного отбора. Прогноз высокой предрасположенности к развитию психомоторных способностей позволит рекомендовать детям занятия видами спорта со сложной координационной и психомоторной структурой. В командных видах спорта ориентировать спортсменов на роль исполняющих соревновательную деятельность с более сложной координированностью. При спортивной селекции спортсменов считать более перспективным тех, кто имеет большее количество информативных дерматоглифических признаков.

Выводы.

1. Определен комплекс генетических маркеров (пальцевой и ладонной дерматоглифики), который ассоциируется с высоким проявлением психомоторных способностей у мужчин.

2. Найденные дерматоглифические признаки: тип пальцевого узора, тотальный гребневый счет пальцев, основной ладонный угол atd и угол ctd, дерматоглифическая длина st, которые можно считать генетическими маркерами предрасположенности к высокому развитию психомоторных способностей у мужчин.

3. Даны рекомендации по использованию полученных результатов при генетическом прогнозе психомоторной одаренности мужчин в системе спортивного отбора.

Литература

1. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика : учеб. [для вузов] / Л. Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2003. – 352 с.

2. Гладкова Т.Д. Кожные узоры кисти и стопы обезьян и человека / Гладкова Т.Д. – М. : Наука, 1966. – 149 с.
3. Гудвин Д. Исследование в психологии: методы и планирование / Д. Гудвин. – СПб. : Питер, 2004. – 558 с.
4. Лакин Г.Ф. Биометрия / Лакин Г.Ф. – М. : Высшая школа, 1980. – 293 с.
5. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования : учеб. пособие / А. Д. Наследов. – СПб. : Речь, 2004. – 392 с.
6. Начинская С. В. Спортивная метрология : учеб. пособие [для вузов по специальности 033100. Физическая культура] / С. В. Начинская. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.
7. Никитюк Б. А. Генетические маркеры и проблемы конституции / Б. А. Никитюк // Генетические маркеры в антропогенетике и медицине: 4-й Всесоюз. сим поз., 28-30 июня 1988 г.: тезисы докл. – Хмельницкий, 1988. – С. 4-19.
8. Озеров В. П. Психомоторные способности человека / В. П. Озеров – Дубна: Феникс +, 2002. – 320 с.
9. Практикум по спортивной психологии / [под ред. И. П. Волкова]. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
10. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посібник [для студ. вищ. навч. зал.] / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 239 с.
11. Сергієнко Л. П. До методології тестування фізичної підготовленості студентів / Л. П. Сергієнко // Вісник Технологічного університету Поділля. – 2002. – № 5. – Ч. 3. – С. 97-99.
12. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики : учеб. пособие / Сергиенко Л.П. – К. : Вища шк., 2004. – 631 с.
13. Староста В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации / В. Староста // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 8-12.
14. Цуканов Б. Й. Восприятие времени и спортивная специализация / Б. Й. Цуканов // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 10. – С. 32-35

ЛИПОЛИЗ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ LIPOLIS AND PHYSICAL ACTIVITY

¹А.Г. Ламмерт, ¹Н.В. Шувалова, ²С.В. Леженина, ²Е.А. Денисова,
²О.И. Московская, ²Л.М. Манахова, ²М.А. Айдынян, ²В.В. Анфилова,
²А.С. Меркучева, ²Н.В. Алексеева
¹A.G. Lammert, ¹N.V. Shuvalova, ²S.V. Lezhenina, ²E.A. Denisova,
²O.I. Moscow, ²L.M. Manakhova, ²M.Aydinyan, ²V.V. Anfilova,
²A.S. Merkucheva, ²N.V. Alekseeva

¹Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия

²Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова
Чебоксары, Россия

¹Chuvash State Teachers' University. I.Y. Yakovlev
Cheboksary, Russia

²Chuvash State University named after I.N. Ulyanov
Cheboksary, Russia

Аннотация. Большую роль в лечении инсулинонезависимого сахарного диабета (сахарный диабет 2-го типа) играют физическая активность и диета. Назначение фармакологических препаратов отходит на второй план. Благодаря комплексному подходу снижается сердечно-сосудистый и метаболический риск, связанный с потерей жировой ткани, включая липолиз. Липолиз (гидролиз триглицеридов до глицерина и неэтерифицированных жирных кислот) регулируется рядом гормонов, основными из которых являются катетерламины, инсулин, предсердный натрийуретический гормон. Гормональная регуляция меняется в зависимости от фактического физиологического состояния организма. Важным физиологическим стимулом липолиза является физическая активность, как основной метод лечения болезней цивилизаций. Липолитическая активность жировой ткани при острых физических нагрузках возрастает в результате преимущественной стимуляции бета-адренергических рецепторов и снижения уровня в плазме инсулина, основного антилиполитического гормона. Хроническая физическая активность (тренировка) не меняет базальный липолиз и возможно, стимулирует индуцированный нагрузкой липолиз, хотя в литературе приводятся противоречивые результаты.

Annotation. Important role in the treatment of insulin dependent diabetes (diabetes of the 2nd type) played by physical activity and diet. The appointment of pharmacological drugs fades into the background. The integrated approach reduces the cardiovascular and metabolic risk associated with fat loss, including lipolysis. Lipolysis (hydrolysis of triglycerides to glycerol and non-esterified fatty acids) is regulated by a number of hormones, the main of which are catheterlamines, insulin, atrial natri-

uretic hormone. Hormonal regulation varies depending on the actual physiological state of the body. An important physiological stimulus of lipolysis is physical activity, as the main method of treatment of diseases of civilizations. Lipolytic activity of adipose tissue during acute physical activity increases as a result of preferential stimulation of beta-adrenergic receptors and a decrease in plasma levels of insulin, the main anti-lipolytic hormone. Chronic physical activity (exercise) does not alter basal lipolysis and may stimulate exercise-induced lipolysis, although conflicting results have been reported in the literature.

Ключевые слова. Липолиз, физическая активность, инсулинонезависимый сахарный диабет, адреналин, неэтерифицированных жирных кислот (NEFA), натрийуретический пептид (ANP).

Keywords. Lipolysis, physical activity, insulin-dependent diabetes mellitus, adrenaline, unesterified fatty acids (NEFA), sodiumuretic peptide (ANP).

Введение. Белая жировая ткань - это самый большой орган для накопления энергии в организме человека, который является источником приблизительно 135 000 ккал (1) у взрослого, не страдающего ожирением. Клетка приспособлена для хранения и мобилизации триацилглицеролов (2) как эффективного резервуара энергии, который гидролизуется до глицерина и неэтерифицированных жирных кислот в процессе липолиза. Мобилизация липидов (триглицеридов) в жировой ткани играет ключевую роль в регуляции энергетического баланса.

До открытия лептина в 1994 году, осложнения, связанные с ожирением, были в основном связаны с метаболической активностью адипоцитов, в частности с выделением неэтерифицированных жирных кислот (NEFA) в кровообращение в процессе липолиза [3]. Липолиз в жировой ткани регулируется рядом гормонов, наиболее важными из которых являются катехоламины, инсулин, предсердный натрийуретический пептид (ANP), гормон роста и некоторые адипоцитокينات. Важность отдельных гормонов для регуляции липолиза варьируется в зависимости от реальных физиологических состояний организма. Основными переменными, влияющими на гормональную регуляцию, являются диета и физическая активность [4].

Базальный липолиз, то есть липолиз в покое, определяет уровень NEFA в плазме. Повышенные уровни NEFA в плазме, очень часто встречающиеся у людей с ожирением, связаны с рядом метаболических патологий [5]. Напротив, они ингибируют липолиз, воздействуя на альфа2-адренергические рецепторы. Этот противоречивый эффект катехоламинов обусловлен разнообразием сигнальных каскадов пострецепторов. Бета-адренорецепторы связаны с Gs-белком, активаци-

ция которого запускает сигнальный путь аденилатциклазы для продукции цАМФ (циклический аденозинмонофосфат), протеинкиназы А, фосфорилирования HSL (гормоночувствительной липазы). Альфа2-адренорецепторы связаны с Gi-белком, активация которого, в свою очередь, приводит к подавлению продукции цАМФ и ингибированию липолиза (1, 6). HSL является ключевым ферментом в процессе катехоламинового и ANP-опосредованного липолиза, в то время как базальный липолиз стимулируется преимущественно не-HSL-липазами, которые недавно обнаружены ATGL (жировая триглицеридная липаза) [1, 7].

Другим важным стимулятором липолиза является ANP, роль которого в регуляции липолиза была впервые описана в 2000 году. Связываясь со специфическим рецептором NPr-A на поверхности адипоцитов, он активирует гуанилциклазу и продуцирует сGMP (циклический гуанозинмонофосфат) с последующей активацией протеиназы G (PKG), который фосфорилирует и тем самым активирует ключевой внутриклеточный ферментный гидролиз HSL [8]. ANP принадлежит к семейству натрийуретических пептидов, наряду с BNP (мозговой натрийуретический пептид) и CNP (натрийуретический пептид С-типа). Натрийуретические пептиды (НЧ) проявляют ряд биологических эффектов, преимущественно на сердечно-сосудистую и почечную функцию. Липолитический эффект всех трех NP был продемонстрирован *in vitro* в адипоцитах человека. Липолитический эффект НЧ специфичен для жировых клеток [9, 10].

Основным антилиполитическим гормоном является инсулин. Инсулин ингибирует липолиз и стимулирует отложение триацилглицеролов в адипоцитах. Связывание с рецептором тирозинкиназы активирует внутриклеточный сигнальный путь, что в конечном итоге приводит к гидролизу цАМФ, инактивации протеинкиназы А и HSL. Это приводит к ингибированию липолиза [11]. Во время инфузии инсулина у здоровых людей отмечается значительное снижение липолиза, и наоборот, во время голодания, физической активности или после инфузии соматостатина, когда уровни инсулина в плазме снижаются, липолитическая активность резко возрастает [12]. Уровни NEFA в плазме повышены у людей с ожирением из-за увеличения жировой ткани, резистентности жировых клеток к инсулину и усиленного липидолитического эффекта катехоламинов в висцеральных адипоцитах [13].

Гормональная регуляция липолиза зависит от вида и места расположения жировой ткани. Наибольшая липолитическая активность акатехоламинов обнаруживается в висцеральной жировой ткани, в подкожной клетчатке брюшной полости, а наименьшая в периферической подкожной жировой ткани (т.е. в ягодичной и бедренной областях).

Методы изучения липолиза.

1) *In vivo*: липолиз всего тела определяется путем измерения уровня глицерина в плазме, меченного стабильными изотопами.

Регионарный липолиз может быть определен: а) прямым измерением артерио-венозной разницы глицерина с одновременной катетеризацией питающей артерии и дренажной вены, б) микродиализом - через подкожную жировую ткань, перфузированную раствором Рингера, вводят небольшие молекулы через специальную канюлю с полупроницаемой мембраной мембраны в соответствии с градиентом концентрации и их концентрация определяется в обезвоженном диализате. Концентрация глицерина в жировой интерстиции отражает локальный липолиз, в) сочетание техники катетеризации и измерения стабильного обмена изотопов - предоставляет информацию о региональном метаболизме липидов.

2) *In vitro*: на изолированных адипоцитах из образцов жировой ткани, полученных при биопсии иглой (подкожная жировая ткань) или собранных хирургом. в начале операции на брюшной полости (висцеральная жировая ткань). В образцах биопсии можно определить концентрации и активность белков, участвующих в регуляции липолиза, или определить экспрессию соответствующих генов (4).

Влияние острого физического стресса на липолиз. Физическая активность - доступный профилактический и терапевтический метод борьбы с целым рядом цивилизационных заболеваний. Физическая активность представляет собой значительный физиологический стимул липолиза. НЕФА, выделяемая триглицеридами во время липолиза, служит одним из основных энергетических субстратов для работы скелетных мышц. Увеличение липолитической активности жировой ткани во время физических упражнений зависит от изменений гормональной передачи сигналов, вызванных физическими упражнениями. Во время упражнений повышение уровня катехоламинов и увеличение бета-адренергической стимуляции, которая перевешивает стимуляцию альфа₂-адренорецепторов, приводит к увеличению липолиза всего тела.

В исследованиях показано, что местное введение альфа-блокатора фентоламина в зонд для микродиализа приводит к увеличению липолиза во время физической активности и, таким образом, антилиполитический эффект также присутствует во время физических упражнений [14]. Еще одним мощным стимулятором липолиза во время тренировок является ANP. ANP-зависимый липолитический путь может быть важен у пациентов с хроническим применением бета-адреноблокаторов, которые ингибируют индуцированный катехоламинами липолиз, но положительно влияют на высвобождение из кардиомиоцитов ANP [15]. Во время упражнений средней интенсивности (30 и 50% VO₂max) мобилизация липидов из подкожной жировой ткани больше зависит от увеличения ANP и снижения уровня инсулина в плазме, чем от катетер-зависимой стимуляции бета-адренергических рецепторов [16]. Секреция инсулина, основного

антилиполитического гормона, ингибируется во время упражнений. Снижение уровня инсулина в плазме во время физических упражнений способствует физиологическому контролю регуляции липолиза и липолитической активности жировых клеток.

Во время острых физических упражнений синтез жирных кислот снижается, а липолиз увеличивается, если физическая активность является регулярной, этот липолиз, вызванный физическими упражнениями, может способствовать снижению запасов жира. Молекулярные механизмы, лежащие в основе ингибирования синтеза NEFA и стимуляции липолиза в адипоцитах во время упражнений, не достаточно изучены. Во время физической активности повышается уровень катетерных аминов в плазме (адреналина), который путем активации протеинкиназы А фосфорилирует HSL с последующим гидролизом TAG и ингибирует синтез NEFA путем ингибирования ацетил-КоА-карбоксилазы. Энзим AMP-активируемая протеинкиназа, основной регулятор внутриклеточного энергетического гомеостаза, индуцируется во время физических нагрузок как в адипоцитах крыс [17], так и людей [18]. Недавние исследования на крысах демонстрируют, что как острая, так и хроническая физическая активность значительно регулируют активность АМРК в адипоцитах, предположительно, через повышенный уровень адреналина (адреналин оказывает липолитическое действие *in vitro*, которое исчезает при добавлении блокатора АМРК) [19].

Влияние хронической физической нагрузки на липолиз. Влияние тренировок (регулярная физическая активность) на липолиз можно наблюдать как при липолизе-базале, так и при липолизе, вызванном нагрузкой. Вопрос о том, как тренировка модифицирует базальный липолиз, остается предметом обсуждения, поскольку результаты экспериментов *in vitro* и *in vivo* весьма противоречивы. Многие авторы продемонстрировали стимулирующий эффект силовых тренировок на выносливость и липолиз, индуцированный нагрузкой, и липолиз, вызванный изопреналином (неселективным бета-агонистом). Этот эффект, вероятно, тесно связан с регулярными физическими упражнениями, и привел к потере повышенной липолитической реакции на адреналин [20].

Динамическая силовая тренировка у двенадцати тучных мужчин с резистентностью к инсулину (круговая тренировка с помощью тренажеров длилась в общей сложности 12 недель, индивидуумы занимались 3 раза в неделю в течение 60 минут, интенсивность 60-70% 1-РМ выполнял 12-15 повторений для каждого упражнения, после первых 4 недель увеличивал уровень инсулина), что приводило к повышенной чувствительности к инсулину, уменьшению базального липолиза и повышенной чувствительности бета-адренергических рецепторов к изопротеренолу (селективному бета-блокатору) в подкожной жировой клетчатке брюшной полости.

Кроме того, длительная физическая активность индуцирует повышенную чувствительность бета-адренергического липолитического пути и изменяет функциональный баланс между альфа2- и бета-адренергическими рецепторами. Одной из характеристик инсулинорезистентных людей с ожирением является нарушение физиологического взаимодействия между альфа2- и бета-адренергическими путями в регуляции липолиза. Динамическая силовая тренировка нивелирует метаболическую негибкость в подкожной жировой ткани людей с ожирением и поэтому эффективна, при лечении пациентов с ожирением и инсулинонезависимым сахарным диабетом [21].

Заключение. Регуляция липолиза в жировой ткани зависит от изменения текущих энергетических потребностей организма. Ключевыми регуляторами липолиза в физиологических условиях являются катехоламины и инсулин. Недавние исследования подтвердили существование других липолитических путей, таких как ANP-опосредованный путь. Долгосрочные вмешательства, направленные на изменения энергетического баланса (диета и физическая подготовка), влияют на регуляцию липолиза.

Литература

1. Large V, Peroni O, Letexier D, Ray H, Beylot M. Metabolism of lipids in human white adipocyte. *Diabetes Metab.* 2004;30:294–309.
2. Wajchenberg BL. Subcutaneous and Visceral Adipose Tissue: Their Relation to the Metabolic Syndrome. *Endocr Rev.* 2000;21:697–738.
3. Frayn KN. Obesity and metabolit disease: is adipose tissue the culprit? *Proc Nutr Soc.* 2005;64:7–13.
4. Stich V, Berlan M. Physiological regulation of NEFA availability: lipolysis pathway. *Proc Nutr Soc.* 2004;63(2):369–374.
5. Jensen MD. Adipose tissue as an endocrine organ: implications of its distribution on free fatty acid metabolism. *Eur Heart J.* 2006;8(suppl B):B13–B19.
6. Lafontan M, Berlan M. Do regional differences in adipocyte biology provide new pathophysiological insights? *Trends Pharmacol Sci.* 2003;24:276–283.
7. Langin D, Dicker A, Tavernier G, Hoffstedt J, Mairal A, Ryden M, Arner E, Sicard A, Jenkins CM, Viguerie N, van H, V, Gross RW, Holm C, Arner P. Adipocyte lipases and defect of lipolysis in human obesity. *Diabetes.* 2005;54:3190–3197.
8. Sengenés C, Berlan M, De Glisezinski I, Lafontan M, Galitzky J: Natriuretic peptides: a new lipolytic pathway in human adipocytes. *FASEB J.* 2000;14:1345–1351.
9. Sengenés C, Zakaroff-Girard A, Moulin A, Berlan M, Bouloumié A, Lafontan M, Galitzky J. Natriuretic peptide-dependent lipolysis in fat cells is a primate specificity. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol.* 2002;283:R257–R265.

10. Langin D. & Arner P. Importance of TNF α and neutral lipases in human adipose tissue lipolysis. *Trends Endocrinol. Metab.* 2006;17:314–320.
11. Degerman E, Landström TR, Wijkander J, Holst LS, Ahmad F, Belfrange P, Manganiello V: Phosphorylation and Activation of Hormone-Sensitive Adipocyte Phosphodiesterase Type 3B. *Methods.* 1998;14(1):43–53.
12. Lafontan M, Moro C, Sengenès C, Galitzky J, Crampes F, Berlan M. An Unsuspected Metabolic Role for Atrial Natriuretic Peptides. The Control of Lipolysis, Lipid Mobilization, and Systemic Nonesterified Fatty Acids Levels in Humans. *Arterioscler, Thromb Vasc Biol.* 2005;25:2032–2042.
13. Opie LH, Walfish PG. Plasma free fatty acid concentrations in obesity. *NEJM.* 1963;268:757–760.
14. Stich V, de Glisezinski I, Crampes F, Suljkovicova H, Galitzky J, Riviere D, Hejnova J, Lafontan M, Berlan M. Activation of antilipolytic α 2-adrenergic receptors by epinephrine during exercise in human adipose tissue. *Am J Physiol.* 1999;277:R1076–R1083.
15. Lafontan M, Moro C, Berlan M, Crampes F, Sengenès C, Galitzky J. Control of lipolysis by natriuretic peptides and cyclic GMP. *Trends Endocrinol Metab.* 2008;19(4):130–137.
16. Moro C, Pillard F, de Glisezinski I, Crampes F, Thalamas C, Harant I, Marques MA, Lafontan M, Berlan M. Sex differences in lipolysis-regulating mechanism in overweight subjects: effect of exercise intensity. *Obesity.* 2007;15(9):2245–2255.
17. Ruderman NB, Park H, Kaushik VK, Dean D, Constant S, Prentki M, Saha AK. AMPK as a metabolic switch in rat muscle, liver and adipose tissue after exercise. *Acta Physiol Scand.* 2003;178:435–442.
18. Watt MJ, Holmes AG, Pinnamaneni SK, Garnham AP, Steinberg GR, Kemp BE, Febbraio MA. Regulation of HSL serine phosphorylation in skeletal muscle and adipose tissue. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 2006;290:E500–E508.
19. Koh HJ, Hirshman MF, He H, Li Y, Manabe Y, Balschi JA, Goodyear LJ. Adrenaline is a critical mediator of acute exercise-induced AMP-activated protein kinase activation in adipocytes. *Biochem J.* 2007;403:473–481.
20. Martin WH III, Coyle EF, Joyner M, Santeusano D, Ehsani AA, Holloszy JO. Effects of stopping exercise training on epinephrine-induced lipolysis in humans. *J Appl Physiol.* 1984;56:845–848.
21. Polak J, Moro C, Klimcakova E, Hejnova J, Majercik M, Viguerie N, Langin D, Lafontan M, Stich V, Berlan M. Dynamic strength training improves insulin sensitivity and functional balance between adrenergic α 2A and beta pathways in subcutaneous adipose tissue of obese subjects. *Diabetologia.* 2005;48(12):2631–2640

**ОСОБЕННОСТИ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАММ
У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
FEATURES OF ELECTROCARDIOGRAMS IN INDIVIDUALS ENGAGED
IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

¹ *Н.В. Шувалова, ¹ О.А. Черноярова, ² С.В. Леженина, ² Е.А. Денисова, ² В.В. Анфилова,
² А.С. Меркучева, ² Н.В. Алексеева, ² Л.М. Монахова*
¹ *N.V. Shuvalova, ¹ O.A. Chernoyarova, ² S.V. Lezhenins, ² E.A. Denisova, ² V.V. Anfilova,
² A.S. Merkucheva, ² N.V. Alexeyeva, ² L.M. Monakhova*

¹ *Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия*

² *Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова
Чебоксары, Россия*

¹ *Chuvash State Teachers' University. I.Y. Yakovlev
Cheboksary, Russia*

² *Chuvash State University. I.N. Ulyanova
Cheboksary, Russia*

Аннотация. Отсутствие четкой границы перехода физиологического спортивного сердца к патологическому спортивному сердцу создает предпосылки для более детального изучения электрокардиограмм спортсменов. Сердце – это важнейший орган, так называемый насос организма, который переносит кровь по сосудам. Число сердечных сокращений увеличивается при росте нагрузки на сердце, чтобы кровь вовремя могла обеспечить все органы и ткани кислородом. Так как спортсмены постоянно подвержены физическому напряжению, работа сердца приспосабливается к нагрузке путем увеличения объема выброса крови на каждый цикл сокращения. Происходит расширение камер сердца и утолщение стенки миокарда.

Abstract. The absence of a clear boundary of the transition of the physiological sports heart to the pathological sports heart creates the prerequisites for a more detailed study of electrocardiograms of athletes. The heart is the most important organ, the so-called pump of the body, which carries blood through the vessels. The number of heart contractions increases as the load on the heart increases so that the blood can provide oxygen to all organs and tissues in time. Since athletes are constantly exposed to physical stress, the work of the heart adapts to the load by increasing the volume of blood emissions for each cycle of contraction. There is an expansion of the heart chambers and thickening of the myocardial wall.

Ключевые слова: электрокардиограмма, эхокардиограмма, спортивное сердце.

Keywords: electrocardiogram, echocardiogram, sports heart.

На кардиограмме уже на ранних стадиях заметны существенные отличия. Укорачивается сердечный цикл, интервалы PQ и QT, сегменты PQ и ST опускаются незначительно вниз от изолинии, увеличивается амплитуда зубцов P и комплекса QRS; в начале физической нагрузки зубец T начинает возрастать. При выполнении низкой и средней физической работы резкий скачок изменений восстанавливается, а при высокой происходит увеличивающееся утомление из-за учащения пульса, понижения сегментов PQ и ST, удлинение процесса сокращения. Недостаточная подготовленность спортсмена к нагрузкам и выполнение нерациональной тренировки может привести к уменьшению амплитуды зубцов, изменению положения зубца T по отношению к изолинии в противоположную сторону, удлинению атриовентрикулярной проводимости, аритмии. После завершения воздействия физической нагрузки на сердце показатели электрокардиограммы восстанавливаются, причем у спортсменов высокого класса восстановление происходит быстрее, ярко выражена фаза стабилизации, не наблюдаются кардинальные изменения и скачки в показателях ЭКГ.

Нельзя не вспомнить дискуссию, развернувшуюся на страницах спортивно-медицинских журналов в начале 70-х годов прошлого столетия. Тогда два представителя отечественной спортивной медицины В.Л. Карпман и А.Г. Дембо отстаивали свои взгляды на оценку ГЛЖ у спортсменов. В.Л. Карпман (1973) утверждал, что гипертрофия миокарда - это всегда проявление физиологического ответа сердца на регулярные физические тренировки. Он отмечал, что существует два типа физиологической гипертрофии у спортсменов, т.н. L- и D-типы. Напротив, А.Г. Дембо, стоя на клинических позициях, утверждал, что всякая гипертрофия есть первый шаг к патологии и выделял патологический вариант гипертрофии, сопровождающийся появлением нарушений процессов реполяризации на ЭКГ.

Авторы статьи предполагают, что способность восстанавливать показатели ЭКГ является важным диагностическим критерием. Отсутствие положительной динамики восстановления показателей электрокардиограмм может говорить о развитии патологического спортивного сердца.

В ходе исследования ретроспективно изучено 20 историй болезни у лиц, занимавшихся физической культурой и спортом. Среди них 17 мужчин и 3 женщины в возрасте от 42 до 75 лет. Уровень спортивного мастерства исследуемых от I взрослого разряда до звания мастера спорта включительно. Преимущественный вид спорта – лыжные гонки. При рассмотрении электрокардиограммы были выявлены следующие изменения:

- Синусовая брадикардия – 85% (17 человек)
- Ранняя реполяризация желудочков – 90% (18 человек)

- АВ - блокада 1 степени – 20% (4 человека)
- Неполная БПНПГ – 30% (6 человек).

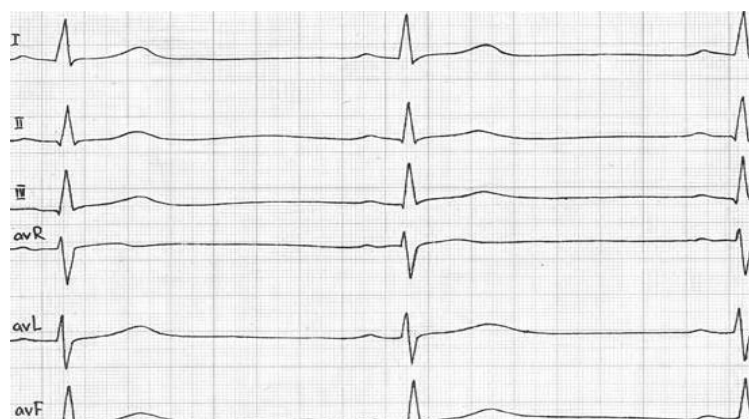


Рисунок 1. Результаты электрокардиографии спортсмена с синусовой брадикардией

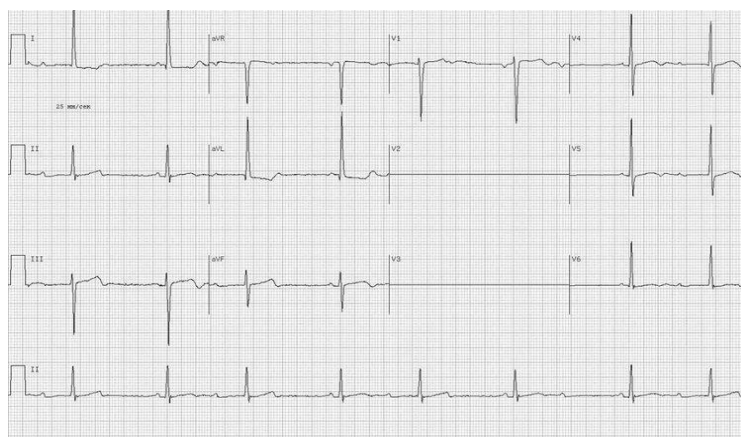


Рисунок 2. Атриовентрикулярная блокада

При рассмотрении электрокардиограммы, представленной на рисунке 1, можно заметить, что частота сердечных сокращений редкая, составляет от 40 до 50 ударов в минуту. Зубец Р синусового происхождения, сохраняется синусовый ритм. Интервал ТР незначительно удлинен, при этом комплекс QRS не изменен.

Вывод. Кардиологическое обследование спортсменов включает проведение электрокардиографии с последующим дополнительным обследованием в случае выявления на ЭКГ патологии. Дополнительное обследование включает в себя проведение эхокардиографического исследования.

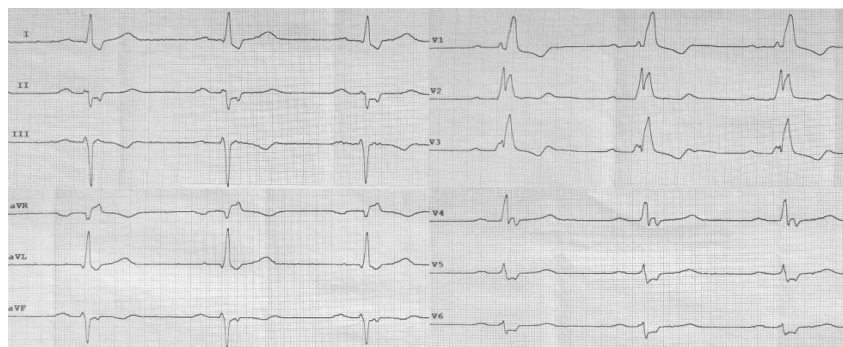


Рисунок 3. Электрокардиограмма с блокадой правой ножки пучка Гиса

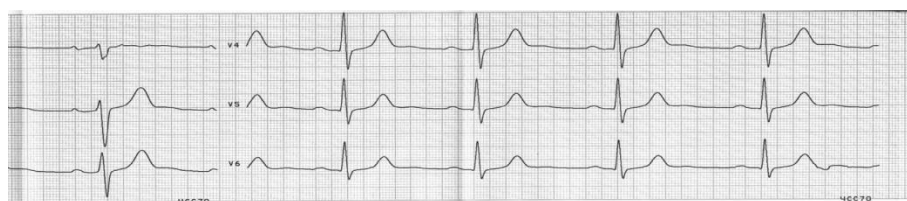


Рисунок 4. Синдром ранней реполяризации желудочков

Литература

1. Киндерманн, В. Физиологическая гипертрофия сердца / В. Киндерманн, Й. Шараг // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2015. – №4. – С. 39-47.
2. Коваленко, В. Н. Руководство по кардиологии / В. Н. Коваленко. – Киев. : Морион, 2008. – 1404 с.
3. Павлов, В. И. Дифференциальная диагностика электрокардиографических изменений при ишемической болезни сердца и спортивных стрессорных влияниях / В. И. Павлов // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – М. : Силиция-Полиграф., 2016. – С. 49-51.
4. Гурылева, М. Э. Критерии качества жизни в медицине и кардиологии / М. Э. Гурылева, М. В. Журавлева, Л. Н. Алеева // Рус. мед. журн. – 2006. – № 10. – С. 761-763.
5. Клинико-генетические аспекты формирования «Патологического спортивного сердца» у высококвалифицированных спортсменов / Е. В. Линде [и др.] // Вестник спортивной науки. – 2009. – С. 32-37.
6. Михайлова, А. В. Перенапряжение спортивного сердца / А. В. Михайлова, А. В. Смоленский // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2009. – №12. – С. 26-32.

МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ MEDICAL-HEALTH PROBLEMS IN SPORT

¹Н.В. Шувалова, ¹А.Г. Ламмерт, ¹О.А. Черноярлова, ²Т.В. Костякова, ²С.В. Леженина,
²Е.А. Денисова, ²В.В. Анфилова, ²А.С. Меркучева, ²Л.М. Манахова
¹N.V. Shuvalova, ¹A.G. Lammert, ¹O.A. Chernoyarova, ¹T.V. Kostikova, ²S.V. Lezhenina,
²E.A. Denisova, ²V.V. Anfilova, ²A.S. Merkucheva, ²L.M. Manakhova,

¹Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия

²Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова
Чебоксары, Россия

¹Chuvash State Teachers' University. I.Y. Yakovleva
Cheboksary, Russia

²Chuvash State University. I.N. Ulyanova
Cheboksary, Russia

Аннотация. Агрессия в спорте - важное явление, связанное как с активными спортсменами, так и со спортивными зрителями. Проявления агрессии в спорте связаны как с конкретными ситуациями, обусловленными характером отдельных видов спорта, так и с ситуативными импульсами, возникающими в ходе спортивных матчей. В статье представлен обзор подходов к объяснению агрессии как явления с психосоциальной точки зрения и подходов, объясняющих роль агрессии в отдельных видах спорта. Также указывается на возможную связь между проявлениями агрессии и фактическими показателями спортсменов, и использованием агрессии как способа достижения успеха.

Abstract. Aggression in sports is an important phenomenon associated with both active athletes and sports spectators. The manifestations of aggression in sports are related both to specific situations arising from the nature of individual sports and to situational impulses arising during sports matches. The article provides an overview of approaches to explaining aggression as a psychosocial phenomenon and approaches explaining the role of aggression in certain sports. It also points to a possible link between acts of aggression and actual athletes and the use of aggression as a way to succeed.

Ключевые слова: агрессия, агрессивность, агрессивное поведение, разочарование, враждебность.

Keywords: aggression, aggressiveness, aggressive behavior, frustration, hostility.

Спортивная практика дает примеры агрессивных выражений спортсменов в различных ситуациях. Например, чтобы проиллюстрировать инцидент на

Чемпионате мира по футболу 2006 года, когда итальянский Матерацци оскорбил француза Зинедина Зидана в сверхурочное время, который, в свою очередь, ударил его в грудь и сбил его с ног. Ссора и последующая красная карточка за Зидана была предметом многих дискуссий по всему миру. Аналогичным образом, случай упоминается в хоккее, где Тодд Бертуцци из «Ванкувер Кэнакс» вернул Стивена Мура из атаки «Колорадская лавина» в предыдущем матче, ударил его кулаком по затылку и упал в лед. Мур получил сотрясение мозга и перелом двух позвонков и должен был закончить свою игровую карьеру в результате этой травмы (Kerr, 2006). Или мы можем упомянуть недавнюю трагедию, в которой в массовой битве между болельщиками футбольных команд Аль-Масри и Аль-Ахли было убито 73 человека и около тысячи ранено. Эти и многие другие случаи говорят о том, что спорт, и агрессию зрителей можно считать одной из наиболее актуальных медико-психологических проблем современного спорта (Sacks, Petscher, Stanley & Tenenbaum, 2003).

Как показывают примеры, проблема агрессии в спорте относительно часто встречается как в профессиональной прессе, так и в СМИ. Это повышенное внимание также отражается в заинтересованности различных дисциплин в этом явлении. В частности, социальные науки (спортивная психология, спортивная социология) все больше внимания уделяют агрессии и ее проявлениям как внутри, так и вне спорта. Эта направленность этих дисциплин поддерживается, среди прочего, интересом общества к агрессии, возникающей в результате относительно частых проявлений агрессии и насилия в различных группах населения, влияющих на социальный климат.

В спорте, как одном из основных социальных явлений, различные проявления агрессии и насилия также стали одной из проблем, затрагивающих как активных участников различных спортивных мероприятий, так и пассивных потребителей спортивных очков. Возникновение агрессии у спортсменов также связано с тем, что спорт в его различных формах предлагает ряд возможностей прямых физических встреч с целью получения преимущества, ведущего к частичному или общему успеху. Такие конфликты в контексте спортивной борьбы вместе с другими фактами создают условия для проявления агрессии в различных формах и интенсивности.

Существуют два аспекта агрессии в спорте. Первый подчеркивает тот факт, что в некоторых видах спорта контакт с противником может быть самоцелью (в спортивных единоборствах) или служить средством получения тактического преимущества (например, хоккейная шайба) (Reguli, 2005). В этих видах спорта проявления агрессии непосредственно формируют их сущность или важную часть и поэтому в достаточной мере регулируются правилами. Таким образом, проявления агрессии не только терпимы, но и развиваются и пережи-

ваются положительно. В этом контексте, например, Керр (2006) говорит о так называемой санкционированной агрессии или агрессии, которая имеет место в рамках правил.

Второй аспект - могут быть ситуации, когда агрессия используется в качестве средства получения незаконного преимущества (например, с целью травмировать противника, тем самым исключив его из спортивных боев и впоследствии достигнув успеха). В этих случаях агрессия в некоторой степени компенсирует недостаток уровня квалификации, который препятствует успеху в спорте в соответствии с принципами честной игры. Непропорциональная агрессия и ее проявления постепенно становятся возможным тактическим элементом как для отдельных спортсменов, так и для целых спортивных команд. Керр (2006) называет агрессию вне правил так называемой несанкционированной агрессией. Это должно рассматриваться как негативное явление.

Тем не менее, возможный контекст этих проявлений агрессии у спортсменов во время спортивной борьбы и возникновение агрессии в пассивных последовательных спортивных очках также обсуждаются в вышеупомянутом контексте. Именно агрессивные реакции зрителей представляют собой одно из самых серьезных явлений, связанных со спортом, проникающим в общество в целом.

ТЕОРИЯ АГРЕССИИ И АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В СПОРТЕ

В литературе есть несколько основных теорий, с помощью которых объясняется возникновение агрессивного поведения. Традиционно агрессия объясняется инстинктивным поведением (например, Lorenz, 1966, согласно Теру, 1985). Согласно этому подходу, люди обладают врожденным агрессивным инстинктом, который стремится избавиться от агрессивного поведения. Спорт с этой точки зрения может служить средством для высвобождения этого агрессивного инстинкта, и участие в спорте должно снизить частоту агрессивного поведения. Однако это не коррелирует с результатами некоторых исследований, показывающих, что активное участие в контактных видах спорта часто связано с более высоким уровнем агрессивного поведения вне контекста спорта (Forbes et al., 2006; Huang et al., 1999; Endressen and Olveus, 2005). Генетические влияния, несомненно, участвуют в развитии агрессивного поведения.

Другая важная теория предполагает, что агрессивное поведение является результатом разочарования в неспособности достичь поставленной цели. Эта теория, первоначально сформулированная Доллардом (Dollard et al., 1939 Тера 1985), подразумевает, что фрустрация всегда приводит к некоторой форме агрессии (хотя она не обязательно проявляется в насильственном поведении). Некоторые исследования, проводимые в контексте спорта, в какой-то степени подтверждают эту теорию. Например, было обнаружено, что неприятные ситу-

ации в хоккее (потеря, большая разница очков и т. Д.) были связаны с более высоким уровнем агрессивного поведения (Gee, Leith, 2007).

И наоборот, другие исследования показывают, что эта теория также имеет значительные ограничения. Например, более высокий уровень агрессивного поведения часто показывает не проигравшую команду, а выигравшую команду (Tery, 1985). То, как спортсмены справляются со своими эмоциями и прошлым опытом, также может играть важную роль в проявлениях агрессивного поведения из-за разочарования. Например, Максвелл (2004) обнаружил, что значительно более высокая частота ярости и агрессивного поведения наблюдалась у спортсменов, которые сообщили, что их больше беспокоит их прошлый негативный опыт.

В настоящее время наиболее принятой теорией агрессии в контексте спорта и за ее пределами является теория социального обучения, согласно которой человек изучает агрессивное поведение на основе наград и, прежде всего, наблюдая агрессивное поведение других (Бандура, 1978). Также в спорте процессы социализации, положительно оценивающие последствия агрессии и насилия, считаются одним из наиболее важных факторов, ведущих к агрессивному поведению (Pappas, 2004).

Эти процессы социализации могут происходить на нескольких уровнях: 1) на уровне ближайшей контрольной группы спортсмена (то есть на уровне тренеров, других членов спортивной команды и семьи), 2) в рамках структуры и правил спорта и принуждения к их соблюдению, 3) через общественное мнение, болельщиков и средства массовой информации. Особенно в некоторых контактных видах спорта, где традиционно доминируют мужчины, насилие не только терпимо, но и активно поддерживается (Pappas, 2004).

Другим фактором, связанным с проявлениями агрессивного поведения в спортивном контексте, является также динамика межгрупповых отношений и групповой атмосферы в команде (Stephens, 2001; Stephens, Bredemeier, 1996; Stephens, Kavanagh, 2003; Wann et al 2003). Например, Wann et al. (2003) обнаружили, что спортсмены, сильно отождествленные со своей командой, чаще сообщали, что они будут готовы вести себя агрессивно по отношению к спортсменам или тренерам из конкурирующей команды. Стивенс и Бредемайер (1996) также указывают, что на агрессивность игрока влияют стандарты и принципы команды, а также отношение тренера к игрокам. Стивенс (2001, 2004) пришел к выводу, что основными показателями тенденции к агрессивному поведению среди юных баскетболистов были реакции других игроков в игровых ситуациях и указания тренера во время матча. Тренеры и товарищи по команде, кажется, играют особенно важную роль в формировании групповой атмосферы в команде, что, в свою очередь, влияет на агрессию членов группы.

В связи с агрессивностью и эффективностью спортивной команды часто задают вопрос о спортивной психологии, может ли агрессивное поведение игрока привести к улучшению показателей команды или наоборот, к ее ухудшению. Некоторые спортивные психологи считают, что усиление агрессивного поведения снижает производительность команды, как сообщает Widmeyer (1984), основываясь на исследовании, проведенном игроками НХЛ. С другой стороны, можно найти исследования, результаты которых дают довольно противоположные выводы (Gill, 2000).

Несомненно, культура, из которой происходят спортсмены, также играет роль в возникновении агрессивного поведения. Например, Джи и Лейт (2007) обнаружили, что игроки НХЛ из Северной Америки показали значительно более агрессивные вмешательства, чем игроки НХЛ из Европы. Точно так же Ferraro (1999) обнаружил, что японские спортсмены сообщили о более низких уровнях агрессивных проявлений, чем спортсмены из США.

Проявления агрессии могут в значительной степени зависеть от ситуационных влияний и намеков на окружающую среду. Например, хорошо известно, что наличие оружия увеличивает склонность к агрессивному поведению (Myers, 2010). В контексте спорта Фрэнк и Грилович (1988) обнаружили в исследовании профессиональных хоккеистов и игроков американского футбола, что спортивные команды, которые носили черные майки, были одними из тех, у кого было больше штрафных очков. Интересно, что, если эти команды играли в цвете футболки, отличном от черного, произошло значительное снижение штрафных очков. Авторы связывают это с двумя процессами - как повышенной агрессивностью игроков в результате экологической помощи, так и тем фактом, что черные майки повлияли на оценку судей их поведения. Другое исследование также показывает, что на оценку агрессивных действий в спортивном матче могут в значительной степени влиять предыдущие убеждения судей. Джонс, Полл и Эрскин (2002) позволили группе судей оценить ситуацию в футбольном матче, а некоторым из судей сообщили, что одна из команд была известна своей агрессивностью. По сравнению с другими судьями судьи из этой экспериментальной группы дали этой команде значительно больше желтых и красных карточек.

Медико-биологические факторы часто способствуют развитию агрессивного поведения, прежде всего, употребления алкоголя, некоторых гормонов⁴ низкий уровень серотонина или высокий уровень тестостерона, также могут оказывать значительное влияние (Myers, 2010). В профессиональном спорте одним из медико-биологических факторов, способствующих проявлению агрессии у спортсменов, может быть злоупотребление препаратами, повышающими работоспособность, особенно анаболическими стероидами. Например,

Korkia и Stimson (1997) обнаружили, что в исследовании, проведенном посетителями британских спортивных клубов, примерно 9% сообщили об использовании анаболических стероидов. Как показали Choi, Parrot и Copan (1990), одним из эффектов злоупотребления анаболическими стероидами у спортсменов в силовых видах спорта была повышенная враждебность и агрессивность по сравнению со спортсменами, которые не использовали стероиды, разница, которая была особенно заметна в тот период, когда они принимали стероиды напрямую.

Часто обнаруживается, что пол является важной переменной, связанной с появлением агрессивного поведения. Например, в анализе более 200 000 убийств, совершенных в период с 1976 по 1987 год в Соединенных Штатах, Келлерман и Мерси (1992) обнаружили, что 85% из них были совершены мужчинами. Также в спорте существует значительная корреляция между полом спортсменов и агрессивным поведением. Gabagno и Rascle (2006), которые занимались этой проблемой в старших футбольных и гандбольных командах, сообщают в своих результатах, что мужчины демонстрировали более агрессивное поведение, чем женщины, независимо от вида спорта или уровня соревнования.

Традиционно «мужские» виды спорта в принципе гораздо более агрессивны, чем традиционно «женские» виды спорта. Это иллюстрируется, например, спортом на летних Олимпийских играх - единственным женским видом спорта является современная гимнастика, основанная на эстетическом впечатлении от движения, в то время как единственным мужским видом спорта был бокс, основанный на взаимной агрессии, до Олимпийских игр этого года в Лондоне. Согласно Hargreaves (2003), бокс традиционно ассоциируется с мужской физиологией и психикой, и как таковой он представляет доминирующую форму мужской идентичности, которая упоминается как гегемонистская мужественность. Согласно Hargreaves (2003), раны, насилие и опасности, которые сопровождают единоборства, считаются законными или даже естественными для мужчин, но противоречат сущности женственности. Интересно, что неинсультатные боевые виды спорта (такие как дзюдо или борьба) гораздо более открыты для участия женщин. Hirose (2010) объясняет это, представляя альтернативную форму мужественности, которая в некотором смысле противостоит гегемонистской мужественности. В этих контактных видах спорта происходит тесный физический контакт, частично происходящий в положении лежа на земле, поэтому часто они не получают травм, связанных с кровью. Они относительно далеки от традиционного понятия «человек-мужчина». Точно так же Keager (2007) показывает, что, как правило, чем больше контактов в спорте, тем больше в нем доминируют мужчины. В нем приводятся примеры американского футбола с высоким уровнем контакта, практически исключительно посвящен-

ного мужчинам, и совершенно бесконтактного гения, в котором существует давняя традиция равного участия мужчин и женщин.

Контактные виды спорта, связанные с агрессивным поведением, могут представлять доминирующие формы мужественности.

Участие в этих видах спорта не всегда может быть очень заметным. Например, Килер (2000), сравнивая мужчин и женщин, занимающихся контактными и бесконтактными видами спорта, обнаружил, что они не различаются по уровню агрессивного поведения, о котором сообщается в контексте спортивного матча, но мужчины сообщают о более высоком уровне агрессивного и агрессивного поведения в повседневной жизни вне спорта.

Заключение. Как видно из приведенного выше обзора, насилие и агрессия в спорте - сложное явление, анализ которого проводится с разных точек зрения. Представленные исследования дают много знаний о причинах агрессии и ее проявлениях в спортивной среде. Агрессия является неотъемлемой частью некоторых видов спорта, особенно единоборств, но все чаще пропагандируется как средство достижения успеха везде, где возможен прямой физический контакт.

Тем не менее, следует отметить, что исследование не дает четких выводов, и нельзя ожидать однозначного объяснения этого явления. В будущем необходимо заниматься проблемой агрессии как на теоретическом, так и на эмпирически-исследовательском уровнях, и особенно, чтобы найти ее связь с социально-экономическим развитием общества.

Литература

1. APTER, M. J. (1992) *The Dangerous Edge. The Psychology of Excitement*. New York : Free Press. BANDURA, A. (1978) Social learning theory of aggression. *Journal of Communication*, 28, 3, 12–29.

2. BENEDICT, J. R. (1997) *Public heroes, private felons*. Boston : Northeastern University Press. BERKOWITZ, R. L. (1989) Frustration – aggression hypothesis: Examination and reformulation: *Psychological Bulletin*, 106, pp. 59–73.

3. BERNHARDT, P. C., DABBS, J. M., FIELDEN, J., LUTTER, C. D. (1998) Testosterone Changes During Vicarious Experiences of Winning and Losing Among Fans at Sporting Events. *Physiology and Behavior*, 65, 1, 59–62.

4. BLACKSHAW, T., GRABBE, T. (2004) *New Perspectives on Sport and Deviance*. London and New York : Routledge.

5. BAYER, D. (2002). *Fotbalové násilí: subkultura hooligans*. Brno : MU.ČERMÁK, I. (1998). *Agrese a její souvislosti*. Ždár n. S. : Fakta.

6. CHOI, P. Y., PARROTT, A. C., COWAN, D. (1990) High-dose anabolic steroids in strength athletes: Effects upon hostility and aggression. *Human Psychopharmacology*, 5, 349–356.
7. COAKLEY, J. J. (2007) Sport in society: Issues and controversies (9th ed.). New York : McGraw-Hill. CURRY, L. A., WAGMAN, D. F. (1999) Qualitative description of the prevalence and use of anabolic androgenic steroids by United States powerlifters. *Perceptual and Motor Skills*, 88, 224–233.
8. DOLLARD, J., DOOB, L., MILLER, N., MOWRER, A., SEARS, R. (1939) *Frustration and aggression*. New Haven : Yale. DUNNING, E. et al. (2002) *Fighting fans. Football hooliganism as a world phenomenon*. Dublin : University Dublin Press.
9. DUKE, V., CROLLEY, L. (1996) *Football nationality and the state*. Singapore : Longman Singapore Publisher.
10. DUKE, V., SLEPIČKA, P. (2002) Football supporters in the Czech Republic. In DUNNING, E. et al. *Football Hooliganism as a World Phenomenon*. Dublin : University Dublin Press.
11. ENDRESEN, I. M., OLWEUS, D. (2005) Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46, 5, 468–478.
12. FORBES, G. B., ADAMS-CURTIS, L. E., PAKALKA, A. H., WHITE, K. B. (2006) Dating Aggression, Sexual Coercion, and Aggression-Supporting Attitudes Among College Men as a Function of Participation in Aggressive High School Sports. *Violence Against Women*, 12, 5, 441–455.
13. FRANK, M. G., GILOVICH, T. (1988) The Dark Side of Self- and Social Perception: Black Uniforms and Aggression in Professional Sports. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1, 74–85.
14. FROSDICK, S., MARSH, P. (2005) *Football Hooliganism*. Cullumpton : Willan Publishing. FERRARO, T. (1999) Aggression among athletes: An asian versus american comparison. *Athletic insight*, 1, 1, 1–6.
15. GABANO, C. G., RASCLE, O. (2006) Team Sports Players' Observed Aggression as a Function of Gender, Competitive Level, and Sport Type. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 8, 1980–2000.
16. GEE, C. J., LEITH, L. M. (2007) Aggressive behavior in professional ice hockey: A cross-cultural comparison of North American and European born NHL players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 567–583.
17. GEEN, R. G. *Human aggression*. Pacific Grove : Brooks, 1990. GILL, D. (2000) *Psychological dynamics of sport and exercise*. Champaign, IL : Human Kinetics.

18. HARGREAVES, J. (2003) Women's boxing and related activities: Introducing images and meanings. In GREEN, T., SVINTH, J. (Eds.) *Martial Arts in the Modern World*. Westport : Praeger Publishers.
19. HIROSE, A., PIH, K. K. (2010) Men Who Strike and Men Who Submit Hegemonic and Marginalized Masculinities in Mixed Martial Arts. *Men and Masculinities*, 13, 2, 190–209.
20. HUANG, D. B., CHEREK, D. R., SCOTT, D. L. (1999) Laboratory measurement of aggression in high school age athletes: provocation in a nonsporting context. *Psychological Reports*, 85, 1251–1262.
21. JOHNSON, M. D., JAY, S. M., SHOUP, B., RICKERT, V. (1989) Anabolic steroid use by male adolescents. *Pediatrics*, 83, 6, 921–924.
22. JONES, M., PAULL, G. C., ERSKINE, J. (2002) The impact of a team's aggressive reputation on the decisions of association football referees. *Journal of Sports Science*, 20, 991–1000.
23. KEAGER, D. A. (2007) Unnecessary Roughness? School Sports, Peer Networks, and Male Adolescent Violence. *American Sociological Review*, 72, 706–724.
24. KEELER, L. A. (2000) The Differences in Sport Aggression, Life Aggression, and Life Assertion Among Adult Male and Female Collision, Contact, and Non-Contact Sport Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 30, 1, 57–76.
25. KELLERMAN, A. L., MERCY, J. A. (1992) Men, women, and murder: Gender-specific differences in rates of fatal violence and victimization. *The Journal of Trauma*, 33, 1, 1–5.
26. KERR, J. H. (2006) Examining the Bertuzzi – Moore NHL ice hockey incident: Crossing the line between sanctioned and unsanctioned violence in sport. *Aggression and Violent Behavior*, 11, 313–322.
27. KORKIA, P., STIMSON, G. V. (1997) Indications of Prevalence, Practice and Effects of Anabolic Steroid Use in Great Britain. *International Journal of Sports Medicine*, 18, 7, 557–562.

**СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
SOCIOCULTURAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

**МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ
СРЕДСТВАМИ САМОПОЗНАНИЯ
METHODS OF SELF-ASSESSMENT OF ATHLETES BY MEANS
OF SELF-KNOWLEDGE**

А.А. Бакуменко, Л.П. Микита
A.A. Bakumenko, L.P. Mikita

*Педагогический институт Тихоокеанского государственного университета
Хабаровск, Россия
Pacific National University
Khabarovsk, Russia*

akkaunt802@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена проблеме поиска средств самопознания легкоатлетов как способ улучшения собственной самооценки, влияющей на спортивный результат. В работе представлены методические материалы по определению уровня самооценки и собственного уровня притязаний. Описаны методы и результаты коррекции самооценки легкоатлетов до и после эксперимента.

Abstract. The article is devoted to the problem of finding the means of self-knowledge of athletes as a way to improve their own self-esteem, affecting the sports result. The paper presents methodological materials to determine the level of self-esteem and their own level of claims. Methods and results of correction of self-esteem of athletes before and after the experiment are described.

Ключевые слова: самооценка, личность, успешность спортивной деятельности, уровень притязаний, самопознание, личностные качества, легкоатлеты, коррекция.

Key words: self-esteem, personality, success in sports, level of claims, self-knowledge, personal qualities, track and field athletes, correction.

Самооценка, являясь масштабным личностным образованием, выполняющим регулятивные функции в становлении мотивационной, волевой, эмоциональной, нравственной сферы субъекта. Традиционно считается, что самооценка представляет собой оценивание человеком себя, своих биологических, психологических и социальных характеристик. Несомненной считается огромная роль самооценки в регуляции поведения и обеспечении наилучшей адаптации человека к жизни. Самооценка имеет огромное значение в жизни человека, в разных сферах жизнедеятельности, в том числе и спортивной. В процессе занятий спортом самооценка выступает как фактор воспитания, поэтому особую актуальность приобретают вопросы педагогического обеспечения управления ее формированием [2]. Управление должно опираться на научные знания о том, как складывается структура самооценки, уровни, способы функционирования, как они изменяются с возрастом и в ходе индивидуального развития, какова мера их устойчивости и вариативности, какие средства самооценивания обеспечивают развитие ее оптимальных форм.

Как показал анализ литературы и педагогического опыта, в практике работы спортивных педагогов задача формирования адекватной самооценки личности спортсмена вообще не ставится. Она формируется, как правило, стихийно, вне целенаправленных воздействий со стороны тренеров различных видов спорта. Даже в условиях отрефлексированной деятельности спортивных педагогов-мастеров чаще применяются идеи самооценивания по отдельным спортивным достижениям, знаниям, достигнутым умениям, нравственным поступкам. Психологией спорта проблема самооценки рассматривалась, к сожалению, недостаточно пристально и подробно. Все это обуславливает актуальность проведения настоящего исследования.

С целью обоснования эффективности разработанной методики повешения уровня самооценки был организован педагогический эксперимент. Он проведен в городе Хабаровске на базе Хабаровской краевой спортивной школы Олимпийского резерва в течение девяти месяцев, и продолжался с сентября 2018 г. по май 2019 г. В нем приняло участие 10 человек в возрасте 15-17 лет. Результаты исследования оценивались по результатам тестов испытуемых до и после эксперимента.

Каждый обследуемый легкоатлет был подвергнут анкетированию. Применялись такие анкеты как: тест для определения самооценки по Афанасьевой Р.М., тест для определения самооценки модификации Л.П. Пономаренко, тест для определения самооценки разработанный А.А. Бакуменко и Л.Г. Чернышева, а также тест уровня притязаний по Шварцландеру.

Самооценка спортсменов несколько отличается от самооценки лиц, не причастных к спорту. Чтобы определить контингент испытуемых, нужно изучить характеристики самооценки спортсменов - легкоатлетов.

Для этого использовались тест для определения самооценки модификации Л. П. Пономаренко [3] и тест Р. М. Афанасьевой [1]. Тест самооценки модификации Л. П. Пономаренко показывает различие «реальным я» и «идеальным я», а тест самооценки Р. М. Афанасьевой определяет настойчивость и целеустремленность перед поставленной целью.

В опросе по определению уровня самооценки приняло участие 72 человека из них: 51 мужчина и 21 девушка, возрастной группы от 15 до 26 лет. Рассматривая тест Р. М. Афанасьевой, 54 человека показали результат адекватной (нормальной) самооценки, 9 человек по результатам теста показали уровень завышенной самооценки и 9 человек, из которых 6 мужчин и 3 девушки показали результат уровня заниженной самооценки.

По итогам проведенного тестирования для определения самооценки модификации Л. П. Пономаренко 58 человек показал адекватный уровень самооценки, 4 человека показали результат, который можно интерпретировать, как о скрытом нежелании участвовать в тестировании, формальном выполнении задания и 10 человек, из которых 6 мужчин и 4 девушки показали результат уровня заниженной самооценки. При неадекватно заниженной самооценке индивид оценивает себя ниже реальных возможностей. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать о развитии комплекса неполноценности, неуверенности в себе, отказа от инициативы, безразличия, самообвинения и тревожности.

Из результатов опроса уровня самооценки была собрана группа из 10 человек, 6 мужчин и 4 девушки с уровнем заниженной самооценки. Уровень спортивного мастерства испытуемых: 1-2 разряд.

Для того что определить влияние самооценки на уровень притязаний по методике Шварцландера было собрано две группы по 10 человек [5]. Сравнительная группа, включающая 5 мужчин и 5 девушек с адекватным уровнем самооценки, спортивный разряд которых составляет от кандидата в мастера спорта до уровня 2-го разряда. А так же экспериментальная группа из 10 человек, 6 мужчин и 4 девушек с заниженным уровнем самооценки, спортивный разряд которых составлял от 2-го до 3-го разряда.

У экспериментальной группы были показаны следующие результаты, которые соответствуют низкому уровню притязаний в промежутке от -1,5 – 0,99.

У сравнительной группы были показаны следующие результаты, которые соответствуют от умеренного уровня до высокого уровня притязаний в промежутке от 1 – 4,99.

Из полученных данных можно сделать вывод, что уровень притязаний напрямую зависит от уровня самооценки спортсменов, если у спортсмена заниженная самооценка, он занижает и уровень собственных притязаний.

Предполагалось, что использование упражнений, направленных на коррекцию самопознания, позволит повысить уровень самооценки легкоатлетов, что положительно скажется на их спортивном результате. Была проведена индивидуальная беседа со спортсменами и их тренерами. Проанализировав их спортивные и личностные (уровень самооценки) результаты, мы пришли к выводу, что они нестабильны. Из обзора тренировочного процесса спортсменов было выявлено, что они не дорабатывают, жалеют свои силы, плохо стимулируют себя на работу. В связи с этим, нами была предложена методика по изменению уровня самооценки спортсменов, которая описана в учебнике спортивной психологии Л.П. Попова [4].

Данная методика предполагает следующее: все упражнения выполняются за один раз. При этом используется лист бумаги, который делится на 3 части. В первом столбце обследуемые перечисляли не менее 10 имен реальных или вымышленных персонажей, которые отображены в диапазоне от «нравится» до «я восхищаюсь».

Во второй части листа, респонденты напротив отмеченных персонажей выделяли 2-3 качества, которые наиболее привлекательны для них.

В третьем разделе проводилось ранжирование тех качеств персонажей, описанных во втором столбце.

На основе анализа результатов данного упражнения, мы пришли к выводу о том, что выделенные качества, полученные в 3 столбце – это и есть те качества, которые привлекают определенного спортсмена.

При проведении второго упражнения бралось 2 листа бумаги, которые делились пополам по вертикали.

В первом столбце 1 листа респонденты перечисляли свои личностные качества или свойства характера, от которых хотели бы избавиться. Далее, во втором столбце, напротив каждого качества спортсмен придумывал ситуацию, где данное качество можно было бы использовать положительно. Например, «агрессивность», как качество, которое может вывести из себя соперника, сбить его с позитивного настроения на выполнение своей попытки.

В первом столбце 2 листа обследуемые перечисляли список своих сильных личностных качеств и свойств характера, которые, наоборот, хотели бы приобрести. Затем, во второй части листа, к каждому положительному качеству

определяли ситуацию, где бы оно было отрицательным. Например, «сдержанность», ситуация при которой противник вынуждает нарушить правила бега по дистанции, но сам спортсмен применяет агрессивную тактику бега.

Выполнив первое упражнение, испытуемые получили информацию о том, какие качества и свойства личности наиболее важные для них. Результаты второго упражнения показали, что те качества, которыми спортсмены хотели бы обладать, не всегда положительны, а качества, от которых хотели бы избавиться, могут им помочь [4].

Основной организацией формы самовоспитания является индивидуальная форма, данная форма представляет собой самообязательства, которые принимаются с учетом индивидуальных особенностей.

Приемы, которые испытуемые обязались принимать в период эксперимента:

1. Взятие письменных обязательств – добровольное задание самому себе;
2. Устный самоотчет – ретроспективный взгляд на свой тренировочный процесс, а также свои поступки за определенное время;
3. Самоконтроль в виде дневника;
4. Письменный самоанализ по истечению сроков самообязательств.

Формирование адекватной самооценки в значительной степени обуславливает эффективность всей спортивно-воспитательной работы. Самооценка выступает, как фильтр определяющий судьбу всей спортивно-воспитательной работы, поэтому немало важную роль должен играть и тренер. Как показывает практика, множество спортсменов проигрывают даже не начав соревноваться. Поэтому за 2-3 дня перед соревнованиями спортсмен должен снять напряжение того, что может произойти поражение. Для этого с легкоатлетами совместно с тренером проводилась следующая работа:

1. Определение факторов, которые могут создать отрицательный итоговый результат. Выделение предполагаемых удачных моментов с учетом реальных действий или фактов.

2. Определение 1-2 конкретных проблем, которые на данный момент больше всего мешают выступать спортсмену лучше: одна приоритетная, вторая – дополнительная (следующая, фоновая, запасная).

3. Исключение употребления слова «не повезло». Его использование – первый шаг к следующему проигрышу, результат того, что человек подсознательно не желает или не приучен анализировать ситуацию и искать в себе причины своих неудач.

4. Чтобы избежать поражения в некоторых случаях нужно сначала принять факт его возможности. В связи с этим разрабатывался четкий план дей-

ствий (конструктивный) на случай поражения, «что я буду делать, если опять проиграю».

5. Воспитание у спортсмена установки на то, что ошибка и ее анализ необходимы для развития.

Эффективное переживание поражения даёт спортсмену возможность получить опыт выхода из «поля безнадежности негативных эмоций». Он перестает бояться поражения и состояний с ним связанных, а это освобождает много энергии, которая увеличивает вероятность победы.

Таким образом, тренер, выступающий в роли психолога, играет важную роль в формировании у спортсмена адекватной самооценки, помогает спортсмену раскрыть свой личностный потенциал, который приведёт его к достижению успеха в спорте.

Анализ анкетирования по Афанасьевой Р.М. выявил, что результаты самооценки легкоатлетов на конец эксперимента улучшился в среднем с 1.3 до 3.8. Анкетирование по Л.П. Пономаренко показало, что средние значения изменились с 41.5 до 16.

Из результатов динамики роста самооценки испытуемых можно сделать вывод, что методика по изменению уровня самооценки испытуемых рабочая, среднее значение в баллах изменилось с уровня неадекватной (заниженной) самооценки до уровня адекватной самооценки.

Оценивания результаты легкоатлетов по тесту Шванцландера средние значения уровня притязаний улучшился с 0,083 до 1,622.

Таким образом, можно сделать вывод, что испытуемые стали более уверены в своих силах, прирост баллов по уровню притязаний стал высоким, что стало являться умеренным уровнем притязаний.

Полученные изменения самооценки легкоатлетов экспериментальной группы после внедрения разработанной методики где уровень самооценки испытуемых изменился с заниженной на адекватную, привело к росту уровня их притязаний и положительно отразилось на спортивных результатах (табл. 1).

Данные спортивные результаты были показаны на следующих соревнованиях:

- 27 – 28 апреля 2019 на Первенстве Дальневосточного федерального округа по легкой атлетике среди ДЮСШ "Приморская весна" в г. Владивосток;
- 9 – 11 мая 2019 на Первенстве Хабаровского края среди юношей и девушек до 18 лет;
- 17 – 19 мая 2019 на Первенстве Дальневосточного федерального округа среди юношей и девушек до 18 лет.

Выявлено, что психологические ресурсы, в частности самооценка, напрямую влияют на результативность и успешность спортивной деятельности: чем выше уровень их развития, тем быстрее и успешнее спортсмен будет достигать спортивных высот, что подтверждено результатами педагогического эксперимента.

Таблица 1 – Динамика изменения результатов спортсменов

	Вид	Результат до эксперимента	Результат после эксперимента
Испытуемый 1	400 м	53.0 с.	51.9 с.
Испытуемый 2	400 м	55.2	53.9
Испытуемый 3	100 м	12.3	11.6
Испытуемый 4	400 м с/б	1.02.4	59.9
Испытуемый 5	100 м	11.8	11.6
Испытуемый 6	100 м	11.8	11.2
Испытуемый 7	100 м	13.2	12.9
Испытуемый 8	800 м	2.27.4	2.23.2
Испытуемый 9	400 м	1.03.2	1.01.4
Испытуемый 10	Прыжок в высоту	145 см	160 см

Литература

1. Афанасьева, Р. М. Проверка самооценки у школьников. Тесты [Электронный ресурс] / Р. М. Афанасьева – Уфимский Государственный Авиационный Технический Университет, 2016. – Режим доступа : <https://pedkopilka.ru/blogs/rima-ahatovna-afanaseva/testy-dlja-proverki-samocenki-uchaschihsja-srednei-shkoly.html/> (дата обращения 28.12.2018).
2. Андронов, О. П. Физическая культура как средство влияния на формирование личности / О. П. Андронов. - М. : Мир, 1992. – 256 с.
3. Пономаренко, Л. П. Самооценка. Тест по определению самооценки : [Электронный ресурс] / Л. П. Пономаренко – Уфимский Государственный Авиационный Технический Университет, 2016. – Режим доступа : <https://studfiles.net/preview/976042/page:12/> (дата обращения 28.12.2018).
4. Попов, А. Л. Спортивная психология / А. Л. Попов – М. : Флита 2000. – 152 с.
5. Тест Шварцландера : [Электронный ресурс] / Саратовский Государственный Технический Университет им. Ю. А. Гагарина, 2015. – <https://studfiles.net/preview/1758628/> (дата обращения 28.12.2018).

**ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ВИДОМ СПОРТА В РЕГИОНЕ
(НА ПРИМЕРЕ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН)
SPORTS MANAGEMENT ISSUES IN THE REGION
(ON THE EXAMPLE OF THE DEVELOPMENT OF TRACK AND FIELD
OF THE REPUBLIC OF TATARSTAN)**

К.В. Гаврилюк, Г.Н. Голубева
K.V. Gavrilyuk, G.N. Golubeva

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*
*Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism
Kazan, Russia*

gavrilyuk.kristina@inbox.ru

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы управления видом спорта в регионе, на примере развития легкой атлетики Республики Татарстан. В результате исследования выявлены основные проблемы управления видом спорта в Республике Татарстан, а также выявлена необходимость формирования положительного имиджа для наиболее медалеемкого вида спорта среди всех олимпийских видов спорта.

Ключевые слова: управление, развитие видов спорта, легкая атлетика, проблемы

Abstract. The article discusses the problems of managing a sport in the region, using the development of athletics of the Republic of Tatarstan as an example. As a result of the study, the main problems of managing a sport in the Republic of Tatarstan were identified, as well as the need for a positive image for the most medically-intensive sport among all Olympic sports was identified.

Keywords: management, development of sports, track and field, problems

Введение. Благополучие спортивных организаций и клубов, успех спортсменов и перспективы их роста основываются не только на эффективных современных тренировочных технологиям, но и репутации и имидже самого вида спорта, организаций работающих на развитие вида спорта. Олимпийские игры являются одним из важнейших компонентов олимпийского спорта, так как от них во многом зависит популярность и привлекательность видов спорта, входящих в программу олимпийских видов спорта, для международных

федераций, национальных олимпийских комитетов, представителей средств массовой информации, и во многом определяет стратегию развития олимпийского спорта в большинстве стран [1]. На сегодняшний день легкая атлетика переживает не лучшие времена. 10 ноября 2015 года WADA временно отозвала аккредитацию у российской антидопинговой лаборатории из-за открывшегося преждевременного уничтожения допинг-проб спортсменов после олимпиады 2014 в Сочи (согласно регламенту WADA пробы должны были храниться несколько лет на случай необходимости перепроверки). В дальнейшем в отставку подал директор лаборатории Григорий Родченков в 2015 году. И уже 14 ноября 2015 года WADA вынесла рекомендацию о дисквалификации российских легкоатлетов от участия в международных соревнованиях. В 2016 году Родченков покинул Россию, переехав в США, где и выложил WADA и журналистам историю о причинах побед нашей сборной в Сочи, в которых говорилось, что спецслужбы огромной страны занимаются массовой подменой баночек с мочой. В итоге, отказ легкоатлетам сборной России в участии на олимпийских играх в Бразилии и до сегодняшнего дня многое не решено. В последние годы применение запрещенных веществ и методов стало одной из главных проблем в спорте. Развитие антидопингового направления подчеркивают международные спортивные организации, отражая это в своих документах – Всемирном антидопинговом кодексе, Конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Конвенции Совета Европы против применения допинга.

В сложившейся ситуации, назрела объективная необходимость анализа процессов управления видом спорта на всех уровнях, разработки подходов, которые позволили бы свести к минимуму вероятность необоснованных и противоречивых решений.

Результаты исследования и их обсуждение.

Управление это вид деятельности, который связан с координацией усилий коллектива людей для достижения определенных целей. Управление в спорте — это специфический вид управления, который еще называют спортивный менеджмент. Согласно реестру данных видов спорта в российской федерации существуют олимпийские и неолимпийские виды спорта. К олимпийским видам спорта относится лёгкая атлетика, которую называют еще королевой спорта. На сегодняшний день легкая атлетика переживает затяжной кризис в силу сложившихся допинговых скандалов.

Также на сегодняшний день усилилась конкурентоспособность стран за счет миграции одаренных спортсменов из стран Африки в другие страны.

На сегодняшний день усиливается антидопинговая политика ВАДА, ИА-АФ усиливает негативное общественное мнение в отношении спортсменов,

принимающих допинг. Существуют попытки изменения ситуации, например авторами Э.Ш. Шамсувалеевой, Р.И. Кашаповым, Р.С. Камахиной переложено введение антидопинговых тем в классические дисциплины: «конструирование занятий с использованием технологии развития критического мышления на примере дисциплины «основы антидопингового обеспечения» [2].

Как известно, высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием легкой атлетике как вида спорта, является: Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ). ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведет мировой рейтинг спортсменов легкоатлетов. Действующим президентом ИААФ является Себастьян Коу.

В России: Президент Всероссийской федерации легкой атлетики – Шляхтин Дмитрий Анатольевич.

В Республике Татарстан: Президент Федерации Республики Татарстан – Салихов Хафиз Миргазямович. 10 февраля 2011 года принято решение о создании региональной общественной организации «Федерация легкой атлетики Республики Татарстан». От деятельности региональных федераций легкой атлетики во многом зависит общая картина развития отечественной «королевы спорта», ее успехи и достижения на всероссийском и мировом уровне сегодня и в будущем.

Осуществляя деятельность Федерация легкой атлетики республики Татарстан ежедневно сталкивается со множеством проблем, затрагивающих финансирование, антидопинговое обеспечение, развитие инфраструктуры, тренерскими кадрами, взаимодействия с Всероссийской федерацией по легкой атлетике, появлением коммерческих структур в легкой атлетике, привлечением к занятиям легкой атлетикой, применен. Методов научного подхода.

Федерации необходимо придать большее значение развитию детского спорта, который станет резервом для взрослых сборных команд. Необходимо создавать достойные условия для молодых специалистов. В настоящее время в нашем городе работают молодые тренеры. Среди них Савельева Валерия, Чурганова Евгения и другие.

По антидопинговому обеспечению в регионе спортсмены проходят самостоятельно тестирование от РУСАДА (федерация не причастна).

Если рассматривать финансовый аспект, то за победу на Чемпионате России спортсмену выплачивают 50 тысяч, тренеру 30 тысяч.

Деньгами ЦСП распределяются тренерский совет, следовательно, в ходе обсуждения и голосования распределяются деньги на сборы и выезды на соревнования. Спасает ситуация что есть программа отдельная на ведущих спортсменов, их финансируют отдельно.

Слабо развита система социальной поддержки легкоатлетов.

К вопросу инфраструктуры федерация республики Татарстан никаких рычагов управления и давления не имеет на директоров спортивных объектов. Директора ведут свою политику. ВФЛА вмешивается только в кризисные ситуации, например сборников не пускают в манеж.

Ведется работа по поиску инвесторов для строительства 200-метрового манежа (2021-2022гг). Деятельность в отношении спонсоров для поиска внебюджетных источников финансирования развита слабо.

Федерация республики Татарстан оплачивает курсы по повышению квалификации Тренерам, тем самым повышая их мастерство.

Взаимодействие федерации республики Татарстан легкой атлетики со спортивными школами, комитетом города, министерством спорта минимальное: оформление разрядов и судейских категорий.

Коммерческий сектор не развит абсолютно.

Привлечение к занятиям легкой атлетикой: только усилиями Тимермена. Необходимо совершенствовать системы привлечения дошкольников, школьников к занятиям легкой атлетикой (Физическое воспитание).

Отсутствие пропаганды среди молодежи профессиональных выгод и престижности занятий по легкой атлетике, ее положение в мировом спорте снижает интерес молодого поколения заинтересовываться легкой атлетикой.

Если рассматривать научное обеспечение, то отсутствуют научные группы по анализу научных разработок и внедрению их в практику.

В плане информационного обеспечения, существует сайт, группа в ВК, почтовые рассылки. Но в основном информация не актуальная.

Выводы. Таким образом, изучив проблемы управления федерации Республики Татарстан по легкой атлетике, мы можем разработать пути их решения, которые могут лечь в основу программы развития легкой атлетики в Республике Татарстан на период с 2021 по 2025 год.

Литература

1. Бубка, С.Н. Олимпийский спорт в обществе: история развития и современное состояние / С.Н. Бубка. – К.: Олимп. лит., 2012. – 260 с.

2. Э.Ш. Шамсвалеева, Р.И. Кашапов, Р.С.Камахина, Конструирование занятий с использованием технологии развития критического мышления на примере дисциплины «основы антидопингового обеспечения / Э.Ш.Шамсвалеева, Р.И. Кашапов, Р.С.Камахина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. - №3 (том 20). – С. 114-120

**БИОДИНАМИЧЕСКИЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ СПОРТИВ-
НОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В САМБО**
**BIODYNAMIC AND MENTAL DIFFICULTIES SPORTS ACTIVITIES
IN SAMBO**

¹Г.Л. Драндров, ²К.А. Тверитнев
¹G.L. Drandrov, ²K. A. Tveritnev

¹ *Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева*
Чебоксары, Россия

² *Российский государственный университет нефти и газа им. И.М Губкина*
Москва, Россия

¹*Chuvash State Pedagogical University. I. Yakovleva*
Cheboksary, Russia

²*National University of Oil and Gas "Gubkin University" (Gubkin University)*
Moscow, Russia

Аннотация. В статье на основе реферативного обзора литературных данных выделяются и характеризуются специфичные для самбо биодинамические и психические трудности. К *биодинамическим* трудностям относятся: скоростно-силовой режим соревновательных упражнений; координирование мышечных усилий при выполнении элементов и фаз в структуре сложного двигательного действия с максимальной скоростью и точностью при определенном уровне своих силовых возможностей; выполнение технических приемов сериями; точность и оперативность восприятия пространственных и силовых характеристик движения; регулирование темпа и ритма движений; динамическое равновесие на ограниченной опоре. К *психическим* трудностям относятся: направленность психической активности на действия соперника и на собственные усилия; отсутствие контроля своей спортивной деятельности, обусловленность своей деятельности действиями соперника и множеством других неконтролируемых факторов; высокая значимость ошибки; необходимость эффективно действовать после неудачных попыток; необходимость сохранять оптимальный уровень психической активности в условиях соревновательного стресса, включая различные формы страха. Формирование у спортсмена осознанного и внутренне принимаемого отношения к преодолению этих трудностей является основной задачей развития волевых качеств самбистов на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.

Annotation. The article, based on a abstract review of literary data, highlights and characterizes sambo-specific biodynamic and mental difficulties. Biodynamic difficulties include: high-speed-strength mode of competitive exercises; coordinating

muscle forces in the execution of elements and phases in the structure of complex motor action with maximum speed and accuracy at a certain level of their power; performing technical techniques in series Accuracy and responsiveness of perception of spatial and forceful characteristics of movement; regulating the pace and rhythm of movement; dynamic equilibrium on a limited support. Mental difficulties include: the focus of mental activity on the actions of the opponent and on their own efforts; lack of control over their sporting activities, conditioned by the actions of the opponent and a host of other uncontrollable factors; The high value of the error the need to act effectively after failed attempts; the need to maintain optimal levels of mental activity in competitive stress, including various forms of fear. The formation of a conscious and internally accepted attitude to overcome these difficulties is the main task of developing the strong-willed qualities of sambo players at the training stage of sports training.

Ключевые слова: биодинамические и психические трудности, самбо, волевые качества, тренировочная деятельность, соревнования.

Keywords: biodynamic and mental difficulties, sambo, strong-willed qualities, training activities, competitions.

Введение. Спортивная деятельность предъявляет к личностным качествам человека ряд специфических психологических требований, а именно: на уровне спортивной деятельности – к мотиву; на уровне отдельного действия – к цели; на уровне двигательных одномоментных и перспективных операций – к средствам и способам реализации цели.

Требования на уровне мотивов характеризуются их высокой социальной значимостью: спортсмен выполняет определенный социальный заказ – достойное представление своей страны на международных соревнованиях.

Требования на уровне цели характеризуются адекватной целевой установкой на ближайшие и предстоящие в будущем соревнования, направленностью на постоянный рост спортивных достижений и результатов, сосредоточенностью усилия и внимания на ключевых этапах предстоящей спортивной деятельности.

Требования на уровне средств и способов деятельности – необходимостью систематически проявлять высокую спортивную активность на тренировках и соревнованиях, предельными физическими и психическими нагрузками и тенденцией к их постоянному росту.

Наличие данных требований выступает основным условием развития у спортсмена эмоциональной и волевой сферы, соответствующих психических качеств и психорегулирующих механизмов, которые обеспечивают психиче-

скую готовность спортсмена к возможным физическим и психическим нагрузкам тренировочной и соревновательной деятельности [1].

В свою очередь, достигаемый таким образом уровень психической готовности к спортивной деятельности делает ее психологически более комфортной: сформированные в процессе занятий спортом эмоциональные и волевые механизмы регуляции нервно-психического напряжения обеспечивают высокое качество выполнения тренировочных и соревновательных упражнений. У спортсменов формируется чувство уверенности в будущем успехе, повышаются эмоциональная устойчивость и адекватность оценки своих соревновательных результатов, строятся планы на свое спортивное будущее.

Наряду с общими психологическими требованиями каждый вид спорта предъявляет свои, обусловленные спецификой содержания соревновательных упражнений требования. Эти требования относятся к уровню операций, в качестве которых выступают совершаемые спортсменом движения и двигательные действия в форме соревновательных упражнений.

Результаты исследования. Каждое двигательное действие, как материальное явление, характеризуется пространственными, временными, энергетическими и информационными характеристиками и их производными (скорость, ускорение, ритм, мощность и т.п.). Эти характеристиками можно назвать биодинамическими, поскольку они характеризуют живое, а не механическое движение.

С учетом этих биодинамических характеристик выделяются двигательные способности: быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость. Выполнение действия с высоким уровнем проявления одной или нескольких его характеристик (силы, продолжительности, координационной сложности) составляет суть физического упражнения. Достижению цели спортивной деятельности предполагает выполнение двигательных действий (физических упражнений). Поэтому они выступают как определенные биодинамические препятствия на пути к этой цели.

Преодоление этих препятствий предполагает определенный уровень нервно-психического напряжения и мышечного усилия, который регулируется с применением эмоционального и волевого механизмов. Специфика функционирования волевого механизма регуляции обусловлена качественным своеобразием биодинамических препятствий, преодолеваемых спортсменом при выполнении определенного физического упражнения [2].

Перейдем к рассмотрению соревновательных упражнений, составляющих содержание борьбы самбо, со стороны специфики создаваемых ими биодинамических препятствий, преодоление которых субъективно воспринимается спортсменами как биодинамические трудности спортивной деятельности [3, 4].

Биодинамические трудности. Основная задача спортсменов в самбо, вступивших в единоборство с противником, состоит в том, чтобы добиться победы над противником, оставшись стоять на ногах и опрокинув его на спину, или применив болевые приемы, которые заставят противника признать победу над собой и сдаться [1].

Упражнения в самбо на тренировках и на соревнованиях имеют *скоростно-силовой характер*. В большинстве случаев они связаны с необходимостью реализовать максимальные усилия в минимально короткий период времени [5].

Самбо – это один из наиболее сложных и техничных видов спорта. Самбисту необходимо уметь оперативно и точно *координировать* несколько звеньев одного сложного движения при выполнении таких элементов, как подножки, подсечки, броски, подхваты, зацепы, вертушки и иные стратегические действия. Движения самбиста в процессе выполнения двигательных действий сложные по своей координационной структуре. Содержание соревновательных упражнений определяется во многом требованиями, выдвигаемыми со стороны правил соревнований к их осуществлению [3, 4, 6].

Существенные трудности в их исполнении обусловлены тем, что составляющие содержание техническим приемов элементы и фазы движений взаимосвязаны и взаимобусловливают друг друга. Поэтому двигательные ошибки в каком-либо элементе (движении) или фазе с необходимостью влекут за собой ошибки в процессе дальнейшего развертывания двигательного действия во времени.

Для соревновательной деятельности в самбо характерно серийное выполнение технических приемов, что создает дополнительные трудности с их рациональной организацией по пространственно-временным и динамическим характеристикам, требует концентрации внимания на качестве перехода от одного приема к другому с использованием биодинамического эффекта предыдущего двигательного действия в выполнении последующих технических приемов.

Эффективность наносимых ударов преимущественно зависит от оптимального распределения мышечных усилий в пространстве, проявляющегося в наиболее рациональной с точки зрения достигаемого результата траектории ударных движений [4]. Другими словами, самбист должен обладать не только физической силой, но уметь использовать эту силу в сложных по координационной структуре соревновательных действиях, выполняемых с максимальной скоростью и высокой точностью

Многообразие применяемых в самбо приемов требует от спортсменов высокого развития *психомоторных способностей*: точности восприятия, воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и динамических характеристики соревновательных действий, и их производных – скоро-

сти, ускорения, темпа, ритма. Соревновательная деятельность в самбо требует от спортсменов высокого уровня развития сенсомоторных реакций – простой реакции, реакции выбора, реакции на движущийся объект. Существенное значение при выборе и принятии тактических решений играет тактильная чувствительность, мышечно-двигательное восприятие движения тела противника [3, 5, 6].

К биодинамическим трудностям борьбы самбо специалисты относят необходимость сохранения равновесия тела на ограниченной опоре в условиях противодействия со стороны соперника и при выполнении собственных действий, в частности, ударов, когда смещения центра массы тела приводит к созданию опрокидывающего момента [6].

Психические трудности. Соревновательные упражнения в самбо характеризуются качественным своеобразием требований, предъявляемых не только двигательным способностям, но и к познавательной, эмоциональной и волевой сферам психической активности.

Необходимость выполнения этих требований рассматривается спортивными психологами как психические трудности [2]. Психическая активность спортсмена связана либо с выбором оптимального решения, либо же с реализацией этого принятого решения.

К познавательным трудностям, возникающих в связи с выбором решения можно отнести необходимость распределения внимания в ходе соревновательного поединка на два «фронта»: на управление и контроль своих соревновательных действий и на восприятие действий своего противника [4].

Самбист лишен возможности полностью и заранее по операциям направлять и контролировать свои действия. и осуществлять их по строго намеченному плану, его действия ситуационно обусловлены действиями противодействующего спортсмена. Поэтому он вынужден постоянно осуществлять вероятностное прогнозирование поведения противника и вносить в свои действия оперативные и адекватные складываемой ситуации коррекции.

Для человека существенное значение имеет его возможность регулировать и контролировать собственную деятельность [2]. При этом, самбисты в ряде аспектов своей спортивной деятельности *не могут осуществлять над ней контроль, причем осознают данный факт.* В частности, они понимают, что не могут повлиять на несправедливые решения судей, в любой момент могут получить травму, либо встретиться с более сильным противником. Такое количество факторов, не подлежащих контролю со стороны спортсмена, с одной стороны, затрудняет выбор и принятие решения, с другой, приводит к возникновению тревожности, страха (эмоциональные трудности) и дезорганизации (трудности регуляции) соревновательной деятельности [6].

Самбист лишен права на ошибку. Поэтому их психическая активность связана преимущественно с установкой точность и правильность выполнения технических приемов, в частности, ударов, а не на, чтобы приложить максимально возможную силу [4].

В самбо часто встречаются ситуации, когда предпринятая спортсменом попытка провести технический прием завершилась неудачей, но поединок еще не завершен и схватка продолжается. Необходимость в сохранении и повышении эффективности соревновательных действий после неудачных попыток является значимой эмоциональной трудностью.

Самбо, как и большинство единоборств, характеризуется достаточно высокой экстремальностью соревновательных условий [6]. Поэтому интегральной психической трудностью в самбо выступает соревновательный стресс, который определяется как осознаваемое спортсменом несоответствие между требованиями судей, подготовкой конкурентов (ожиданиями соревновательной ситуации) и способностью его самого к соответствующему реагированию на данные требования и ожидания в условиях, при которых неудача в ходе решения поставленной спортивной задачи имеет достаточно серьезные последствия [2].

Для самбиста, участвующего в соревнованиях, как и для всех спортсменов, характерен высокий уровень эмоционального возбуждения, что отражается на функционировании познавательных процессов (внимание, восприятие, мышление, память) и произвольной регуляции выполняемых соревновательных упражнений.

К эмоциональным трудностям, с которыми зачастую сталкиваются самбисты являются различные формы страха, различающиеся по источнику возникновения: страх противника; страх травмы; страх перед физической нагрузкой; страх неудачи на соревнованиях; страх не достичь спортивных результатов в отдаленном будущем; страх физической боли; страх не получить одобрение тренера или родителей. Эти трудности не являются специфичными для самбо, они общие для большинства видов спорта, соревновательная деятельность в которых характеризуется сочетанием высокой социальной и личностной значимости результата и неопределенностью исхода [7, 8, 9].

Биодинамические и психические трудности спортивной деятельности обладают качественным своеобразием: они могут восприниматься спортсмену отнюдь не как негативный фактор, которого можно и нужно по возможности избежать, как, к примеру, боль либо физическая нагрузка [2]. Напротив, самбист воспринимает преодоление этих трудностей, как:

- 1) необходимое волевое действие (он сознательно занимается спортом и сознательно идет на то, чтобы испытывать его экстремальное воздействие на себе в течение долгих лет);

2) личностно значимый процесс спортивного самосовершенствования (в ходе тренировок спортсмен ставит для себя «планку» выше, с каждым новым занятием);

3) процесс, нацеленный на осознаваемый личностно значимый конкретный результат.

Заключение. Спортивную деятельность в самбо характеризуют ряд особенностей, которые выступают как биодинамические и психические трудности, препятствующие достижению соревновательной цели. Биодинамические трудности обусловлены качественным своеобразием требований соревновательной и тренировочной деятельности в борьбе самбо к различным проявлениям двигательной функции самбистов, психические трудности – к познавательной, эмоциональной, и мотивационно-волевой сферам психики самбистов.

Выделяются следующие *биодинамические* трудности, присущие самбо: скоростно-силовой режим выполнения соревновательных упражнений; координирование мышечных усилий при выполнении элементов и фаз в структуре сложного двигательного действия с учетом существующих между ними взаимосвязей с максимальной скоростью и точностью при определенном уровне своих силовых возможностей, соблюдая ограничения и алгоритмы, обусловленные правилами соревнований; выполнение технических приемов сериями; точность и оперативность восприятия собственных пространственных и силовых показателей движения; регулирование темпа и ритма своих движений; динамическое равновесие на ограниченной опоре.

К *психическим* трудностям, которые возникают в процессе соревновательной деятельности в самбо, относятся: направленность психической активности на действия соперника и на собственных усилиях; отсутствие контроля спортсменом над своей спортивной деятельностью, обусловленность ее действиями соперника и множеством других неконтролируемых факторов; высокая значимость ошибки; необходимость эффективно действовать после неудачных попыток; необходимость сохранять оптимальный уровень психической активности в условиях соревновательного стресса, включая различные формы страха.

Формирование у спортсмена осознанного и внутренне принимаемого отношения к преодолению этих трудностей является основной задачей развития волевых качеств самбистов на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.

Литература

1. Драндров, Г. Л. Особенности развития волевой сферы у подростков, занимающихся самбо / Г. Л. Драндров, К. А. Тверитнев // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. 2019. – № 2 (102). – С. 216-222.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта: [учеб, для вузов] / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 351 с.
3. Андреев, В. М. Борьба самбо / В. М. Андреев. – М.: МГС Динамо, 2012. – 172 с.
4. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ЁЁ Медиа, 2014. – 943 с.
5. Гулевич, Д. И. Борьба самбо / Д. И. Гулевич. – М.: ЁЁ Медиа, 2009. – 886 с.
6. Чумаков, Е. М. 100 уроков борьбы самбо / Е. М. Чумаков. – М.: ЁЁ Медиа, 2017. – 990 с.
7. Глазунов, Ю. Т. О волевых качествах человека и основаниях их выделения / Ю. Т. Глазунов, К. А. Сидоров // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2016. – №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-volevyh-kachestvah-cheloveka-i-osnovaniyah-ih-vydeleniya>.
8. Корюкин, Д. А. Воспитание волевых качеств у спортсменов в процессе занятий боксом // Вестник Курганского государственного университета. – 2016. – №2 (41). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-volevyh-kachestv-u-sportsmenov-v-protsesse-zanyatij-boksom>.
9. Кузьмин Е. Б. Формирование спортивной мотивации как психолого-педагогическая проблема / Е. Б. Кузьмин, Ю. П. Денисенко, Г. Л. Драндров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 1. – С. 57-61.

РАЗВИТИЕ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ DEVELOPMENT OF MORAL QUALITIES IN JUNIOR SCHOOLCHILDREN IN THE COURSE OF SPORTS

¹Г.Л. Драндров, ¹В.А. Александров, ²А.Н. Яковлев
¹G.L. Drandrov, ¹V.A. Alexandrov, ²A.N. Yakovlev

¹Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия

²Чебоксарский медицинский колледж Министерства здравоохранения
Чувашской Республики, Чебоксары, Россия

¹Chuvash State Teachers' University. I.Y. Yakovleva
Cheboksary, Russia

²Cheboksar Medical College of the Ministry of Health of the Chuvash RepublicCheboksary, Russia

Аннотация. В статье приведены результаты экспериментального исследования уровня развития нравственных качеств у мальчиков 9-10 лет, занимающихся спортом (22 человека) и не занимающихся спортом (24 человека). Установлено, что позитивные нравственные отношения к другим людям, к своей жизни и к соблюдению законов в младшем школьном возрасте недостаточно сформированы в сравнении с отношениями духовной стороне жизни, материальному благополучию, учению и труду. Не выявлены существенные различия в развитии нравственных качеств в связи с занятиями спортом.

Annotation. The article provides the results of a pilot study of the level of moral development in boys 9-10 years old, engaged in sports (22 people) and not engaged in sports (24 people). It has been established that positive moral attitudes towards other people, to their lives and to the observance of laws in primary school age are not sufficiently formed in comparison with the relationship of the spiritual side of life, material well-being, doctrine and work. There were no significant differences in the development of moral qualities in connection with sports.

Ключевые слова: младшие школьники, нравственные качества, спорт, виды нравственных отношений

Keywords: junior schoolchildren, moral qualities, sports, types of moral relations.

Введение. Нравственность определяется психологами как совокупность духовных и душевных качеств, обеспечивающих выполнение человеком правил поведения в обществе.

Спорт предполагает специфические отношения между людьми в форме сотрудничества и соперничества и поэтому выступает существенным фактором формирования определенных нравственных качеств, регулирующих эти отношения.

Многогранность воспитательных воздействий спорта подтверждается исследованиями В. И. Старшинова [2], который показал, что две трети спортсменов видят пользу спорта не только в благотворном развитии физических сил, но и в становлении нравственных качеств личности в целом.

Спортсмену важно знать, отмечал И. А. Тер-Ованесян [3] что спортивное поведение - синоним корректного, уважительного отношения к людям, к своим спортивным противникам. Спортсмен легко переносит любые трудности и спокойно относится к своим успехам, какими большими они не были. Он полон решимости ни при каких обстоятельствах не терять самообладания и чувства меры в своем поведении, проявлять волю и упорство в достижении стоящих перед ним задач. Спортсмен должен стремиться достичь высоких спортивных результатов и сформировать у себя положительные черты характера, вести себя во время занятий, соревнований, в трудовом коллективе в соответствии с требованиями этических основ спорта.

Нравственные качества личности спортсмена лежат в основе его поведения, его отношения и взаимодействия с окружающей социальной средой («социум»), его отношений ко всем явлениям общественной жизни и деятельности, соблюдения определенных нравственных норм, поведения, соблюдения законов того государства, в котором живет и действует спортсмен.

Поэтому одной из важных задач деятельности детского тренера является формирование у детей нравственных качеств. При игнорировании данного направления воспитательной работы занятия спортом не только приведут к позитивным изменениям в нравственности воспитанников, но и могут способствовать формированию асоциальных нравственных установок.

Управление нравственным воспитанием детей в процессе спортивной деятельности должно осуществляться с учетом возрастных особенностей развития нравственности. Известно, что по степени распространенности жизненной ситуации, в которой качества личности могут проявляться, можно, по мнению выделить три группы нравственных качеств:

- 1) качества, неотъемлемые от *мировоззренческих* качеств и установок личности: патриотизм, интернационализм, коллективизм и солидарность;
- 2) качества, регулирующие *межличностные* отношения: четкость, единство слова и дела, отзывчивость, дисциплинированность и трудолюбие;

3) качества, связанные с простыми нормами нравственности и проявляемые *в конкретных жизненных ситуациях*: уважение к женщине, к старшим, бережливость, скромность и др.

Реферативный обзор литературных данных показал, что особенности развития нравственных качеств с учетом занятий спортом в младшем школьном возрасте являются недостаточно исследованными.

Цель, методы и организация исследования. Цель нашей работы заключалась в исследовании особенностей развития нравственных качеств у младших школьников, занимающихся спортом.

Для достижения этой цели мы использовали комплекс научных методов, включающий анализ и обобщение научно-методической литературы, методику измерения показателей нравственных качеств и методы математической статистики (критерий Пирсона).

В исследовании приняли участие две группы мальчиков младшего школьного возраста в возрасте 10 лет. Первую группу составили дети (22 человека), систематически занимающихся футболом в течении одного года. Во вторую группу вошли 24 мальчика, не занимающихся каким-либо видом спорта. У детей обеих групп измерялись и оценивались показатели развития нравственных качеств, характеризующих отношение к жизни, к другим людям, к учению и труду, к себе, к закону. Для диагностики нравственных качеств применялась методика «Пословицы», разработанная С.М. Петровой [1].

Текст методики содержит 30 пар ценностных суждений о жизни, людях, самом человеке, зафиксированных в содержании пословиц и противоречащих друг другу по смыслу. Ценностные отношения человека к жизни, к людям, к самому себе конкретизируются в отдельных пословицах. Необходимо было внимательно прочитать каждую пару пословиц («а» и «б», «в» и «г») и выбрать ту из пары, с содержанием которой он согласен в наибольшей степени.

Определялись показатели развития пяти групп нравственных качеств, характеризующих:

- *отношение к жизни на мировоззренческом уровне* (духовное отношение к жизни, незначимость материального благополучия жизни);
- *отношение к учению и труду*.
- *отношение к другим людям* (хорошее отношение к людям, коллективистское отношение к людям, эгоцентрическое отношение к людям, альтруистическое отношение к людям, значимость дружбы);
- *отношение к своей жизни* (счастливая, хорошая жизнь, оптимистическое отношение к жизни, решительное отношение к жизни, самоопределение в жизни, стремление к достижениям в жизни);

- отношение к соблюдению законов.

Результаты исследования. В таблице 1 приведены показатели развития выделенных нами нравственных качеств у младших школьников.

Таблица 1 – Распределение младших школьников с учетом развития различных видов нравственных отношений, n=46

Виды нравственных отношений	Количество человек	%
• жизни на мировоззренческом уровне	42	90,2
• своей жизни	20	44,3
• другим людям	28	61,3
• учению и труду	33	70,7
• соблюдению законов	27	58,7

Установлено, что в младшем школьном возрасте у большинства детей сформировано позитивное отношение к жизни на мировоззренческом уровне: 90,2 % детей выбрали пословицы, которые отражают духовное отношение к жизни и незначимость материального благополучия в сравнении с духовными ценностями.

Обращает внимание, что у значительной части детей сформировано положительное отношение к учебной деятельности и к труду: 70,7% из выборки испытуемых выбрали пословицы, которые говорят о высокой значимости для них учения и труда. В меньшей степени у детей в младшем школьном возрасте сформированы нравственные качества, определяющие отношения к окружающим их людям: только 61,3 % детей выбрали пословицы, говорящие о коллективистском, эгоцентрическом и альтруистическом отношении к людям, о высокой значимости дружбы. Позитивное отношению к соблюдению законов, касающихся норм поведения в обществе присуще только 58,7 % детей.

Наименее сформированы нравственные качества, говорящие о положительном отношении к различным сторонам своей жизни: только 44, 0% детей уверены в том, что их ждет счастливая и хорошая жизнь, их отличает оптимизм и решительность, самоопределение в жизни, стремление к достижениям в жизни.

С учетом задачи нашего исследования мы осуществили сравнительный анализ развития различных видов нравственных отношений с учетом фактора занятий спортом. Результаты анализа, приведенные в таблице 2, говорят о том, что уровень их развития относительно у детей, занимающихся и не занимающихся спортом, существенно не различается. Наблюдаемые нами различия статистически недостоверны.

Таблица 2 – Распределение младших школьников с учетом развития различных видов нравственных отношений и занятий спортом, количество человек, %

Группы нравственных качеств, характеризующих отношения к:	Спортсмены, n=22		Не спортсмены, n=26		Р
	кол-во	%	кол-во	%	
• жизни на мировоззренческом уровне	22	100,0	20	81,3	> 0,05
• своей жизни	11	48,2	10	40,8	> 0,05
• другим людям	13	60,0	15	62,5	> 0,05
• учению и труду	16	72,7	17	68,8	> 0,05
• соблюдению законов	13	59,1	14	58,3	> 0,05

Выводы.

1. В младшем школьном возрасте сформированы нравственные отношения к духовной жизни и к материальному благополучию. Большинство детей характеризует позитивное отношение к учебной и трудовой деятельности. Менее сформированными являются отношения к другим людям – позитивный характер этих отношений наблюдается только у каждого второго ребенка. Половина детей из исследуемой выборки допускают возможность игнорирования законов. Значительная часть детей пока не определилась с тем, как следует вести себя в различных жизненных ситуациях.

2. Занятия спортом сами по себе вне организации специальной работы по формированию нравственных отношений детей к различным сторонам спортивной жизни не оказывают существенного влияния на развитие нравственных качеств.

Литература

1. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 128 с.
2. Старшинов, В.И. Чистое время. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 232 с.
3. Тер-Ованесян, И.А. Педагогические основы физического воспитания. - М., 1978. – 112 с.

**ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕВОЧЕК 5-11 КЛАССОВ
TO STUDY DISTRIBUTION OF GIRLS IN GRADES 5-11 FROM THE
REASONS AND CAUSES OF FITNESS CLASSES IN SCHOOL**

Г.Л. Драндров, Л.В. Беззубова
G.L. Drandrov, L.V. Bezzubova

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия
Chuvash State Pedagogical University I. Ya. Yakovleva
Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье приведены результаты исследования мотивов занятий фитнесом на уроках физической культуры с участием 211 девочек, обучающихся в 5-11 классах средней общеобразовательной школы. Для определения показателей мотивов применялись проективная методика «Тест незавершенных предложений» и методика анкетного опроса. Установлено, что значимым для девочек мотивом занятий фитнесом является повышение телесной привлекательности. С возрастом наблюдается повышение относительной силы этого мотива. На неосознаваемом уровне дети чаще всего связывают занятия фитнесом с удовлетворением потребности в двигательной активности и развитием физическим качеств. Реже отмечается их значимость для сохранения и укрепления здоровья и получения хорошей оценки по предмету «Физическая культура». При осознанном ранжировании личностной значимости мотивов девочки учитывают также и их социальную значимость. Поэтому они ставят мотивы оздоровления и учебной успеваемости на второе и третьем месте. Мотивы получения удовольствия от физической активности в виде занятий фитнесом и мотива развития физических качеств занимают в иерархии мотивов четвертое и пятое место. Возможность быть модной, не отставать, идти в ногу со временем не связывается большинством девочек с занятиями фитнесом на уроках физической культуры.

Ключевые слова: мотивы, фитнес, девочки, учащиеся 5-11 классов, анкетный опрос, тест незавершенных предложений, иерархия мотивов.

Annotation. The article provides the results of a study of the motives of fitness classes in physical education classes with the participation of 211 girls studying in 5-11 classes of secondary school. A projected method "Test of unfinished sentences" and a questionnaire methodology were used to determine the motives. It has been es-

tablished that the important motive for girls fitness is to increase bodily attractiveness. As we age, there is an increase in the relative strength of this motive.

At an unconscious level, children are more likely to associate fitness with meeting the need for motor activity and the development of physical qualities. Less often, they are more important for maintaining and promoting health and getting a good assessment of the subject of "Physical Culture". When consciously ranking the personal significance of the motives of the girls also take into account their social significance. Therefore, they put the motives of recovery and academic performance in the second and third place. Motives of receiving pleasure from physical activity in the form of fitness training and the motive for the development of physical qualities occupy the fourth and fifth place in the hierarchy of motives. The opportunity to be fashionable, to keep up, to keep up with the times is not associated with most girls with fitness classes in physical education classes.

Keywords: motives, fitness, girls, students in grades 5-11, questionnaire, test of unfinished sentences, hierarchy of motives.

Введение. В настоящее время проблема сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни у учащихся в процессе обучения в общеобразовательной школе через вовлечение их в занятия физическими упражнениями очень актуальна. В условиях переживаемой современным обществом информационной революции наблюдается резкое снижение двигательной активности, объемы которой значительно ниже рекомендуемых врачами и педагогами нормативных показателей [9, 10].

Включенность человека в занятия физическими упражнениями обусловлена уровнем развития физкультурно-оздоровительной мотивации, которая побуждает и направляет к данному виду деятельности, определяет уровень и динамику проявляемой человеком психической и двигательной активности [1, 2, 4]. С учетом этого в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» поставлена задача осуществления научных исследований по выявлению интересов, потребностей и мотиваций различных групп населения к занятиям физической культурой и спортом [8].

Педагогическая практика показывает, что положительное отношение учащихся к уроку физической культуры ослабевает от класса к классу, особенно у старшеклассниц [5]. Разрешение сложившейся кризисной ситуации предполагает поиски путей вовлечения школьников в занятия физическими упражнениями. Повышение уровня физической активности возможно, если при организации занятий физическими упражнениями создать условия для удовлетворения значимых для каждого возрастного этапа развития личности физических и духовных потребностей [3].

Цель, методы и организация исследования. К эмоционально привлекательным системам физических упражнений относятся различные направления фитнеса: танцевальных, силовых, аэробики, шейпинга, стретчинга и др. [6, 7].

Между тем, осуществленный нами реферативный обзор научно-методической литературы показал, что проблема мотивации занятий фитнесом на уроках физической культуры в школе является недостаточно исследованной.

Поэтому *цель* нашей работы заключалась в исследовании мотивов занятий фитнесом на уроках физической культуры у школьников 5-11 классов.

Для достижения этой цели мы использовали комплекс научных *методов* исследования, включающий теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, методики психодиагностики и методы математической статистики.

Изучение литературных данных позволило определить степень научной разработанности исследуемой нами проблемы, разработать адекватный цели работы диагностический инструментарий, осуществить содержательный анализ и интерпретацию полученных нами экспериментальных данных.

Методики психодиагностики использовались для измерения показателей развития мотивов занятий фитнесом. Нами применялись «Тест незавершенных предложений» и методика анкетного опроса.

«Тест незавершенных предложений» предусматривал письменное завершение учащимися пяти сформулированных нами незавершенных предложений:

1. Я занимаюсь фитнесом, чтобы ...
2. Занимаясь фитнесом, я была бы довольна, если ...
3. Самое главное при занятиях фитнесом для меня ...
4. Посещая уроки фитнеса в школе, я хотела бы ...
5. Если на уроки фитнеса можно было бы ходить по желанию, я ...

На завершение каждого упражнения отводилось не более 25 с.

Результаты тестирования были подвергнуты содержательному анализу с выделением наиболее часто встречающихся вариантов окончания предложения.

Предложения 1, 2, 3 и 4 включали пять возможных вариантов, характеризующих мотивы занятий фитнесом: сохранение и укрепление здоровья, гармоничное телосложение, удовольствие от движения в виде танца с музыкальным сопровождением, оценка по физкультуре, развитие физических качеств.

Учитывалась количество случаев упоминания испытуемыми в четырех предложениях каждого варианта окончания и их общее число. За показатель относительной силы определенного мотива принимался доля случаев его упоминания (в %) в общем числе упоминаний всех мотивов.

Предложение 5 завершалось школьницами в трех вариантах, характеризующих доминирование внутренней («посещал занятия») и внешней («не посещал занятия») мотивации, и их ситуативность («в зависимости от настроения»).

Относительная сила внешней и внутренней мотивации также определялась по доле случаев их упоминания (в %) в общем числе завершенных предложений.

С помощью методики анкетного опроса мы определяли относительную значимость из шести мотивов занятий фитнесом:

1. Сохранение и укрепления здоровья
2. Повышение телесной привлекательности (фигура, телосложение).
3. Удовольствие от выполнения интересных физических упражнений.
4. Получение хорошей оценки по физической культуре.
5. Развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости).
6. Желание быть модной, не отставать, идти в ногу со временем.

Испытуемым предлагалось ознакомиться перечнем мотивов занятий фитнесом и проранжировать их по степени личной значимости. Надо было выбрать две наиболее значимые для себя причины и оценить их, записав в правой колонке напротив этих причин оценки в 1 балл (более значимая причина) и 2 балла (менее значимая из двух). Затем выбрать две причины, которые не имеют большого значения, и оценить их, записав в правой колонке напротив этих причин оценки в 6 баллов (менее значимая причина) и 5 баллов (более значимая из двух). Оставшиеся две причины предлагалось оценить в 3 балла (более значимая из двух причин) и 4 балла (менее значимая из двух причин).

В исследовании приняли участие девочки, обучающихся в 5 классе – 42 человека, 6 классе – 54 человека, 7 классе – 31 человек, 8 классе – 34 человека, 9 классе – 33 человека, 10 классе – 10 человек, 11 классе – 7 человек. Всего 211 человек. Девочки приступили к занятиям фитнесом в начале учебного года и обладали на время проведения экспериментального исследования небольшим опытом (5-6 уроков) знакомства с их содержанием. Занятия по фитнесу проводились один раз в неделю в рамках третьего урока физической культуры.

Опытно-экспериментальной базой исследования являлась средняя общеобразовательная школа № 3 г. Новочебоксарск Чувашской Республики.

Результаты исследования. Установлено, что наиболее значимым мотивом занятий фитнесом для девочек, обучающихся в V-XI классах общеобразовательной школы, является мотив повышения телесной привлекательности («фигура»): почти каждая третья из выборки испытуемых (31 %) завершает предложения с упоминанием данного мотива (таблица 1).

Таблица 1 – Распределение девочек 5-11 классов с учетом мотивов занятий фитнесом на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, в %

Класс обучения	Мотивы занятий фитнесом				
	Здоровье	Фигура	Физическая активность	Оценка по физкультуре	Развитие физических качеств
V, n=42	16	19	29	6	30
VI, n=54	8	36	25	6	24
VII, n =31	4	34	22	10	30
VIII, n=34	17	39	20	1	23
IX, n=33	6	29	28	8	29
X, n=10	11	25	42	3	19
XI, n=7	11	36	21	0	32
V-XI, n=211	10	31	27	5	27

На втором и третьем месте по значимости находятся мотивы удовольствия от движений в виде танцевальных упражнений с музыкальным сопровождением, «танцы, движение, музыка» (27 %) и стремление развить физические качества: стать более сильной, ловкой, гибкой и выносливой, «накачать пресс», «улучшить растяжку» и т.д. (27 %). На четвертой позиции располагается мотив сохранения и укрепления физического здоровья – он упоминается испытуемыми в 10% случаев.

Наименее значимым является внешний мотив получения позитивной оценки по предмету «Физическая культура» - только незначительная часть девочек (5 %) занимается фитнесом под внешним принуждением.

Обращают внимание возрастные особенности развития мотивов занятий фитнесом. В частности, для девочек пятых классов наиболее значимыми мотивами являются мотивы развития физических качеств (30 %) и удовольствия от двигательной активности в форме танцевальных упражнений (29 %). Мотив телесной привлекательности, коррекции и совершенствования фигуры находится только на третьей позиции (19%). Начиная с шестого класса данный мотив выходит на первое место по значимости и сохраняет эту позицию до 11 класса.

Получение оценки по физической культуре как мотив поднимается на четвертую позицию только в 7 и 9 классах, а в остальных возрастных группах является наименее значимым. Наблюдается возрастная тенденция снижения его значимости – от 10% в пятом классе до 3% в десятом классе и до нулевого уровня – в одиннадцатом классе.

Значимость мотивов сохранения и укрепления здоровья является примерно одинаковой во всех возрастных группах, при этом наблюдается временное снижение его значимости до 4 % среди девочек 7 классов.

В таблице 2 приведены показатели относительной значимости мотивов занятий фитнесом на уроках физической культуры в общеобразовательной школе у девочек 5-11 классов, выявленные нами с применением методики анкетного опроса.

Таблица 2 – Рейтинговая значимость мотивов занятий фитнесом на уроках физической культуры в общеобразовательной школе у девочек 5-11 классов, баллы

Класс обучения	Мотивы занятий фитнесом					
	Здоровье	Фигура	Физическая активность	Оценка по физкультуре	Развитие физических качеств	Это модно
V, n=42	3,02	3,12	4,17	3,98	2,43	4,24
VI, n=54	2,72	2,74	3,98	3,76	3,04	5,09
VII, n=31	3,42	2,48	4,32	3,97	2,32	4,48
VIII, n=34	2,74	2,35	4,50	3,76	2,91	4,74
IX, n=33	2,64	3,30	4,27	3,52	2,09	5,24
X, n=10	3,00	1,90	4,00	4,20	2,50	5,40
XI, n=7	2,29	1,14	4,29	5,57	3,29	4,43
Средний балла	2,65	2,43	4,11	2,83	4,22	4,80

Установлено, что наиболее значимым является мотив повышения телесной привлекательности (2,43 балла). На второй позиции находится мотив сохранения и укрепления здоровья (2,65 балла), на третьей – мотив получения положительной оценки по предмету «Физическая культура» (2,83 балла), на четвертой – мотив физической активности (4,11 балла), на пятой – мотив развития физических качеств (4,22 балла). Наименее значимым выступает мотив социальной престижности занятий фитнесом, желание быть модной, не отставать от окружающих, идти в ногу со временем.

С возрастом повышается значимость мотива телесной привлекательности (от 3,12 балла в пятом классе до 1,14 балла в одиннадцатом классе). В возрастной динамике остальных мотивов определенной закономерности не наблюдается.

Сравнивая эти данные с результатами «Теста незавершенных предложений» можно заметить, что по данным анкетного опроса девочками выше оценивается значимость мотивов сохранения и укрепления здоровья (со четвертого по значимости места, занимаемого по результатам «Теста незавершенных предложений» он поднимается на вторую ступеньку), и мотив получения хорошей оценки по физической культуре (он поднимается с пятого места на третье). Од-

новременно снижается значимость получения удовольствия от физической активности и повышения уровня развития физических качеств.

Мы объясняем это расхождением тем, что данные, полученные с применением проективной методики «Тест незавершенных предложений» отражают отношение девочек к занятиям фитнесом на неосознаваемом уровне. Если в первом случае девочки только упоминают значимый для них мотив, то при анкетном опросе они осознанно ранжируют предлагаемый перечень мотивов по критерию их личной значимости. Оценивая значимость мотивов, они невольно учитывают сложившиеся в социуме знания и представления о связи занятий фитнесом с сохранением и укреплением здоровья, связи уроков физической культуры с получением хорошей оценки по учебной дисциплине.

Заключение. Обобщая результаты исследования, можно заключить, что для девочек 5-11 классов доминирующим мотивом занятий фитнесом является повышение телесной привлекательности. На неосознаваемом уровне они чаще всего связывают занятия фитнесом с удовлетворением потребности в двигательной активности и развитием физическим качеств, реже отмечается их значимость для сохранения и укрепления здоровья и получения хорошей оценки по предмету «Физическая культура». При осознанном ранжировании личностной значимости мотивов девочки учитывают также и их социальную значимость и поэтому ставят мотивы оздоровления и учебной успеваемости на второе и третьем место, отводя четвертое и пятое места мотивам получения удовольствия от физической активности в виде занятий фитнесом и мотивам развития физических качеств. Возможность быть модной, не отставать, идти в ногу со временем не связывается большинством девочек с занятиями фитнесом на уроках физической культуры.

Литература

1. Драндров, Г.Л. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у взрослого населения / Г.Л. Драндров, М.Н. Кудяшев, В.А. Бурцев // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2013. № 1(77). – Ч.2. – С. 51-58.

2. Драндров, Г.Л. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации у женщин зрелого возраста в процессе занятий в фитнес-клубе : монография / Г.Л. Драндров, М.Н. Кудяшев, Н.Х. Кудяшев. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. – 133 с.

3. Кудяшев, М.Н. Характеристика мотивов личности к занятиям физической культурой / М.Н. Кудяшев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 57-60.

4. Кузьмин, Е.Б. Формирование спортивной мотивации как психолого-педагогическая проблема / Е.Б. Кузьмин, Ю.П. Денисенко, Г.Л. Драндров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1 –. С. 57-61.

5. Патрушева, Л.В. Определение мотивации девушек старших классов к занятиям по физической культуре / Л.В. Патрушева, А.П. Поздеева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т. – 2019. – С. 45-48.

6. Пономарев, Г.Н. Фитнес- технологии как путь повышения интереса и эффективности урока физической культуры в школе / Г.Н. Пономарев, Е.Г. Сайкина, Н.А. Лосева // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С.55-60.

7. Смелкова, Е.В. Использование фитнеса в школе, как фактор повышения мотивации к занятиям физической культурой / Е.В. Смелкова, И.Е. Коновалов // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 1 (48). – С. 36-38.

8. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 07 августа 2009 г. №1101-р) / Собрание законодательства РФ, 17.08.2009, № 33, ст. 4110.

9. Стройкина, Л.В. Организация внеклассных занятий по физической культуре в школе на основе современных фитнес-программ / Л.В. Стройкина, Л.Н. Макарова, Н.И. Ромашевский, С.В. Острякова // Педагогический журнал. – 2019. – Т. 9. – № 1-1. – С. 469-479.

10. Челнокова, Е.А. Фитнес-технологии в учебном процессе по физической культуре / Е.А. Челнокова, Н.Е. Житникова, Е.Д. Закунова // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2019. – № 2 (48). – С. 227-233.

**ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ
ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО
СПЕЦИАЛИСТА**

**DEVELOPMENT OF PERSONAL MOTIVATION OF STUDENTS
TO PHYSICAL CULTURE AS A COMPONENT OF PROFESSIONAL
TRAINING OF THE FUTURE SPECIALIST**

Н.Е. Житникова, А.О. Зябликова
N.E. Zhitnikova, A.O. Zyablikova

Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина
Нижний Новгород, Россия
Nizhny Novgorod state pedagogical University. Kozma Minin
Nizhny Novgorod, Russia

g-nat73@mail.ru

Аннотация. Одна из важнейших проблем общества - поддержание хорошей физической формы и укрепление общего самочувствия студентов. Цель работы – выявить личностные мотивации студентов к занятиям физической культурой в процессе их профессионального обучения. В процессе исследования был проведен опрос студентов НГПУ им. Козьмы Минина, а именно 75 человек 3 курса ФДИИМТ, результаты которого показали основные мотивы студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также помогли выявить альтернативные пути решения данной проблемы.

Abstract. One of the most important problems of society is to maintain good physical shape and strengthen the overall health of students. The purpose of the work is to identify the personal motivation of students to engage in physical culture in the process of their professional development. In the course of the study, a survey of students of NSPU was conducted. Kozma Minin, namely 75 people of the 3rd year of FDIIMT, the results of which showed the main motives of students to engage in physical culture and sports, as well as helped to identify alternative solutions to this problem.

Ключевые слова: физическая активность, мотивация, специалист, оздоровление, работоспособность, мотив.

Key words: physical activity, motivation, specialist, health improvement, efficiency, motive.

Проблема сохранения хорошего физического состояния и укрепления здоровья грядущих специалистов остается одной из волнующих проблем социума. В настоящее время идет активный призыв к спортивному и здоровому образу жизни [2], но настоящая обстановка гласит обратное, качество состояния здоровья студентов с каждым годом ухудшается. Получение высшего образования очень трудный отрезок жизненного пути каждого, так как нагрузка становится насыщеннее, а вот во времени на активную деятельность появляется дефицит. Студенты - это будущие специалисты, продолжение человеческого рода, и их здоровье и благополучие является фундаментом должного состояния подрастающих поколений. Именно поэтому огромную роль играет формирование личностной мотивации студентов к занятиям физической культурой как составляющая часть профессиональной подготовки будущего специалиста [4].

Мотивация к спортивной деятельности – определенное состояние человека, ориентированное на достижение достойного уровня физической подготовленности и профессиональной продуктивности. Процесс становления интереса к занятиям физической культурой и спортом – многоуровневая система: от первых основных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом [7].

Проанализировав профильные источники информации, были определены несколько основных видов мотивов к занятию физкультурой в не специализирующихся на данной дисциплине ВУЗах: оздоровительные, двигательно-деятельностные, соревновательно-конкурентные, эстетические, коммуникативные, познавательно-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, воспитательные, культурологические и психолого-значимые.

Оздоровительные мотивы. Наиболее крепким мотивом молодого поколения к занятиям активной спортивной деятельностью считается желание укрепить свое здоровье и предостеречь себя от каких-либо заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни.

Двигательно-деятельностные мотивы. Долговременная умственная деятельность приводит к понижению процента восприятия новой информации, к большему коэффициенту профессиональных ошибок. Выполнение специальных спортивных упражнений для мышц всего тела и глаз значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и положительный настрой от самого процесса занятий активной деятельностью [1, 6].

Соревновательно-конкурентные мотивы. Желание достичь больших спортивных достижений, одержать победу над соперником - является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физической деятельностью.

Эстетические мотивы. Стремление студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в совершенствовании внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (скульптурирование силуэта, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений) [8].

Коммуникативные мотивы. Занятия физическими упражнениями в обществе, со схожими интересами или же мотивами, является одной из сильнейших мотиваций, которая улучшает коммуникативные особенности личности.

Познавательно-развивающие мотивы. Представленная мотивация основана на желании победить себя, свое нежелание, а не соперника на состязании. Данная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего тела, улучшить свое физическое состояние и продемонстрировать физическую подготовленность [5].

Творческие мотивы. Через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях спортом личность начинает искать новые возможности в собственном духовном развитии.

Профессионально-ориентированные мотивы. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов содействует развитию психофизической готовности студента к будущей профессии [3].

Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние личности, в особенности обучающейся: обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых ситуаций; отвлечение от отрицательных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности [4].

Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают в личности способности к самоподготовке и саморегуляции. Постоянные занятия физическими упражнениями содействуют развитию морально-волевых качеств, а также воспитанию патриотизма и гражданственности [7, 8].

Культурологические мотивы. Данная мотивация приобретает у подрастающего поколения под влиянием, оказываемым СМИ, социумом, общественными институтами, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями. Она характеризуется действием на личность культуры, законов общества и законами узкоспециализированных групп [6].

Для университетской поры свойственен низкий коэффициент функциональных ресурсов для поддержания здоровья на необходимом уровне в процессе обучения и как результат – наличие 8-13% студентов, имеющих существенные отклонения в состоянии здоровья. В процессе обучения выявлена тенденция снижения антропометрических показателей (по данным исследования Чоговадзе и Рыжак), увеличение с 1,8% до 3,6% числа студентов с выраженным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. По энергозатратам у 50% студентов мышечная актив-

ность ниже желательной на 15-30%, что в последствии ухудшает их общее физическое состояние [9].

Для определения понимания важности физической культуры в жизни студентов, был проведен опрос на ФДИИМТ в НГПУ им. Козьмы Минина, в котором участвовало 75 человек. Необходимо было ответить на следующие вопросы:

Получаете ли вы удовольствие от занятий физической культурой?

Посещаете ли вы физкультуру в вузе?

Как вы считаете, является ли физическая культура важным компонентом профессионального становления специалиста?

Хватает ли Вам внеучебного времени для дополнительных посещений спортзалов?

Какой из мотивов к занятиям физической культурой для Вас является наиболее близким?

Что может положительно сказаться на вашем отношении к занятиям физической культурой?

Результаты опроса показали, что почти половина студентов даже не понимают, является ли физкультура важным компонентом их профессионального становления, еще 40% считают, что она им просто не нужна и лишь 20% осознают важность данной дисциплины.

Опрос показал, что большинство студентов регулярно посещают физическую культуру, но делают это целенаправленно лишь 10-12% из всех.

Было выявлено, что большинству студентов, а именно 80% опрошенных, не хватает времени, чтобы дополнительно укреплять свою физическую форму после учебы, а на занятиях физической культурой им не хватает различных фитнес направлений.

Так же опрос показал, что лидирующим мотивом к занятиям физической культуры является оздоровительный результат, что показывает нам, что студенты все же осознают ценность физической культуры для своего организма. Кроме того популярными являются: двигательно-деятельностный (23,3%), эстетический (20%), психолого значимый(10%), творческий(7%), познавательно развивающий (3%).

Из этого можно сделать вывод, что от физической культуры студенты хотят получать повышения качества своего состояния, красивую фигуру, разносторонне развиваться и психологически отдыхать от других повседневных проблем.

Подводя итоги, можно сказать, что формирование личностной мотивации студентов к занятиям физической культурой действительно является составляющей частью профессиональной подготовки будущего специалиста. Для того, чтобы выработать это качество в обучающихся необходимо разрабатывать такие учебные программы, которые были бы направлены и на полноценное всестороннее физическое развитие студентов, и удовлетворяли бы их личностным потребностям.

Например, пользоваться популярностью среди студентов девушек стала бы программа, содержащая фитнес упражнения, комплексы упражнений аэробики, нежели базовые программы, направленные на отработку основных навыков в баскетболе, атлетике или волейболе. Такая альтернатива повысила бы мотивацию студентов к посещению занятий и способствовала бы их физическому развитию.

Активная спортивная деятельность помогает будущему специалисту оздоровить свой организм, повысить результативность своих действий, расслабиться на физическом и моральном уровне после трудовых будней, поддерживать эмоциональную стабильность. Все эти составляющие являются единым важным звеном в цепи профессиональной подготовки будущего специалиста.

Литература

1. Бауэр, В. А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей: автореф. дис. канд. пед. наук / В. А. Бауэр. – М., 1987. – 23 с.

2. Бурханова, И. Ю. Мониторинг физической подготовленности детей дошкольного возраста / И. Ю. Бурханова, А. Е. Замашкина // Школа науки. – 2019. – №1 (12). – С. 64- 66.

3. Виленский, М. Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. д-ра пед. наук в форме науч. доклада / М. Я. Виленский, – М., 1990. – 84 с.

4. Наговицын, Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р. С. Наговицын // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8-2. – С. 293-298 [Электронный ресурс]. - URL: <http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=27950>

5. Окуньков, Ю. В. Физическое воспитание как фактор всесторонней подготовки специалиста (на примере технических вузов): автореф. дис. канд. пед. наук / Ю. В. Окуньков. – М., 1975. – 16 с.

6. Пятков, В. В. Формирование мотивационно-ценностного отношение студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. канд. пед. наук / В. В. Пятков. – Сургут, 1999. – 184 с.

7. Рогов, М. Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. д-ра псих. наук. – Казань, 1999. - 349 с.

8. Ценностно-мотивационные ориентации студентов вузов в современной России (К проблеме мониторинга качества образования): сб. статей под ред. науч. пед. проф. И. А. Зимней. – М., 2000. – С. 39-43.

19. Чоговадзе, А. В. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов / А. В. Чоговадзе, М. М. Рыжак // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №7. – С. 8-10.

**ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ РЕГУЛЯТИВНЫХ
УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ У МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ С УЧЕТОМ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ
STUDY OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF REGULATORY
UNIVERSAL EDUCATION ACTIONS IN JUNIOR SCHOOLCHILDREN
TAKING INTO ACCOUNT SPORTS**

*Калашникова Ю.А.
Kalashnikova Y.A.*

*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия
Chuvash State Teachers' University. I.Ya. Yakovlev
Cheboksary, Russia*

Аннотация. В статье приведены результаты сравнительного анализа уровня развития регулятивных универсальных учебных действий двух групп детей в возрасте 7-10 лет, занимающихся и не занимающихся спортом. Установлено, что спортивная деятельность в этом возрасте приводит к развитию у детей способности к произвольной регуляции умственных действий во внутреннем интеллектуальном плане.

Annotation. The article provides the results of a comparative analysis of the level of development of regulatory universal educational actions of two groups of children aged 7-10 years, engaged in and not engaged in sports. It has been established, that sports activity at this age leads to the development of children's ability to arbitrarily regulate mental actions in the internal intellectual plane.

Ключевые слова: дети, младший школьный возраст, спорт, регулятивные универсальные учебные действия.

Keywords: children, junior school age, sports, regulatory universal educational actions.

Введение. Развитие личности в системе образования обеспечивается прежде всего через формирование универсальных учебных действий (УУД), которые являются инвариантной основой образовательного и воспитательного процесса. Логика развития УУД, помогающая ученику почти в буквальном смысле объять необъятное, строится по формуле: от действия – к мысли. Овладение учащимися этими действиями создаёт возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей, включая организацию усвоения, т.е. умения учиться.

На сегодняшний день проблеме формирования у младших школьников УУД в процессе учебной деятельности на уроках физической культуры посвящено небольшое количество научных работ [5, 6, 8, 9]. Выявлен высокий потенциал игровой деятельности в формировании УУД у младших школьников [1, 2, 7, 10]. В игре дети естественным образом занимают позицию субъекта деятельности, разнообразие и вариативность содержания и условий создает пространство для двигательного творчества, атмосфера сотрудничества и соперничества способствует формированию опыта общения.

Одним из привлекательных для младших школьников видом деятельности являются занятия спортом. В процессе спортивной деятельности во внеучебное время создаются оптимальные условия для освоения богатого опыта произвольной регуляции своей деятельности, связанной с выполнением физических упражнений и организации самостоятельных занятий этими упражнениями [3, 4]. Поэтому можно полагать, что дети, занимающиеся спортом, отличаются от своих сверстников, не вовлеченных в спортивную деятельность, более высоким уровнем развития регулятивных универсальных личностных действий.

Задача, методы и организация исследования. Осуществленный нами реферативный обзор научно-методической литературы показал, что особенности влияния спортивной деятельности на развитие регулятивных УУД у учащихся начальной школы являются на сегодняшний день недостаточно изученными. Это создает определенные трудности в педагогическом управлении их формированием у младших школьников в процессе спортивной деятельности.

Поэтому **цель** нашей работы заключалась в сравнительном анализе уровня развития регулятивных универсальных учебных действий у младших школьников, не вовлеченных в спортивную деятельность и систематически занимающихся спортом.

Для достижения цели исследования мы использовали комплекс научных **методов**, включающий методы анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, психодиагностику и методы математической статистики.

Реферативный обзор литературных данных проводился для анализа степени научной разработанности исследуемой нами проблемы, подбора методик психодиагностики и методов математической статистики.

Методики психодиагностики применялись для определения уровня развития регулятивных УУД. Нами в работе использовалась методика «Логические задачи». Школьнику предлагалось решить 22 логические задачи, требующие теоретического анализа условий ее решения с использованием умственных действий во внутреннем интеллектуальном плане. С учетом результатов реше-

ния этих задачи дети дифференцировались на три группы – с высоким, средним и низким уровнем развития регулятивных УУД.

Методы математической статистики применялись для количественного анализа выявленных нами показателей развития регулятивных УУД. Достоверность различий между показателями УУД, наблюдаемых у школьников, не занимающихся спортом и школьников-спортсменов оценивалась с применением и непараметрического критерия Пирсона.

В исследовании приняли участие две группы детей в возрасте 7-10 лет – группа детей, занимающихся спортом и группа детей, систематически не занимающаяся каким-либо видом спорта. Характеристика групп испытуемых, принимавших участие в исследовании, приведена в таблице 1.

Таблица 1 – Характеристика групп детей, принимавших участие в исследовании, кол-во человек

Возраст	Занимающиеся спортом	Не занимающиеся спортом
7-8 лет	СОШ 11 г. Чебоксары (футбол), n=13	СОШ № 20 г. Чебоксары, n=21
8-9 лет	СОШ № 38 г. Чебоксары (плавание), n=25	СОШ № 20 г. Чебоксары, n=26
9-10 лет	СОШ № 38 г. Чебоксары (плавание), n=19	СОШ № 20 г. Чебоксары, n=25

Результаты исследования, приведенные в таблице 2, свидетельствуют, что в возрасте 7-8 лет дети, занимающиеся спортом и не спортсмены существенно не отличаются в уровне развития регулятивных УУД: высокий уровень развития наблюдался у 23 % и 29 % детей соответственно, средний – у 77 % и 67 %. Различия по критерию Пирсона статистически не достоверны ($\chi^2 = 0,83$ при $P > 0,05$).

Среди детей в возрасте 8-9 лет существенное преимущество в уровне развития регулятивных УУД имели спортсмены: высокий уровень наблюдался у 44 % испытуемых, средний – у 48 %, и низкий – у 8 %. В другой группе детей этого возраста высокий уровень развития регулятивных УУД наблюдался только у 12 % испытуемых, у значительной части испытуемых (77 %) выявлен только средний уровень. Различия статистически достоверны ($\chi^2 = 6,75$ при $P < 0,05$).

Доля детей с высоким уровнем развития регулятивных УУД среди спортсменов в возрасте 9-10 лет увеличилась до 63 %, средний уровень наблюдался у 21 % детей, низкий – у 16 %.

В группе детей этого возраста, не занимающихся спортом, доля лиц с высоким уровнем развития регулятивных УУД снизилась до 4 %, большинство детей характеризовалось средним (72 %) и низким (24 %) уровнем развития.

Различия между спортсменами и не спортсменами в уровне развития регулятивных УУД статистически достоверны ($\chi^2 = 18,75$ при $P < 0,01$).

Таблица 2 – Распределение детей 7-10 лет с учетом уровня развития регулятивных УУД, кол-во человек / %

Группы детей	Уровень развития	Распределение детей с учетом уровня развития регулятивных УУД		
		7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет
Дети, занимающиеся спортом	высокий	3/23	11/44	12/63
	средний	10/77	12/48	4/21
	низкий	0/00	2/08	3/16
Дети, не занимающиеся спортом	высокий	6/29	3/12	1/04
	средний	14/67	20/77	18/72
	низкий	1/05	3/12	6/24
Критерий Пирсона		0,83	6,75	18,75

Примечание: $P < 0,05$ при $\chi^2 > 5,99$; $P > 0,01$ при $\chi^2 > 9,21$

Заключение. Обобщая результаты исследования, можно заключить, что систематические занятия спортом приводят в младшем школьном возрасте к интенсивному развитию регулятивных УУД. Видимо, занятия спортом, предполагающие выполнение детьми тренировочных заданий по воспроизведению разучиваемых двигательных действий в форме физических упражнений, содействуют развитию умения регулировать свои движения и действия в соответствии с имеющейся ориентировочной основой.

Повышение эффективности реализации высокого образовательного потенциала занятий спортом в развитии регулятивных УУД требует продолжения научных исследований, направленных, с одной стороны, на раскрытие психологических механизмов воздействия спортивной деятельности на их развитие, с другой, на создание учитывающей эти механизмы методики формирования регулятивных УУД в учреждениях дополнительного образования детей спортивной направленности.

Литература

1. Абрамова, Г.И. Применение игровой технологии на уроках физической культуры как средство формирования УУД в начальной школе / Г.И. Абрамова / Современное состояние и перспективы развития психологии и педагогики: сборник научных статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: А.А. Сукиасян. – М. : 2015. – С. 3-6.
2. Андрианова, Н.В. Спортивные игры как средство формирования УУД на уроках физической культуры // Человек, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: сборник научных статей XXVI Международной научно-

практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. – М., 2016. – С. 463-466.

3. Драндров, Г.Л. Исследование универсальных учебных действий у младших школьников с учетом занятий спортом / Г.Л. Драндров, Ю.В. Калашникова, А.А. Пауков // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 4; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=28952>.

4. Драндров, Г.Л. Формирование универсальных учебных действий у младших школьников в процессе обучения предмету «Физическая культура» / Г.Л. Драндров, А.А. Пауков // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 1; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=27410>.

5. Кечкин, Д.Д. Формирование УУД младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д.Д. Кечкин. – Пермь, 2013. – 149 с.

6. Кудрявцев, М.Д. Методика обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности / Кудрявцев М.Д. // Учебно-метод. пос. – М.: АПК и ПРО, 2003. – 105 с.

7. Сираковская, Я.В. Формирование познавательных и регулятивных УУД на уроках физической культуры в начальной школе / Я. В. Сираковская, Ю.Р. Зайнуллина // Научно-теоретический журнал «Ученые записки имени П.Ф. Лесгафта». – 2014. – № 4 (110). – С. 147-151.

8. Тихонов, А.М. Основные подходы к преподаванию физкультуры в начальных классах в системе РО Д.Б. Эльконина-В.В. Давыдова / А.М. Тихонов, В.И. Чашухин, Ю.В. Чудинов // Совершенствование и развитие вариативных систем развивающего обучения в образовании г. Перми / Материалы 4 городской научно-практической конференции. Секция: Содержательно-технологические проблемы в начальной школе РО Д.Б. Эльконина-В.В. Давыдова. – Пермь, 2000. – С. 33-48.

9. Шаулин, В.Н. Развивающее обучение на материале физической культуры / В.Н. Шаулин // Физическая культура в школе – 1994. - № 6 – С. 9-12.

10. Шивринская, С.Е. Программно-нормативные основы «школы мяча» как формы организации внеучебной двигательной деятельности младших школьников / С.Е. Шивринская, И.В. Ольнова / Международный научный журнал «инновационная наука». – 2015. – № 11. – С. 279-284.

СПОРТ, ЭТИКА ГОСТЕПРИИМСТВА И РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ SPORT, ETHICS OF HOSPITALITY AND RESOLUTION OF CONFLICTS

В.В. Машикова

V.V. Mashkova

Крымский институт бизнеса

Симферополь, Россия

Crimean Institute of Business

Simferopol, Russia

Valerya.ua@mail.ru

Аннотация. Рассмотрены проблемы роли спорта в становлении моральных ценностей античной цивилизации. В статье проанализировано то, как религиозный характер древнегреческих спортивных соревнований с их ритуальным аспектом принесения жертвы богам влиял на формирование норм поведения в античном обществе и отношения между согражданами. Именно сакральные начала античного спорта способствовали зарождению традиций гостеприимства и формированию механизмов разрешения социальных конфликтов. Спорт способствовал тому, что общество нашло механизмы самоограничения эгоистических интересов индивидов и их гармонизации с общественными нуждами. Выявлен характер отношений между прибывшими на состязания атлетами и городом-хозяином спортивных игр. В результате проделанного исследования установлено, что политика в её современном виде восходит корнями в спортивные практики античности.

Abstract. The problems of the role of sport in the formation of moral values of ancient civilization are considered. The article analyzes how the religious nature of ancient Greek sports competitions with their ritual aspect of sacrifice to the gods influenced the formation of behavioral norms in the ancient society and relations between citizens. It was the sacral origins of ancient sports that contributed to the emergence of traditions of hospitality and the formation of mechanisms for resolving social conflicts. Sport contributed to the fact that society found mechanisms of self-limitation of selfish interests of individuals and their harmonization with social needs. The nature of relations between the athletes who arrived at the competitions and the host city of sports games was revealed. As a result of the research it was established that politics in its modern form has its roots in the sports practices of antiquity.

Ключевые слова: спорт, этика гостеприимства, разрешение конфликтов, спортивные ценности, философия спорта.

Keyword: sport, ethics of hospitality, resolution of conflicts, sporting values, philosophy of sport.

Философская рефлексия начинается тогда, когда возникает беспокоящая нас проблема, требующая срочного решения. Философия выросла из чувства удивления и любопытства, которое в древнегреческом языке обозначалось словом *thauma*. Нередко его переводят как «изумление», но более корректным нам кажется понимать этот термин как удивление человека, пытающегося ответить на вопросы «кто?», «что?» и «почему?» по отношению к какому-либо событию.

Наряду с этой идеей, Х. Рид, вслед за С. Миллером, утверждает, что древнегреческий спорт мог вдохновлять и даже стимулировать появление философии, в особенности вследствие того, что древние греки придавали спорту религиозное значение [2, p. 11 – 22].

Для обоснования своего тезиса Х. Рид указывает на жертвенную функцию древнегреческих спортивных соревнований, свидетельствующую об их религиозной природе. Древние греки воспринимали свои праздники как коммерческий обмен, на что указывают М. Хоркхаймер и Т. Адорно в работе «Диалектика просвещения» [7].

Жители Греции предлагали богам различные товары в обмен на защиту и божественные милости. А для этого они должны были знать предпочтения своих богов, образно говоря, «проникнуть в их разум», чтобы предложить наиболее ценное для богов и получить в ответ наибольшие блага.

По словам Рида, спорт представлял собой жертвенный ритуал, в ходе которого богам для обмена предлагались не материальные ценности, а личности победителей. Причём жертвы эти в ряде случаев носили далеко не символический характер. Дело в том, что ряд видов спорта, которые были популярны в Древней Греции, такие, как кулачные бои, панкратион (борьба без правил), гонки колесниц носили экстремальный характер и нередко приводили к гибели и травмированию участников.

Поэтому древние греки полагали, что победителям не требуются материальные награды. Х. Рид задаётся вопросом, было ли физическое совершенство единственной вещью, которая выполняла роль дара богам в ходе спортивного соревнования, проходящего в рамках агональной культуры. Исследователь отвечает на этот вопрос отрицательно, полагая, что существовало представление о том, что боги требовали от спортсменов античности большего числа достоинств [3].

От участников состязаний требовалось нечто большее, нежели просто победа в соревновании. Считалось, что боги настолько вовлечены в человеческие дела, что поддерживают победу своих любимых спортсменов. Об этом свиде-

тельствует эпизод «Илиады», описывающий игры, устроенные в честь погребения Патрокла. Боги выбирают спортсмена, которого они назначают «символической жертвой», а для этого оценивают участников по различным критериям: их смирение, уважение к другим спортсменам и правилам состязаний, манера публичного поведения. Эти избранные богами люди воспринимались в качестве полубогов, наподобие Геракла – наполовину смертных, наполовину бессмертных. Поэтому участие в спортивных соревнованиях было способом приобщения спортсменов к сонму олимпийских богов.

Как утверждает Х. Рид, спортивные соревнования, где участники состязались в проявлении своих физических способностей стали прообразом философских соревнований, в которых люди соперничали в интеллектуальной силе. Если участие в физическом соревновании было для греческих спортсменов способом «встречи с богами», то философы досократического периода рассматривали свою рефлексию как способ познания «архэ» (первоосновы мира) путём установления контакта с богами и запечатления их природы. Больше того, во время этого философского «поиска богов» мыслители должны были демонстрировать тот же набор добродетелей, что и участники спортивных соревнований: смирение, беспристрастность и публичность.

Это, по Х. Риду, означает, что в основе древнегреческой философии лежали те же элементы, что характеризовали античные спортивные состязания. Кроме того, и спорт, и философия возникли как ответ на один и тот же вызов, брошенный действительностью: поиск жизненного смысла.

Известный археолог и историк С. Миллер считает, что религиозные и спортивные практики античности помимо экзистенциальной ценности выполняли также социально-этические функции. Исследования Миллера показывают, что древние греки рассматривали спорт как аспект социальной жизни в тесной связи с религией как духовным измерением жизни. Оба вида деятельности – и спортивная, и религиозная – были факторами формирования поведения граждан греческих полисов. Например, Олимпийские игры, устраиваемые в честь богов, позволяли прерывать войны в период их проведения. Спортсмены, члены их семей, друзья и тренеры собирались в определённом месте, чтобы соревноваться друг с другом на равных. Как было принято считать ранее, политические конфликты прекращались. Таким образом, соревнования были средством налаживания межкультурного диалога [1].

Однако Миллер ставит такое устоявшееся представление о роли спорта в античности под сомнение. Он утверждает, что города-государства (полисы) использовали спортсменов как один из способов конкуренции с соседями: слава того или иного спортсмена отождествлялась с полисом, откуда он был родом. Поэтому античные агоны становились средством утверждения превосходства

одних полисов над другими. Тем не менее, это не ставит под сомнение утверждение, что греческий спорт был средством достижения мира. Так, Олимпийские игры античности никогда не отменялись в то время, как современные игры трижды отменялись из-за мировых войн. Несмотря на некоторый скептицизм Миллера, считавшего социальную роль спортивных соревнований в Древней Греции преувеличенной, мы не можем отрицать того факта, что в античности спорт действительно выполнял миротворческие функции.

Разумеется, спорт не является тем волшебным инструментом, который мог бы сразу же принести мир всему миру, но он может выступить одним из конструктивных факторов, способствующих предотвращению и преодолению конфликтов [4].

Древнегреческие спортивные состязания были одним из способов мирного разрешения конфликтов между людьми. Они позволяли дать ответ на вопросы, могут ли жители региона жить и соревноваться «под одной крышей», не убивая друг друга, каковы пределы эгоистического самоутверждения индивидов, в какой степени они могут конкурировать друг с другом, можно ли превратить конкуренцию в сотрудничество. Соревнования представляли собой модель поведения в большом обществе. Именно поэтому они были подчинены одной из самых важных ценностей древнегреческой культуры – гостеприимству.

Античный спорт был тесно связан с традициями гостеприимства и общения между гражданами различных полисов. Практиковался обычай обмена дарами. Существовал такой институт древнегреческого международного права, как проксения (προξενία) – общественное гостеприимство. Проксения зародилась из ксении, ритуального гостеприимства, соглашение о котором достигалось между двумя лицами, являвшимися представителями разных полисов. Такое соглашение накладывало на его стороны (ксенов) определённые взаимные обязательства. Окончательные формы проксения приобрела к V веку до н. э.

Она стала важным политическим фактором и играла важную роль в дипломатических отношениях между полисами [5].

Участники Олимпийских игр собирались перед ними в определённом месте. Им была Элида (Ηλεία), историческая область на северо-западе Пелопоннеса, находившаяся под контролем полиса Элиды. На её территории находилось общегреческое святилище в городе Олимпии. Здесь спортсмены встречались для проведения тренировок, строгого соблюдения предусмотренных диет, показа своих навыков. Они узнавали как о правилах поведения в городе, так и о правилах проведения самих Игр, учились правильно вести себя. В этом им помогали элланодики (Ἑλλανοδίκαί, hellanodikai). Так назывались члены специального комитета, состоявшего из граждан Элиды, которые выполняли функции судей в ходе проведения Олимпиад. До того, как в программу XIV Олим-

пиады был введён так называемый «двойной бег» (бег на дистанцию в две стадии), за соблюдением правил следил всего один элланодик. После расширения программы Игр число возросло до двух, а затем – десяти [6].

Отношения между прибывшими и полисом были двусторонними. Город должен был принимать атлетов, а те, в свою очередь, научиться нормам поведения и соблюдать их в своей деятельности. Этим нормам и учили элланодики. Перед тем, как выступить перед зрителями, участники состязаний должны были доказать элланодикам, что десять месяцев, посвящённых подготовке к соревнованию, они усердно занимались тренировками. Для этого они давали клятву перед статуей Зевса. Отцы, братья и учителя спортсменов, в свою очередь, клялись в том, что соревнующиеся не окажутся замешанными в каком-либо преступлении. В тексте олимпийской клятвы были слова: «Я честно и упорно готовился, и буду честно соревноваться со своими соперниками!». За тридцать дней до начала Игр участники предварительно демонстрировали элланодикам своё мастерство [1].

Достоинными того, чтобы приехать в Олимпию, считались лишь те, кто соблюдает правила, принятые в этой местности. Таким образом, спорт в Древней Греции подчинялся строгим этическим нормам. Сам термин «этика» происходит от древнегреческого слова ἦθος — «нрав, обычай». Первоначально, впрочем у слова было иное значение. Под «этосом» понималось место совместного проживания и нормы и правила, таким проживанием обусловленные. Поскольку древнегреческая этика была связана с концептом «место проживания», «дом», то она в значительной степени базировалась на личных отношениях между гражданином полиса и приезжим, с тем, каким образом местные жители должны принимать иностранцев, и с тем, как должны гости относиться к социальным и религиозным правилам посещаемой местности. На фронто́не храма Зевса в Олимпии изображена битва мифических существ лапифов с другими мифическими существами – кентаврами. Согласно известному мифу, царь лапифов Пирифой справлял свадьбу с Гипподамией на горе Пелион. На торжество были приглашены кентавры, обитавшие поблизости и бывшие родственниками невесты. Кентавры, выпив чрезмерное количество вина, попытались изнасиловать невесту, но были изгнаны. Они понесли наказание именно за то, что явным образом нарушили законы поведения в чужом доме и оскорбили его хозяина. Таким образом, главный миф об Олимпии, главном городе античного спорта, связан с этическими нормами поведения приглашённого, его обязанностей по отношению к гостеприимному хозяину. С этими же нормами было связано и главное спортивное событие древнегреческого спорта – Олимпиада.

Можно сказать, что существовала устойчивая связь между спортом, полисной жизнью, религиозными нормами и социальными законами.

Далее попытаемся проследить потенциальную взаимосвязь между политикой в таком виде, в каком она понималась в древней Греции, и спортом, установить, имеются ли у них общие корни.

Сам термин «политика» был введён в IV веке до н. э. Аристотелем. Для этого философа политика представляла собой искусство управление городом-государством (полисом), хотя фактически политика выделилась как отдельная сфера человеческой деятельности, отличная, например, от религии, экономики или морали, задолго до появления самого этого термина. Для Аристотеля полис представлял собой «большой дом», которым необходимо умело управлять.

Литература

1. Miller S. G. Ancient Greek athletics. – Yale: Yale University Press, 2004. – 288 pp.
2. Philips D. J. Athenian political history. A panathenaic perspective // Philips D. J.(Ed.). Sport and festival in the ancient Greek world. – Cardiff: Classical Press of Wales, 2003. – Pp. 197 – 292.
3. Reid H. L. Athletics and philosophy in the ancient world: Contests of virtue. – New York: Routledge, 2011. – 124 pp.
4. Wachter D. F. Education for peace in sport education // Holowchak A. M. (Ed.). Philosophy of sport: Critical readings, crucial issues. – New Jersey: Pearson, 2002. – Pp. 446 – 454.
5. Wallace M. B. Early Greek "Proxenoï" // Phoenix. – 1970. – Vol. 24. - №3. – Pp. 189 – 208.
6. Бакал Д. С. и др. Большая олимпийская энциклопедия. — М.: Эксмо, 2008. — 592 с.
7. Хоркхаймер М., Адорно Т. В. Диалектика Просвещения. Философские фрагменты. – М.; СПб.: Медиум; Ювента, 1997. — 312 с.

**ДИАГНОСТИКА ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ
ШКОЛЬНИКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ
DIAGNOSTICS OF COMPREHENSIVE PERSONALITY DEVELOPMENT
OF SCHOOLCHILDREN ENGAGED AND NOT ENGAGED IN SPORTS**

*¹А.А. Морозов, ¹А.А. Белус, ²Н.Ю., Молчкова
¹A.A. Morozov, ¹A.A. Belus, ²N.Y. Molchkova*

*¹Павлодарский государственный педагогический университет
Павлодар, Казахстан*

*²Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации,
Барнаул, Россия*

*¹Pavlodar State Pedagogical University
Pavlodar, Kazakhstan*

*²Altai Branch of the Russian Academy of National economy and state service under the President of
the Russian Federation
Barnaul, Russia*

swim84@mail.ru

Аннотация. В данной статье авторы изучают проблемные вопросы развития гармоничной личности, с помощью исследования определяют влияние занятий спортом на общее развитие школьников, а также выявляют некоторые закономерности всестороннего развития личности.

Annotation. In this article, the authors study the problematic issues of developing a harmonious personality, with the help of research determine the impact of sports on the overall development of students, as well as reveal some patterns of the comprehensive development of personality.

Ключевые слова: гармоничное развитие, школьники, спортсмены, мышление, особенности, коррекция, обучение.

Key words: harmonious development, schoolchildren, athletes, thinking, features, correction, training.

Введение. Гармоничность развития личности с одной стороны, является своеобразным индикатором социальной зрелости личности, с другой - выступает в качестве определенного образца, идеала, побуждающего личность к дальнейшему самосовершенствованию, к наиболее полному развертыванию способностей.

Гармоничность развития личности - это не только формирование в ней духовных качеств. Для гармоничного развития требуется и физическое совершенствование, такое состояние физических способностей, которое обеспечивает нормальное протекание жизненных процессов и высокую дееспособность, возможность наилучшего приспособления человеческого организма к условиям производства, учебы, быта и отдыха.

В связи с условиями жизни зачастую современные школьники не являются всесторонне развитой личностью. Как правило, они делятся на три группы: школьники, уделяющие преимущественно время и усилия на образование; Школьники с направленностью на достижение в спорте и наиболее массовая группа — школьники без определенно выраженной направленности в своей деятельности.

У 35% представителей первой и третьей групп выявлены соматические заболевания, около 70% имеют различные формы деформации осанки, недостаточный уровень физического развития. Более 15% подвержены хроническим заболеваниям и около 70% имеют низкий уровень здоровья (статистические материалы Минздрава РК). В то же время школьники второй и третьей групп имеют значительные пробелы в образовании.

Одной из самых актуальных задач современной науки о человеке является разработка простых и доступных методов, позволяющих оценить особенности каждого индивида в конкретных природно-социальных условиях деятельности, направленные на улучшение социально биологического статуса и прогноза на будущее. В этой связи нами предпринята попытка диагностики всестороннего развития личности школьников, активно занимающихся и не занимающихся спортом.

В исследовании принимали участие школьники 8-9 классов «Стикс» в количестве 10 человек, активно не занимающихся спортом, и спортсмены акробаты - 8 человек, имеющие квалификацию 1 разряд, КМС, МС, занимающиеся в ДЮСШ-1 г. Павлодара.

Диагностика всесторонности развития школьников включала в себя методики: изучения направленности личности, переключение внимания, особенности памяти, изучение режимов деятельности и расчет интегрального развития (по В.И. Ивлеву, 1991).

Методика изучения направленности личности позволила получить информацию о некоторых особенностях характера исследуемых. Среди спортсменов, личностей с направленностью на себя (Интроверты) выявлено 37,5% с направленностью на взаимодействие с партнером (Экстраверты) 12,5% и школьников с направленностью на решение возникшей задачи (Смешанный

тип) - 50%. Среди учащихся школы «Стикс» аналогичные показатели выглядят следующим образом: интроверты - 20%, экстраверты - 30%, Эмбоверты - 50%

Полученные результаты говорят о незначительном расхождении в направленности личности спортсменов-акробатов и школьников, активно не занимающихся спортом.

Изучение переключения внимания определяется по специальным бланкам (Н.А. Игнатов, В.И. Мишуриной, 1978) и показало, что среди спортсменов акробатов с низким и средним уровнем развития этого качества насчитывается по 25% и с высоким уровнем 50%

У школьников, не занимающихся спортом, этот показатель представлен так: 70% - уровень ниже среднего, 20% - средний, 10% - высокий. Более высокий уровень переключения внимания у спортсменов объясняется спецификой занятий акробатикой, которая требует быстрой или мгновенной смены двигательной деятельности.

Особенности аналитического мышления изучались при помощи теста «Закономерности» (по Платонову К.К.), позволяющего судить об уровнях сообразительности испытуемых, их способностях к аналитическому мышлению и установлению закономерностей при решении числовых тест заданий в условиях дефицита времени. Результаты данной методики позволяют судить о том, что школьники-спортсмены имеют высокий уровень аналитического мышления - 75% и 25% показали средний уровень. У учащихся школы «Стикс» выявлены следующие показатели: высокий 70%, средний - 10%, ниже среднего - 20%. Парно-групповые виды акробатики предъявляют высокие требования к аналитическому мышлению и сообразительности спортсменов, в виду того, что в условиях тренировочной и соревновательной деятельности зачастую возникают ситуации экстремального характера.

Изучение особенностей памяти проводилось при помощи методики, описанной у А.Н. Леонтьева, Ю.Б. Гиппенрейтер (1972), по специальным бланкам. Тестирование показало, что все спортсмены-акробаты имеют низкий и ниже среднего уровни развития данного психологического процесса. Школьники параллельно исследуемой группы имеют значительно лучшие показатели - 50% показали результат выше среднего. Это объясняется тем, что акробаты значительно больше времени уделяют двигательной деятельности по сравнению с умственной, следовательно, у них лучше развита двигательная память. У школьников же более развита вербальная память (словесно-логическая), вследствие большого объема умственной деятельности.

Суточный показатель режимов основных видов деятельности складывается из объемов тренировочных нагрузок и затрат времени на подготовку домашних школьных заданий. У спортсменов среднесуточные

объемы тренировочных нагрузок колеблется от 1,5 до 4 часов. Средне групповой показатель составил 2,8 часа. На подготовку домашних заданий в среднем уделяют 3,7 часа в день, занятиями спортом увлечены лишь 20% которые в среднем занимаются по 1 часу в день. Средне групповой показатель составил лишь 14 минут.

Индивидуальный показатель гармоничности сочетания у школьников вышеуказанных индивидуально-личностных качеств, режимов основных видов деятельности и успешности в обучении определялся по формуле, предложенной В.И. Ивлевым (1991). Интегральная оценка всесторонности развития школьников-спортсменов находится в интервале от 3,7 до 4,3 и составила среди испытуемых: 62,5% имеют выше среднего и высокий уровень, 2,5% средний и 12,5% ниже среднего и низкий уровень всесторонности развития. Аналогичные показатели школьников, систематически не занимающихся спортом выглядит следующим образом: разброс индивидуальных оценок от 2,7 до 4,7 баллов, средняя оценка - 3,86 балла. 60% имеют высокий и выше среднего уровень, 40% - низкий и ниже среднего. Достоверность различий интегральных оценок определялась по непараметрическому критерию Уайта и составила $P < 0,05$

На основании полученных результатов исследований можно сделать предварительные выводы:

1. Систематические занятия спортом положительно влияют на такие качества, как переключение внимания и особенности мышления

2. Преимущества учащихся школы «Стикс» в развитии словесно-логической памяти обусловлены профильностью обучения, которое направлено на изучение гуманитарных наук, требующих запоминание не конкретных образов предметов, а слов и выражений в словах мыслей.

3. Полученная в результате исследования интегральная оценка всесторонности развития личности школьников позволяет утверждать, что спортсмены имеют более грамотное развитие перед школьниками, не занимающимися спортом с уровнем вероятности 0,95 ($P < 0,05$).

Объективные оценки степени гармоничности сочетания у школьников основных индивидуально-личностных качеств, используемых режимов и успешности учебно-внеучебной деятельности позволяют разработать индивидуальные планы коррекции, направленные на улучшение всесторонности развития.

**ВЫРАЖЕННОСТЬ ТЕМПОВ ПРИРОСТА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ
У ЛИЦ, РАЗЛИЧАЮЩИХСЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-
ТИПОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ
GROWTH RATES OF SPEED-POWER ABILITIES IN THE AGE
DEVELOPMENT PROCESS IN PERSONS DIFFERENT
BY INDIVIDUAL-TYOPOLOGICAL FEATURES**

*Е.М. Ревенко, В.А. Сальников
Е.М. Revenko, V.A. Salnikov*

*Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет
Омск, Россия
Siberian State Automobile and Highway University,
Omsk, Russia*

revenko.76@mail.ru

Аннотация. В работе представлены данные, показывающие выраженность динамики развития скоростно-силовой способности в процессе возрастного развития у лиц, различающихся индивидуально-типологическими особенностями. Выявлено, что темпы прироста двигательной способности различаются в зависимости от типологических особенностей проявления свойств нервной системы. При этом различия выражены значительно при сравнении показателей способности не по одному типологическому свойству, а по типологическому комплексу – сочетанию свойств однонаправлено влияющих на проявление признака.

Annotation. The paper presents data showing the severity of the dynamics of the speed-power ability development in the age-related development process in individuals with different individual typological features. It was revealed that the growth rates of motor ability vary depending on the typological features of the manifestation of the nervous system properties. Moreover, the differences are more pronounced when comparing the indicators of ability not by a single typological property, but by a typological complex – a combination of properties that unidirectionally affects the characteristic manifestation.

Ключевые слова. Скоростно-силовые способности, темп прироста, возрастные особенности, типологические свойства нервной системы, типологический комплекс.

Keywords. Speed-power ability, growth rate, age characteristics, typological properties of the nervous system, typological complex.

Введение. Системообразующим фактором успешности реализации деятельности являются способности. Понятие «способности» определяется, как индивидуально-психологические особенности, обеспечивающие успех деятельности, быстроту и лёгкость овладения ею. Многочисленные исследования способностей приводят к увеличению количества дискуссионных вопросов не только теоретического характера, но и практического. Это в полной мере относится к системе физического воспитания.

Различия в развитии способностей чаще связываются с влиянием внешних факторов воздействия, при этом недостаточно внимания уделяется логике внутреннего развития. Изучение индивидуальных различий в структуре двигательных способностей позволяет характеризовать качественное своеобразие последних (В. А. Сальников, 2003). Выявление различий в развитии двигательных способностей и разнообразия темпов их динамики в соответствии с типологическими особенностями, является важным условием для изучения самого процесса индивидуального развития и факторов, его определяющих.

При этом в исследованиях индивидуальных различий не всегда учитывается фактор возраста, который выступает в единстве с индивидуальными особенностями и, соответственно, по-разному проявляется в отдельные периоды взросления. В целом процессы роста, созревания и развития опосредуются жизненным опытом и индивидуальными особенностями.

Нередко в исследованиях остается без внимания качественная сторона развития способностей. При изучении двигательных способностей важно не только изучение связей с индивидуально-типологическими особенностями, но исследование динамики их развития в процессе взросления. При этом возрастные и индивидуально-типологические особенности могут в процессе взаимодействия усиливать или ослаблять друг друга в структуре той или иной двигательной способности.

Важным фактором развития способностей являются задатки, в роли которых выступают типологические свойства нервной системы (Б. М. Теплов, 2004). В большинстве исследований уровень проявлений, либо динамика того или иного признака анализируются применительно к одному типологическому свойству, в то время как более полная характеристика возможна только при учёте совокупности свойств, в частности, типологического комплекса – сочетания типологических свойств нервной системы однонаправлено влияющих на изучаемый признак. Данный факт отмечался Е. П. Ильиным (2001) и нашел подтверждение в исследованиях Е. М. Ревенко и В. А. Сальникова (2018, 2019).

Цель исследования заключалась в изучении различий в темпах прироста скоростно-силовой способности в процессе возрастного развития у лиц, различающихся типологическими особенностями проявления свойств нервной системы, а также типологическими комплексами.

Организация исследования. В исследовании принимали участие школьники 12, 14, 16 лет (соответственно 87, 78 и 104 чел.) и студенты 18 и 20 лет (118 и 53 чел.), всего 440 человек.

Скоростно-силовая способность тестировалась посредством прыжка в длину с места (см).

Типологические особенности проявления свойств нервной системы изучались с применением произвольных двигательных методик Е. П. Ильина (2001). Определяли силу нервной системы, подвижность возбуждения и подвижность торможения, внешний и внутренний балансы между возбуждением и торможением. Темп прироста рассчитывался с использованием формулы О. Brodi. Статистическая обработка первичного экспериментального материала осуществлялась с применением программ SPSS Statistics 22 и Microsoft Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнение темпов прироста скоростно-силовой способности у лиц, различающихся типологическими особенностями проявления свойств нервной системы, позволило выявить значимые различия. В частности, в возрасте 12 – 16 лет, больший темп прироста скоростно-силовой способности выше у лиц с более сильной нервной системой, в возрасте 18 – 20 лет эти различия связаны с другим типологическим свойством – подвижностью нервных процессов (таблица 1).

Различия же темпа прироста лиц, различающихся типологическим комплексом значительно выше, но компонентный состав существенно изменяется в процессе возрастного развития. Так, в 12 лет у лиц с сочетанием силы нервной системы с уравновешенностью по «внешнему» балансу темп прироста скоростно-силовой способности значительно выше, чем у «слабых – возбудимых» ($9,41\% \pm 9,34$ против $3,3\% \pm 2,92$). В 14 лет у лиц с типологическим комплексом, включающим сильную нервную систему и инертность торможения прирост изучаемой способности выше, чем у «слабых – подвижных» ($8,54\% \pm 3,18$ против $4,94\% \pm 2,59$).

В 16 лет более высокий темп прироста скоростно-силовой способности значительно выше у лиц с сочетанием сильной нервной системы с уравновешенностью по «внутреннему» балансу в сравнении со «слабыми – тормозными» ($5,91\% \pm 2,21$ против $2,33\% \pm 3,26$). В возрасте 18 лет у лиц с сочетанием инертности процесса возбуждения с преобладанием торможения по «внешнему» балансу прирост способности выше в сравнении с «подвижными – возбудимыми» ($3,38\% \pm 2,59$ против $-0,05\% \pm 2,08$). В 20 лет у лиц с типологическим

комплексом, включающим подвижность торможения и преобладание возбуждения по «внешнему» балансу темп прироста скоростно-силовой способности значительно выше, чем у «инертных – тормозных» ($2,75\% \pm 1,14$ против $0,1\% \pm 2,49$). Представленные данные свидетельствуют, что выраженность различий выше, если сопоставление происходит не по одному типологическому свойству, а по типологическому комплексу.

Таблица 1 – Темпы прироста скоростно-силовых способностей в процессе возрастного развития у лиц, различающихся по одному типологическому свойству нервной системы и типологическому комплексу (в %)

Возраст, лет	Типологическое свойство нервной системы	Темп прироста, %	Типологический комплекс свойств нервной системы.	Темп прироста, %
12	Большая сила нервной системы	$8,71 \pm 3,81$	«Сильные – уравновешенные по «внешнему» балансу»	$9,41 \pm 9,34$
	Меньшая сила нервной системы	$5,68 \pm 3,36$	«Слабые – возбудимые по «внешнему» балансу»	$3,3 \pm 2,92$
<i>P</i>		$\leq 0,05$	<i>P</i>	$\leq 0,01$
14	Большая сила нервной системы	$6,81 \pm 2,54$	«Сильные – инертные по торможению»	$8,54 \pm 3,18$
	Меньшая сила нервной системы	$5,08 \pm 2,76$	«Слабые – подвижные по торможению»	$4,94 \pm 2,59$
<i>P</i>		$\leq 0,05$	<i>P</i>	$\leq 0,01$
16	Большая сила нервной системы	$4,95 \pm 2,86$	«Сильные – уравновешенные по «внутреннему» балансу»	$5,91 \pm 2,21$
	Меньшая сила нервной системы	$3,39 \pm 2,73$	«Слабые – тормозные по «внутреннему» балансу»	$2,33 \pm 3,26$
<i>P</i>		$\leq 0,05$	<i>P</i>	$\leq 0,01$
18	Инертные по возбуждению	$2,65 \pm 3,04$	«Инертные – тормозные по «внешнему» балансу»	$3,38 \pm 2,59$
	Подвижные по возбуждению	$1,22 \pm 2,51$	«Подвижные – возбудимые по «внешнему» балансу»	$-0,05 \pm 2,08$
<i>P</i>		$\leq 0,05$	<i>P</i>	$\leq 0,01$
20	Подвижные по торможению	$1,96 \pm 1,97$	«Подвижные – возбудимые по «внешнему» балансу»	$2,75 \pm 1,14$
	Инертные по торможению	$0,54 \pm 2,1$	«Инертные – тормозные по «внешнему» балансу»	$0,1 \pm 2,49$
<i>P</i>		$\leq 0,05$	<i>P</i>	$\leq 0,01$

Заключение. Результаты исследования дают основание заключить, что типологические особенности проявления свойств нервной системы являются значимым фактором развития скоростно-силовой способности. В этой связи

использование возраста как основополагающего критерия анализа закономерностей развития способностей является необоснованным, необходимо изменять исследовательскую парадигму и изучать индивидуальные особенности возрастного развития. Изучение развития двигательных способностей только на основе анализа возрастных особенностей без учёта индивидуально-типологических проявлений, не позволяет создать полного представления о данном процессе. Как замечает В. И. Слободчиков (1991), возраст не самостоятельная форма для развития, не содержание самого развития и не его результат, возраст – форма развития. Соответственно в онтогенетическом развитии человека, наиболее важным является изучение индивидуальных особенностей возрастного развития. Это обусловлено тем, что каждый возрастной период может быть понят только в контексте целостного процесса индивидуального развития.

Вместе с тем физическое воспитание по-прежнему недостаточно ориентировано на развитие двигательных и психомоторных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями возрастного развития обучающихся. Полученный в исследовании материал свидетельствует, что перспективы повышения эффективности процесса физического воспитания связаны с увеличением его дифференциации и индивидуализации.

Литература

1. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
2. Ревенко, Е. М. Возрастные особенности исходных уровней и темпов прироста двигательных способностей юношей, различающихся типологическими свойствами нервной системы / Е. М. Ревенко, Т. Ф. Зелова, В. А. Сальников // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». – 2018. – № 8. – С. 161–169.
3. Ревенко, Е. М. Выраженность темпов прироста мышечной силы у юношей 12–16 лет, различающихся типологическими комплексами свойств нервной системы / Е. М. Ревенко, В. А. Сальников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 3. – С. 15–19.
4. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – 486 с.
5. Сальников, В. А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности : монография / В. А. Сальников. – Омск : Из-во СибАДИ, 2003. – 262 с.
6. Слободчиков, В. И. Категория возраста в психологии и педагоге развития / В. И. Слободчиков // Вопросы психологии, 1991. – № 2. – С. 37 – 49.
7. Теплов, Б. М. Труды по психофизиологии индивидуальных различий / Б. М. Теплов. – М.: Наука, 2004. – 444 с.

**ВОПРОСЫ ТЕОРИИ СПОСОБНОСТЕЙ В СИСТЕМЕ
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
QUESTIONS OF THE THEORY OF ABILITIES IN THE SYSTEM
OF SPORTS ACTIVITY**

*В.А. Сальников, Е.М. Ревенко
V.A. Salnikov, E.M. Revenko*

*Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет филиал военной
академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева
Омск, Россия*

*Siberian state automobile and road transport University
Branch of the military Academy of logistics the name of the army General A. V. Khrulyov
Omsk, Russia*

viktor.salnikov1@yandex .ru.

Аннотация. Результативность любой деятельности зависит от способностей, скорее от сочетания способностей, это в полной мере относится к эффективности спортивной деятельности. Действительно способности являются одной из существенно значимых из всего комплекса проблем, связанных с человеком. Что касается понятия способностей, то в настоящее время их достаточно много и в большинстве случаев они не однозначны. На протяжении длительного времени понятие способности определялось, как индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие успех деятельности, быстроту и легкость овладения деятельностью (Б.М. Теплов).

Annotation. The effectiveness of any activity depends on abilities, rather on a combination of abilities, it is fully related to the effectiveness of sports activities. Indeed, abilities are one of the most significant of the whole complex of problems associated with man. As for the concept of abilities, at present there are quite a lot of them and in most cases they are not unambiguous. For a long time, the concept of ability was defined as individual psychological characteristics of the individual, ensuring the success of the activity, speed and ease of mastering the activity (B. M. Teplov).

Ключевые слова. Спортивные, общие, специальные способности, индивидуальные различия, качества, спортивная деятельность.

Keyword. Sports, General, special abilities, individual differences, qualities, sports activities.

Введение. Результативность любой деятельности зависит от способностей, скорее от сочетания способностей, это в полной мере относится к спортивной деятельности. Действительно способности являются одной из существенно значимых из всего комплекса проблем, связанных с человеком. Что касается понятия способностей, то в настоящее время их достаточно много и в большинстве случаев они не однозначны. На протяжении длительного времени понятие способности определялось, как индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие успех деятельности, быстроту и легкость овладения деятельностью.

Вместе с тем, до сих пор в проблеме способностей остается много дискуссионных моментов не только общетеоретического характера, но и применительно конкретной деятельности. Объясняется это тем, что способности представляют собой сложную структуру, отражающие системную организацию мозга, межфункциональные связи и деятельностный характер психических функций. С другой стороны, в качестве способностей чаще рассматривается любое проявление возможностей человека, определяющееся как социальными, так и врожденными биологическими факторами (Б.Ф. Ломов, 1984).

Одновременно акцентируя внимание на различии аспектов проблемы способностей, следует иметь в виду, что их объединяет общий тезис о проявлении и формировании способностей в деятельности, выдвинутый и обоснованный С.Л. Рубинштейном (1989) и Б.М. Тепловым (2012). При этом отмечается, что с одной стороны деятельность является основой развития способностей с другой стороны, развиваемые способности обогащают деятельность.

Многое из обозначенного присутствует при раскрытии способностей в системе с спортивной деятельности. Связано это с тем, что чаще детализируются составляющие способностей, обуславливающие возможности человека достичь высоких или выдающихся результатов в том или ином виде спорта. Если в трудах ведущих ученых психологов, чаще говорится об общих и специальных способностях, то в отношении спортивных способностей имеет место значительная их дифференциация и детализация.

Цель исследования – дать теоретическое представление о способностях и сочетании способностей как фактора, обуславливающего индивидуальные различия в системе спортивной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Во-второй половине XX века, чаще стали употреблять понятие двигательные способности, вместо понятия двигательные качества (В.С. Фарфель, 1977; Ю.В. Верхошанский, 1988; и др.). Однако между учеными отсутствует согласованность в отношении толкования близких к другу таких понятий как качества и способности. В частности, В.И. Лях (2006) считает их эквивалентными, В.Б. Коренберг (1996) против их

взаимозаменяемости (синонимичности). Л.П. Матвеев (1991) считает, что эти понятия в определенном смысле совпадают, но не тождественны. По мнению Е.П. Ильина (2001) понятие «способность» по отношению понятия «качество» более узкое, ограничивающиеся лишь участием врожденных факторов (задатков) в проявлении качества. Как нам представляется, рассмотрение идет с разных точек зрения. Еще большие разногласия присутствуют в различиях конкретных формах двигательных способностей. Так Ю.В. Верхошанский (1988) выделяет четыре вида двигательных способностей (моторная оперативность, силовые способности, двигательная выносливость, координационные способности) и считает их как основные. В.Б. Коренберг (1996) предлагает, заменить существующие и ввести новые. Вместо качества «быстроты» - ввести понятие «резкость» и «реактивность»; вместо качества «выносливость» - «скоростная работоспособность», «силовая работоспособность», «длительная работоспособность» и т.д. В.И. Лях (1996), среди двигательных способностей выделяет только две группы: кондиционные (энергетические в традиционном понимании физических способностей) и координационные способности (обусловленные влиянием центрально-нервных механизмов). При этом автор различает около двух десятков специальных и специфических координационных способностей. По В.П. Озерову (1983) ядром способностей к сложной двигательной деятельности являются психомоторные способности человека. При этом в процессе деятельности проявляются как актуальные, так и потенциальные способности.

В отдельных случаях двигательные способности понимаются как индивидуальные свойства, выражающие двигательные возможности человека. Как считает В.П. Лукьяненко (2008), понятие «физические возможности» весьма близко в отношении понятия «физические кондиции», которые характеризуются определенной степенью развития его основных физических качеств. Но, дифференциация и специализация способностей особенно в спортивной деятельности в действительности зашла слишком далеко, в результате как бы утрачивается общая основа и внутреннее единство. Как нам представляется, способности человека всегда представлены в некотором единстве общих и специальных особенностей и единоличных свойств. Между ними имеются и различия, и единство. В результате возникает проблема относительно понимания выраженности общих и специальных способностей. В частности, О.А. Сиротин (2000) считает, что, говоря о специальных способностях, применительно к спортивной деятельности речь может идти только о спортивных способностях. Одновременно принимая это во внимание, ряд ученых, считают целесообразным дифференциацию способностей человека применительно к спортивной деятельности, выделять группу общих способностей (работоспособность, активность, саморегуляция), специальные способности (силы, быстроты, выносливо-

сти и др.), а также специфические (чувство мяча, планки, воды и т.п.). Но как замечает В.М. Шадриков (1996), способности могут быть только общими в отношении конкретных видов деятельности, и не, может существовать «летних», «кулинарных», «музыкальных», «педагогических» и прочих способностей. При этом автор отмечает, что человек от природы наделен общими способностями. Природа не могла позволить себе роскоши закладывать специальные способности для каждой деятельности. Подтверждая свою мысль, автор отмечает, что развитие способностей происходит в двух направлениях: во-первых, «пригнанности» отдельных способностей к системе деятельности, их интеграции и, во-вторых, приспособление отдельных способностей к предметному миру, к требованиям деятельности, т.е. «восхождение» к конкретным частным проявлениям общих способностей (с. 291). Напротив, Д.К. Кирнарская (2004) полагает, что общие способности - это миф, существуют только специальные способности к определенным видам деятельности. При этом как отмечается затруднительность прогнозирования эффективности освоения любой деятельности, опираясь на показатели креативности и интеллекта с одной стороны и большая точность прогноза продуктивности профессиональной деятельности по показателям специальных способностей, с другой, свидетельствуют в пользу существования специальных способностей как психической реальности. В частности, говоря о спортивных способностях, можно отметить, что это специальные способности, но характер их реализации в системе спортивной деятельности будет различным в соответствии вида спорта.

Нам представляется правомерным и замечание В.Д. Шадрикова (2004) с которым нельзя не согласиться, что «Фактически при множестве способностей реально существует единая система деятельности, которая мультиплицируется в структуры отдельных способностей» (с. 215). В силу всеобщей специализации способности к различным видам деятельности стали представляться совершенно не связанными друг с другом. Думается полное отрицание едва ли правомерно, принимая во внимание то, что развитие специальных способностей довольно сложный процесс, так как имеет индивидуальный путь развития, в ходе которого она дифференцируется, формируется и отрабатывается.

По мнению Е.В. Волковой (2011) развитие специальных способностей в онтогенезе реализуется как изменение организации ментальных структур: переход от глобального уровня, через базовый уровень к детализированному уровню, что соответствует правилам роста формирующейся структуры, константности зрелой структуры, формы упорядоченности структуры. Иными словами, увеличивается количество структурных уровней, на которых осуществляется ментальная репрезентация свойств и отношений действительности. В.Д. Шадриков (2004) отстаивая отсутствие специальных способностей в структуре

способностей выделяет функциональные и операционные компоненты. В процессе деятельности происходит тонкое приспособление операционных механизмов к требованиям деятельности, они приобретают черты оперативности. Функциональная система способностей едина для всех способностей и аналогична структуре деятельности:

Вместе с тем имеет место и сближение точек зрения в частности Д.К. Кирнавская отмечает, что понятие «способности» «как различные операционные психические системы, максимально приспособленные к освоению той или иной реальности, того или иного материала и В.Д. Шадриков отмечает, что в процессе деятельности происходит тонкое приспособление операционных механизмов к требованиям деятельности, они приобретают черты оперативности.

Сложившееся многообразие подходов не позволяет продуктивно разрабатывать целый ряд теоретических проблем в системе физического воспитания и спортивной деятельности. Вероятно, только теоретические изыскания наиболее адекватного понятия способностей не дадут желаемого результата. Как замечает В.Д. Шадриков (1996) в имеющихся же исследованиях, способности, особенно в экспериментальном плане изучены явно недостаточно и как отмечает автор остается открытым вопрос о механизмах, движущих силах, причинах развития профессиональных способностей.

В соответствии этого вопрос о способностях должен рассматриваться во взаимосвязи с вопросом о развитии, на, что указывал еще С.Л. Рубинштейн (1989). Именно наличие многочисленных различий в развитии способностей чаще связывается с влиянием внешних факторов и недостаточно внимания уделяется логике внутреннего развития индивида. То есть можно говорить о том, что успешное выполнение определенной спортивной деятельности происходит по-разному в зависимости не только от внешних воздействий, но от внутренних свойств, отражающих индивидуальность личности. Это дает основание говорить о том, что наиболее реальным является изучение индивидуальной составляющей в развитии способностей на, что обратила внимание Е.Д. Хомская (2009) отметившая, что изучение природных предпосылок, задатков и их распознавание и, выявление и развитие у каждого человека является сложной научной проблемой, решение которой пытаются найти в рамках таких направлений как нейропсихология индивидуальных различий. При чем отмечается, что индивидуальные различия нарастают в онтогенезе от ранних фаз к более поздним.

Это в значительной степени подтверждается нашими исследованиями и имеющимися в литературе, где отмечается то, что определенные индивидуально-типологические особенности детей и подростков могут быть факторами, сопутствующими большей предрасположенности к проявлению и развитию тех

или иных двигательных способностей (В.А. Сальников, 2001; 2002; 2007; А.Г. Дрижика, 2005; Е.М. Ревенко, В.А. Сальников, 2019).

Действительно наличие разных типологических особенностей или их определенные комбинации, входящие в структуру той или иной двигательной способности, и обуславливает то, что у одних занимающихся более развиты скоростные способности, у вторых - силовые и скоростно-силовые, у третьих - выносливость.

С.Л. Рубинштейн отмечал, что способность развивается на основе различных психофизических функций и психических процессов и определяется как «сложное синтетическое образование, которое включает в себя целый ряд данных, без которых человек не был бы способен к какой-либо конкретной деятельности, и свойств, которые лишь в процессе определенным образом организованной деятельности вырабатываются. Это в определенной степени и объясняет индивидуальную направленность развития. При этом следует отметить, что связь свойств нервной системы с исходным уровнем проявления двигательных способностей и темпом их прироста в процессе естественного развития существенно различаются (Е.М. Ревенко, В.А. Сальников, 2019).

Это дает основание констатировать, что индивидуальные различия по способностям – это различия по степени выраженности, по их своеобразию. В этих условиях становится предельно понятным то, что динамика развития не определяется каким-то одним признаком, а связана с совокупностью действующих факторов. Это подтверждает теоретическое положение о том, что тестируемые профессионально важные качества и свойства не играют самостоятельной роли, а могут быть правильно поняты только с учетом индивидуально-психологических признаков (задатков).

При этом каждая способность изменяется, приобретает качественно иной характер в зависимости от наличия и степени развития других способностей (Б.М. Теплов, 2012). Одновременно автор отмечал, что среди индивидуальных природных предпосылок психологического развития наиболее изученными являются свойства типа нервной системы, они входят в состав природных основ развития способностей, в состав задатков. Но, как замечает В.Д. Шадриков (1996), развиваться будут функциональные системы, а задатки вместе со средой будут управлять этим процессом. В результате способности будут выступать как свойства функциональных систем. Все это дает основание выделить в структуре специальных способностей, прежде всего функциональный и оперативный компоненты. В процессе же двигательной деятельности происходит тонкое приспособление оперативных механизмов к требованиям деятельности, они приобретают черты оперативности. Функциональные же механизмы на ранних стадиях развития реализуют филогенетическую программу, и склады-

ваются они задолго до возникновения операционных механизмов. При этом в некоторые периоды индивидуального развития, в частности юности и зрелости, между функциональными механизмами устанавливаются соразмерность, относительное взаимодействие (Б.Г. Ананьев, 2002).

Конечно, успех спортивной деятельности определяется не только максимальной реализацией имеющихся у человека специальных способностей, этому в полной мере должны способствовать волевые проявления, мотивационные установки, а также знания, умения и навыки. Вместе с тем рассмотрение специальных способностей наглядно показывает необходимость учета проявления в них психофизиологических особенностей человека, и чем больше этих компонентов у человека, тем он более одарен, т.е. можно говорить о наличии соответствующего сочетания способностей. Но успешное выполнение определенной спортивной деятельности происходит по-разному в зависимости от внутренних свойств, отражающих индивидуальность личности. Именно наличие такого рода индивидуальностей - принципиально важный момент, дающий основание полагать, что одна и та же деятельность может осуществляться психологически разными путями, и что в широких пределах возможна компенсация одних способностей другими (В.А. Сальников, 2007).

Одновременно в процессе занятия конкретным видом спорта изменяется компонентный состав структуры способностей, влияющий на успешность деятельности, увеличивается уровень связей отдельных способностей в структуре профессионально важных качеств, на определенных этапах тренировочного процесса, увеличивается число способностей вовлечения в систему деятельности.

Но рассматривая проблему компенсации с позиции психологической системы деятельности, В.Д. Шадриков (2004) отмечает, что отдельные профессионально важные качества не компенсируют друг друга, а, взаимодействуют друг с другом, образуют своеобразную систему, проявляющуюся в индивидуальном способе деятельности. Компенсация не есть замена одних качеств, другими, а есть замена одного способа деятельности другим. Но, главным моментом в этой ситуации является оперативный характер развития способностей (в нашем случае двигательных) соответствующий приспособлениям типологических особенностей свойств нервной системы к требованиям вида спорта в частности или спортивной деятельности в целом. В целом эффективность спортивной деятельности зависит от трех факторов: способностей и одаренности спортсменов, профессионализма его тренера и внешних условий тренировочной и соревновательной деятельности (Е.П. Ильин, 2008). В отношении способностей и их соотношении дает возможность говорить о пригодности того или иного человека к определенному виду спорта.

Заключение. Как нам представляется, способности человека реально представлены в некотором единстве общих и специальных свойств. При этом наиболее целесообразным рассматривать спортивные способности – как специальные способности, но акцент их реализации у спортсменов занимающихся различными видами спорта будет различным. При этом выявление различных путей развития способностей и разнообразия темпов их динамики в соответствии с типологическими особенностями важно главным образом, для изучения самого процесса индивидуального развития и факторов, его определяющих. Но, сочетание, дающее один и тот же результат, может обеспечиваться различным сочетанием способностей.

Литература

1. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Волкова, Е. В. Интеллект, креативность и продуктивность освоения профессиональной деятельности» // Психологический журнал, 2011. Т.32. № 4. С. 95-105.
4. Дрижика, А. Г. Индивидуализация спортивной тренировки спринтеров с учетом типов нейропсихической реактивности / А. Г. Дрижика // Теория и практика физической культуры, 2004, № 10. - С. 55-57.
5. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
6. Кирнарская, Д. К. Психология специальных способностей. Музыкальные способности / Д. К. Кирнарская. – М. : Таланты - XXI век, 2004. – 496 с.
7. Коренберг, В. Б. Проблема физических и двигательных качеств / В. Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры, 1996. - № 7, - С. 2-5.
8. Лейтес, Н.С. Проблемы соотношения возрастного и индивидуального в способностях школьников / Н.С. Лейтес // Вопросы психологии. -1985. №1. - С. 9-18.
9. Ломов, Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. – М. : Наука, 1984. – 445 с.
10. Лукьяненко, В. П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: монография / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2008. – 168 с.
11. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
12. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. Учебник. М., 1991, с. 543.

13. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов / В. П. Озеров. – Кишинев: Штиинца, 1983. – 140 с.
14. Ревенко, Е. М. Выраженность темпов прироста мышечной силы юношей 12-16 лет, различающихся типологическими комплексами свойств нервной системы / Е. М. Ревенко, В.А. Сальников // Физическая культура: воспитание, образование тренировки, 2019. № 3 – С. 74-76.
15. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1989. – С. 103-116.
16. Сальников, В. А. Спортивная деятельность и способности / В. А. Сальников // Теория и практика физической культуры, 2001. № 10. – С. 24-26, 39-40.
17. Сальников, В. А. Одаренность, талант как основное условие достижения выдающегося спортивного результата / В. А. Сальников // Физическая культура, 2007. № 7. – С. 61-67.
18. Сиротин, О. А. Методология и теория спортивных способностей / О. А. Сиротин // Теория и практика физической культуры, 2000. №4. – С. 60-63.
19. Теплов, Б. М. О способностях / Психология способностей: хрестоматия / ред.-сост. В. Д. Шадриков. – М. : МПСУ; Воронеж: МОДЭК, 2012. – 488 с.
20. Фарфель, В. С. Двигательные способности / В. С. Фарфель // Теор. и практ. физ. культ., 1977. – 27-30.
21. Шадриков, В. Д. Психология деятельности и способности человека / В. Д. Шадриков. – М. : Издательская корпорация «Логос», 1996. – 318 с.
22. Шадриков, В. Д. Мнемические способности : развитие и диагностика / В. Д. Шадриков. – М., 2004. – 153 с.
23. Шадриков, В. Д. Психология деятельности и способности человека / В. Д. Шадриков. – М : Логос, 2006 – 320 с.
24. Хомская, Е. Д. Нейропсихология и психофизиология индивидуальных различий / Е. Д. Хомская. – Оренбург : Изд-во ООИПКРО, 2000. - 234 с.

**ИЗУЧЕНИЕ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОК
И ЕГО ВЛИЯНИЯ НА ИГРОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
THE STUDY OF THE PRE-LAUNCH STATE OF BASKETBALL PLAYERS
AND ITS IMPACT ON GAMING ACTIVITIES**

Е.А. Смирнова, А.О. Беспалова
E.A. Smirnova, A.O. Besspalova

*Педагогический институт Тихоокеанского государственного университета
Хабаровск, Россия*
*Pedagogical Institute of the Pacific State University
Khabarovsk, Russia*

EAbasket@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы изучения влияния стресса на игроков сборной женской команды ТОГУ по баскетболу. Для характеристики предстартового состояния и ситуативной тревожности баскетболисток представлены результаты тестов, позволяющих изучить предсоревновательное состояние спортсменок.

Abstract. The article discusses the study of the effect of stress on the players of the Togu women's national basketball team. To characterize the prelaunch state and situational anxiety of basketball players, the results of tests are presented that allow to study the pre-competitive state of athletes.

Ключевые слова: предстартовое состояние, ситуативная тревожность, реактивная тревожность, личностная тревожность, баскетболистки, опросник, соревновательная деятельность, студентки.

Key words: prelaunch state, situational anxiety, reactive anxiety, personal anxiety, basketball players, questionnaire, competitive activity, students.

Баскетбол является важнейшим средством физического воспитания студентов, направленным на увеличение работоспособности и совершенствование психофизических качеств занимающихся. Эффективность воспитания этих качеств зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в тренировочном процессе осуществляется взаимосвязь физического, психологического и нравственного воспитания спортсменов.

Учебно-тренировочный процесс в баскетболе построен на повышении сложности и интенсивности тренировочных занятий, приобретении игроками специальных знаний о психофизиологических свойствах личности, строении

организма и биомеханики движений человека. Основной задачей тренера-преподавателя при подготовке к спортивному сезону является постепенное подведение игроков к оптимальной физической, технической, тактической и психической готовности.

Психологическая подготовка заключается в формировании установки на соревновательную деятельность и создании условий для адаптации игроков к экстремальным условиям этой деятельности. Это связано с определенными особенностями и условиями проведения соревнований, а также индивидуальными психическими особенностями личности каждого спортсмена. Психологическая подготовка обеспечивает способность противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т. д.).

В связи с этим цель данного исследования заключалась в изучении влияния стресса на личность спортсмена в период подготовки к соревнованиям.

Основываясь на результатах анализа литературных данных и для решения цели работы нами были поставлены следующие задачи:

Охарактеризовать на основе самооценки предсоревновательное состояние баскетболисток.

Определить уровень тревожности игроков команды «ТОГУ» перед соревнованиями.

Выявить влияние предсоревновательных состояний баскетболисток на эффективность соревновательной деятельности.

В процессе нашего исследования для решения сформулированных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Тестирование.
3. Стенограмма игр.
4. Математическая обработка результатов.

Анализ научно-методической литературы, направленный на ознакомление и изучение имеющихся данных о понятиях «стресс, тревожность, психическое состояние перед соревнованием», их содержание, критерии, позволило выяснить насколько изучен интересующий нас вопрос, какие имеются мнения специалистов по данной проблеме, что подлежит дальнейшему изучению. Результаты такого анализа послужили теоретической предпосылкой для проведения наших исследований.

Тестирование.

Для характеристики предстартового состояния спортсмена нами использовался опросник, позволяющий изучить предсоревновательное состояние

спортсмена, разработанный Алексеевым В.А. на основе принятой в общей спортивной психологии трехкомпонентной структуры психического состояния: физический (телесно-поведенческий) компонент состояния; эмоциональный (энергетический) компонент состояния; когнитивный (мыслительный) компонент состояния.

Тест-опросник состоит из 30 вопросов, каждый вопрос содержит 3 варианта ответов.

Анализ и интерпретация данных тестирования проводились по следующей методике:

- физический компонент состояния (F) соответствуют вопросы опросника:

№ 1; 4; 7; 10; 13; 16; 19; 22; 25; 28.

- эмоциональному компоненту состояния (E) соответствуют вопросы опросника: № 2; 5; 8; 11; 14; 17; 20; 23; 26; 29.

- когнитивному компоненту состояния (K) соответствуют вопросы опросника: № 3; 6; 9; 12; 15; 18; 21; 24; 27; 30.

Для изучения ситуативной тревожности спортсмена мы использовали опросник, который выделяет два вида тревожности: реактивную тревожность (РТ); личностную тревожность (ЛТ). Тест разработали Спилбергер Ч.Д. и Ханин Ю.Л.

Обработка и анализ данных подсчитываются по формулам:

$РТ = E1 - E2 + 35$, где E1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы: 3; 4; 6; 7; 9; 12; 13; 14; 17; 18.

E2 - сумма остальных зачеркнутых цифр, пункты: 1; 2; 5; 8; 10; 11; 15; 16; 19; 20.

$ЛТ = E1 - E2 + 35$, где E1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы: 22; 23; 24; 25; 28; 29; 31; 32; 34; 35; 37; 38; 40;

E2 - сумма остальных цифр по пунктам: 21; 26; 27; 30; 36; 39.

Результат тестирования оценивался следующим образом:

до 30 баллов - низкая тревожность;

31-45 баллов - умеренная тревожность;

46 и более баллов - высокая тревожность.

Стенограмма игр проводилась по специально разработанной схеме, где учитывалась эффективность выполнения бросков с игры, трехочковых и штрафных бросков, перехваты мяча, подбор на своем и чужом щите, ошибки, результативные передачи, накрывания, персональные замечания.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (сентябрь-декабрь 2018г.) проводился анализ научной и научно-методической литературы, изучающей проблемы влияния стресса на личностные качества спортсмена перед соревнованиями.

На втором этапе (март 2019г.) нами проводилось анкетирование для выявления: ситуативной тревожности баскетболисток; измерения предсоревновательного состояния спортсменок.

На третьем этапе (апрель 2019г.) с 09 по 13 апреля в г. Хабаровске нами проводилась стенограмма игр комплексной Универсиады студентов образовательных организаций высшего образования Хабаровского края и Еврейской автономной области по баскетболу среди женских команд по специально разработанной схеме.

В исследовании приняли участие 11 игроков сборной команды «ТОГУ».

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность подготовки спортсменов к соревнованию.

Проведенные нами исследования показали, что реактивная тревожность (РТ), а это уровень тревожности на момент заполнения опросника и образующий реакцию на кратковременную ситуативную ситуацию у игроков № 4, 6, 7, 11 – низкий. У № 5, 8, 9, 10, 12, 15 – реактивная тревожность умеренная, № 14 – реактивная тревожность высокая.

Личностная тревожность (ЛТ) отражает причину (долговременное для вас состояние).

У игрока № 11 – личностная тревожность низкая, № 4, 6, 7, 8, 9 – умеренная, № 10, 12, 14, 15 – личностная тревожность высокая.

Высокая тревожность предполагает склонность спортсмена к появлению навязчивых мыслей о неудачах в предстоящих соревнованиях. У игрока № 14 выявлено одновременно высокая личностная и реактивная тревожность, что сказалось на низкой эффективности игровых показателей в ответственных играх с командами, занявшими на Универсиаде первое и второе место. Процент попадания у этой баскетболистки составил всего 42%, а число ошибок выросло в два раза.

В данном случае, тренеру в работе с этой спортсменкой, при подготовке к соревнованиям полезно снизить субъективную значимость соревновательной ситуации и задач предстоящей деятельности. Нужно перенести акцент на осмысление самого процесса предстоящей соревновательной деятельности и формирования у спортсменки чувства уверенности и успеха на основе принятых вариантов тактических действий на соревнованиях даже в том случае, если соперники сумеют противопоставить команде что-то другое. Это побудит спортсменку думать не о результате соревнования, а о своих действиях в игре, что оптимизирует уровень её реактивной и личностной тревожности.

У игроков № 4, 6, 7, 11 - реактивная тревожность низкая, что требует повышения у них внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности спортсмена. Но иногда, что следует учитывать в работе со спортсменами, очень низкая тревожность в показателях данного теста является результатом активного сознательного вытеснения личностью испытуемого высокой тревожности с целью показать себя в «лучшем свете» в ситуации тестирования.

Тест изучения предсоревновательного состояния спортсмена, разработанный В. А. Алексеевым, дает нам возможность проанализировать суммарный показатель измерения предсоревновательного состояния спортсменок, который показал высокую степень выраженности физического компонента состояния большинства игроков команды.

В эмоциональном компоненте состояния игроки команды больше, чем обычно беспокоились, насколько они желают участвовать в предстоящих соревнованиях, поэтому тревожились больше, чем всегда из-за предстоящих соревнований.

Баскетболистки больше чем обычно, размышляли на сколько предстоящие соревнования важны для них, и о том, что ожидают от них другие люди в предстоящих соревнованиях и каков будет итог соревнований, что отразилось на мыслительном компоненте состояния игроков. На наш взгляд, это связано с тем, что игры комплексной Универсиады студентов образовательных организаций высшего образования Хабаровского края и Еврейской автономной области должны были проходить в Хабаровске и девушки знали, что на играх будет много зрителей и специалистов в области баскетбола.

Анализ результатов соревновательной деятельности выявил, что число ошибок в среднем за игру возросло до 26, а эффективность выполнения бросков с различных дистанций соответственно составила: штрафные броски – 67,8%, трехочковые – 51,4%, броски с игры – 27,9%.

Игрок основного состава № 15 на соревнованиях выступил хорошо. Результаты тестирования показали, что его физический, мыслительный и эмоциональный компоненты состояния были лучше, чем обычно.

Ниже своих возможностей выступили игроки № 12 и 14, так как мыслительный компонент их состояния преобладал над физическим и эмоциональным компонентами. Этим игрокам тревожило, насколько сильны будут их соперники и возможные неудачи на соревнованиях.

Наибольшую пользу команде принес ее капитан, игрок № 6. Результаты тестирования подтвердили его хорошую спортивную форму. У этого игрока физический компонент состояния преобладает над мыслительным и эмоциональным компонентами.

У игрока № 8 мыслительный компонент преобладает над физическим и эмоциональным, он больше чем обычно размышлял о предстоящих соревнованиях и беспокоился о том, каким будет итог этих соревнований, что повлекло за собой нестабильную игру.

Самый молодой игрок команды - № 11 показал стабильность спортивной техники, отличное представление о тактических действиях команды, что отразилось на его игре. По тесту у игрока №11 все три компонента находятся практически на одном уровне.

Таким образом, организация психологической подготовки к соревнованиям, направленная на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, обуславливает успешность и стабильность соревновательной деятельности.

Литература

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика в спорте / Г. Д. Горбунов. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 296 с.
2. Егоров, А. В. Психологическая подготовка баскетболистов / А. В. Егоров // Молодой ученый. – 2015.– №8. – С. 428-430.
3. Жемчуг, Ю. С. Практикум по психологии физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ю. С. Жемчуг, Н. Б. Воробьев, Т. С. Альхова / Под ред. В. Л. Скитневского. – Н. Новгород : НГПУ, 2011. – 85 с.
4. Заярная, Н. И. Особенности профессиональной переподготовки кадров в области физической культуры и спорта / Н. И. Заярная, В. В. Северилова // Безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы : сборник научных трудов под ред. Р. С. Ткача, Е. Н. Ткач. – Хабаровск : Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2019. С. – 26-28.

**ИЗУЧЕНИЕ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ У ИГРОКОВ СБОРНОЙ ЖЕНСКОЙ
КОМАНДЫ ТОГУ ПО БАСКЕТБОЛУ
THE STUDY OF VOLITIONAL PLAYERS OF WOMEN'S NATIONAL
TEAM PNU BASKETBALL**

*Е.А. Смирнова, Е.Г. Ушанёва
E.A. Smirova, E.G. Ushaneva*

*Педагогический институт Тихоокеанского государственного университета
Хабаровск, Россия
Pedagogical Institute of the Pacific State University
Khabarovsk, Russia*

EAbasket@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы изучения волевой сферы игроков сборной женской команды по баскетболу. Приводятся результаты тестирования самооценки игроков таких как: терпеливость, упорство, настойчивость, позволяющие определить пути дальнейшего повышения эффективности соревновательной деятельности.

Annotation. The article deals with the study of the volitional sphere of the players of the national women's basketball team. The results of testing the self-esteem of players such as: patience, perseverance, which will determine the ways to further improve the effectiveness of competitive activities.

Ключевые слова: волевая сфера, баскетболистки, тесты, учебно-тренировочный процесс, соревновательная деятельность, студентки.

Key words: volitional sphere, basketball players, tests, educational process, competitive activity, students.

Актуальность. Студенческий спорт представляет большие возможности как для физического, так и для личностного развития молодежи. В этой связи перед тренерами команд стоят задачи: выявление путей и механизмов, повышающих эффективность подготовки спортсменок в период их обучения в вузе и разработки системы подготовки, ориентированной на повышение спортивного мастерства баскетболисток, и обеспечивающей успешное выступление команд в ответственных соревнованиях. Это обуславливает актуальность выбранной темы исследования.

Баскетбол является действенным средством физического воспитания, средством достижения высот спортивного совершенствования, фактором обеспечения управлением психическими процессами.

Свойства той или иной личности проявляются в ее деятельности. Волевые усилия - это фактор, обеспечивающий управление психическими процессами в экстремальных условиях соревнований. Проблема воли является не только одной из сложнейших, но и значимой проблемой в процессе физического воспитания.

В связи с этим, целью нашего исследования явилось изучение волевой сферы у игроков сборной женской команды «ТОГУ» по баскетболу.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс баскетболисток сборной «ТОГУ».

Предмет исследования: волевая сфера баскетболисток.

Гипотеза: мы предположили, что знание показателей проявления различных сторон волевых качеств игроков, позволит определить пути дальнейшего повышения эффективности соревновательной деятельности.

Практическая значимость заключается в предоставлении тренеру команды ТОГУ результатов исследования для использования в практической работе.

Для достижения цели исследования решались следующие задачи:

1. Изучить индивидуальные особенности волевой сферы у студенток баскетболисток сборной «ТОГУ».

2. Выявить средние командные показатели волевых проявлений игроков сборной «ТОГУ».

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно – методической литературы.

2. Тестирование.

3. Математическая обработка результатов.

Анализ научно – методической литературы.

Анализ и обобщение литературных источников осуществлялся с целью определения разработанности исследуемой проблемы в специальной научной литературе. Были использованы данные отечественных специалистов по вопросам спортивной тренировки, теории и методики физической культуры. Анализ научно – методической литературы был направлен на изучение вопросов касающихся волевой сферы и волевого усилия.

Тестирование. Для оценки различных проявлений волевой сферы были использованы различные тесты. В исследовании приняли участие 12 баскетболисток сборной команды ТОГУ.

1. Для определения самооценки **терпеливости** использовался опросник, разработанный Е. П. Ильиным, Е. К. Фещенко, который позволяет определить уровень терпеливости (Оценка терпеливости низкая, если отвечающий набирает до 6 баллов включительно, и высокая, если 12 баллов и больше).

2. Для определения самооценки **упорства** использовался опросник, разработанный Е. П. Ильиным, Е. К. Фещенко, позволяющий определить степень упорства. (По 1 баллу начисляется за ответы «да» по позициям 4,5,8,10,11,12,13,16,17 и за ответы «нет» по позициям 1,2,3,6,7,9,14,15,18).

Чем больше баллов наберет обследуемый, тем выше степень его упорства.

3. Для определения самооценки **настойчивости** использовался разработанный опросник.

Результаты теста свидетельствуют о склонности респондента доводить начатое дело до конца. По 1 баллу начисляется за ответы «да» по позициям 1,2,4,8,9,13,14,16,17 и за ответы «нет» по позициям 3,5,6,7,10,11,12,15,18.

Чем выше сумма баллов, набранных по всем позициям, тем более выражена у обследованного самооценка настойчивости, свидетельствующая о его склонности доводить начатое дело до конца.

Математическая обработка результатов применялась для обработки полученных результатов.

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап (сентябрь 2017 – февраль 2018 гг.) был посвящен анализу научно – методической литературы и выбору методик для определения волевой сферы у баскетболисток.

На втором этапе (март 2018 – апрель 2018 гг.) нами было проведено тестирование. Стенограмма проводилась на играх женских команд первой группы VII комплексной Универсиады студентов образовательных организаций высшего образования Хабаровского края и Еврейской автономной области.

Третий этап (май 2018) – обработка и анализ полученных результатов исследования.

Для изучения волевой сферы баскетболистов нами были использованы тесты, позволяющие определить различные волевые качества, присущие игрокам (табл.1).

В психологии как проявление воли чаще всего рассматривается терпение. Терпеливость отражает специфическое выражение волевых усилий, которые препятствуют желанию прекратить деятельность или пребыванию в неблагоприятных физических условиях.

По результатам тестирования самооценки терпеливости у 3-х баскетболисток был выявлен низкий уровень, у 2-х высокий уровень терпеливости. У большинства игроков отмечен уровень развития терпеливости преимущественно выше среднего. Общекомандный показатель терпеливости – 10,9 баллов. Это говорит о том, что при необходимости продолжить работу, они могут проявить терпение и стараются не снижать интенсивность деятельности, прилагая для этого дополнительные волевые усилия.

Таблица 1 – Показатели волевых качеств баскетболисток «ТОГУ»

Игрок	терпеливость	упорство	настойчивость
	9	12	12
Ха-ян Г.	13	15	14
Ива-на Т.	9	12	18
Сад-ая Т.	9	8	3
Сух-ва П.	9	10	12
Ма-х Е.	14	13	9
Кар-на А.	15	9	5
Григ-ая В.	10	12	10
Под-ва Е.	10	13	14
Голу-ая В.	11	15	12
Алек-ва К.	8	10	15
Бес-ва А.	14	13	10
X	10,9	12,0	11,1

Особенность настойчивости заключается в том, что она является одним из объективных качеств целенаправленного поведения. Примером проявления настойчивости является многолетняя тренировка спортсменов. Реализуется настойчивость через многократное проявление упорства и терпеливости.

Исследование настойчивости баскетболисток показало, что из двенадцати членов команды у трех низкий уровень настойчивости, у одного игрока высокий уровень, у остальных игроков получен средний уровень настойчивости.

Одним из ярких примеров является ответ баскетболисток на вопрос: «Лень, а не сомнения в успехе, вынуждает меня слишком часто отказываться от достижения цели». Практически все игроки ответили, что лень.

Анализ наблюдений показывает, что не все игроки команды проявляют упорство и настойчивость на учебно-тренировочных занятиях. Преодоление трудностей для достижения отдаленной по времени цели не для всех игроков команды является значимым.

Средне командный показатель уровня настойчивости средний, так как 11,1 баллов указывает на средний уровень настойчивости.

Далее нами было изучено упорство. Упорство связано с одноразовой реализацией силы воли для достижения конкретной и близкой цели. Анализ результатов тестирования показал, что в команде наблюдается уровень упорства выше среднего (12 баллов), хотя 2 игрока имеют низкий уровень развития этого качества. Игроки, имеющие низкие показатели в сложной игровой ситуации не могут до конца проявить свои волевые качества, проявить инициативу, надеются на партнеров по команде.

Результаты выступления женской сборной команды «ТОГУ» на Универсиаде студентов образовательных организаций высшего образования Хабаровского края и ЕАО подтверждают полученные нами результаты. Команда заняла третье место, не

сумев обыграть команду ХГАЭиП в решающей встрече. Выявленные результаты волевой сферы баскетболисток указывают необходимость работы над усилением воспитания и развития волевых проявлений для достижения в дальнейшем высоких спортивных результатов.

Выводы. 1. По результатам тестирования самооценки терпеливости у 3-х баскетболисток был выявлен низкий уровень, у 2-х высокий уровень терпеливости. У большинства игроков отмечен уровень развития терпеливости преимущественно выше среднего. Общекомандный показатель терпеливости – 10,9 баллов. Это говорит о том, что при необходимости продолжить работу, баскетболистки могут проявить терпение и стараются не снижать интенсивность деятельности, прилагая для этого дополнительные волевые усилия.

2. Исследование настойчивости баскетболисток показало, что из двенадцати членов команды у трех низкий уровень настойчивости, у одного игрока высокий уровень, у остальных игроков получен средний уровень настойчивости. Преодоление трудностей для достижения отдаленной по времени цели не для всех игроков команды является значимым. Средне командный показатель уровня настойчивости средний, так как 11,1 баллов указывает на средний уровень настойчивости.

3. Анализ результатов теста самооценки упорства показал, что в команде наблюдается уровень упорства выше среднего (12 баллов), хотя 2 игрока имеют низкий уровень развития этого качества. Игроки, имеющие низкие показатели в сложной игровой ситуации не могут до конца проявить свои волевые качества, проявить инициативу, надеются на партнеров по команде.

Литература

1. Изотова, А.В. К вопросу о волевых качествах личности у профессиональных спортсменов. /А.В. Изотова// Актуальные проблемы психологии личности: сб. ст. по матер. V междунар. науч.-практ. конф. № 5. – Новосибирск: СибАК, 2011.

2. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий. / Ильин Е.П. - СПб.: Питер, 2011. - 701 с.: ил. - (Серия «Мастера психологии»).

3. Микита, Л.П. Динамика специальной выносливости в соревновательном периоде у студенток-баскетболисток. /Л.П. Микита, Г.А. Хачатрян// Безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы : сборник научных трудов / под ред. Р.С. Ткач, Е.Н. Ткач. – Хабаровск : Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2019. – 304 с.

4. Хорни, К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. / К. Хорни. - 2-е изд. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с.

**СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**
**SOCIO-CULTURAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL
CULTURE AND SPORT**

Л.Р. Файзериев, Н.А. Доброхотов, Т.В. Виноградов, Р.Р. Басыров
L.R. Fayzeriev, N.A. Dobrokhotov, T.V. Vinogradov, R.R. Basyrov

Казанское суворовское военное училище
Казань, Россия
Kazan Suvorov Military School
Kazan, Russia

lenar_mc@mail.ru

Аннотация. Достижения современной цивилизации изменили жизнь людей, облегчили не только физический, но и умственный труд. В то же время появились болезни, которые так и называют болезнями цивилизации. Рост заболеваний сердца и сосудов характерен для высокоразвитых стран с условиями труда способствующими бездеятельности мышц и нервному напряжению человека. Система образования в нашей стране находится в состоянии динамического развития: совершенствуются содержание образования, система оценки учебных достижений учащихся, формирование умений, развития способностей, компетенций учащихся. Особое внимание уделяется воспитанию детей и молодежи. Социальная неоднородность общества создает тенденцию увеличения числа молодежи, находящихся в социально-опасном состоянии. Появилась необходимость роста роли учебного заведения в физическом, психологическом, нравственном здоровье молодежи.

Abstract. The achievements of modern civilization have changed people's lives, facilitated not only physical but also mental work. At the same time, there were diseases that are called diseases of civilization. The growth of heart and vascular diseases was typical for highly developed countries with working conditions conducive to muscle inactivity and nervous tension of a person. The education system in our country is in a state of dynamic development: the content of education, the system of evaluation of educational achievements of students, the formation of skills, development of abilities, competencies of students are being improved. Special attention is paid to the education of children and young people. The social heterogeneity of society creates a tendency to increase the number of young people in a socially dangerous state. There was a need to increase the role of educational institutions in the physical, psychological and moral health of young people.

Ключевые слова: физическое воспитание, адаптация, эмоциональный отклик, социальная активность, ответственность, здоровый образ жизни.

Keywords: physical education, adaptation, emotional response, social activity, responsibility, healthy lifestyle.

Введение. Все более существенные требования предъявляются к такой отрасли общественной жизни как физическое воспитание. В настоящее время молодежь как никогда подвержена негативным соблазнам, поэтому одной из основных воспитательных задач для педагога физической культуры является популяризация здорового образа жизни и занятий спортом, как средства противостояния негативным воздействиям. Поэтому так вводить новые методики проведения занятий.

Методы и организация исследования. На сегодняшний день, когда доступно получение любой информации в интернете, с учетом негативного воздействия средств массовой информации, социальная среда оказывает противоречивое воздействие на всестороннее развитие молодежи. Социокультурные новшества выявляют потребность рассмотрения вопроса социальной самореализации личности в новом аспекте. Динамичное развитие сегодняшнего общества в разы увеличивает естественные трудности взросления молодежи, что несомненно сказывается на психическом состоянии обучающихся. Психическая устойчивость развивается при выполнении действий, содержащих элементы риска и опасности [1]. Такие ситуации в полной мере моделируются и отрабатываются на уроках физической культуры и секционных занятиях по видам спорта. Чем психически более устойчива молодежь, тем большую нагрузку они способны выдержать при столкновении с различными препятствиями в их жизни.

При поиске новых методик преподаватель физической культуры принимает социокультурные и педагогические ценности по мере своего духовно-нравственного развития и самосознания. Основной задачей в такой работе является развитие общечеловеческих ценностей: взаимопомощь, доброта, сопереживание неудачам товарища, радость успехам коллектива. Привитие и развитие данных ценностей мы можем достичь, используя разнообразные методы на уроках физической культуры. И самое главное в развитии общечеловеческих ценностей то, чтобы обучающиеся использовали их на протяжении всей жизни, руководствуясь ими при принятии решений повседневных задач и спорных вопросов. На наш взгляд, это первоочередная задача для каждого преподавателя.

Социальная неоднородность общества создает тенденцию увеличения числа молодежи, находящейся в социально-опасном состоянии. Появилась необходимость роста роли учебного заведения в физическом, психологическом,

нравственном здоровье молодежи. Обеспечение полноценного воспитательного и образовательного процесса дают благоприятную почву для создания таких условий, которые будут устремлены на профилактику асоциальных проявлений среди молодежи. Физическая активность способна уменьшить проявление асоциальных поступков. Дети, которые активно занимаются физической культурой или много играют в подвижные игры, употребляют меньше грубых слов, у них развито чувство самоконтроля. Взаимодействие внутри команды для достижения общей цели способствует формированию толерантности, навыков общения, умения работать в команде [2]. Важно учесть, что физическая подготовка необходима в процессе подготовки юношей к выполнению задач по защите Отечества. Президент Российской Федерации, Главнокомандующих Вооруженными Силами Российской Федерации В.В. Путин в своих выступлениях неоднократно отмечал важную роль физической культуры в системе допризывной подготовки молодежи [4]. При этом по уровню физической подготовки военнослужащие должны быть постоянно физически готовы к выполнению поставленных боевых задач [5].

Результаты исследования и их обсуждение. Причины асоциального поведения молодых людей – это неблагоприятные условия воспитания в родительской среде, отрицательное воздействие стихийно-групповых взаимоотношений, определенные недостатки учебного и воспитательного процесса. Подростковый возраст более всего уязвим для проявления девиантного поведения, тем временем как осознанная возможность устоять против негативного влияния действительности, в которой живет и развивается молодёжь, формируется позднее. Тенденция возрастания различного девиантного поведения среди молодежи делает актуальным поиск эффективных способов профилактики его появления. Нынешнее поколение нуждается в развитии таких общечеловеческих ценностей, как готовность помочь. Сегодняшние дети – это будущее нашего государства. Значит, образовательный процесс, лишенный аксиологических принципов, поддерживает дезинтеграционные процессы в патриотическом развитии человека [7]. Обучение их общечеловеческим ценностям – не просто наше желание, это наша обязанность. Сегодня большое количество насилия дети видят в средствах массовой информации. Часто приходится видеть современных звезд эстрады и спорта в не самом лучшем виде и ситуации, а ведь молодёжь подражает им. Получается внутреннее противоречие: родители и преподаватели учат общечеловеческим ценностям, а средства массовой информации часто ведут антагонистическое воздействие. Это создает внутреннее напряжение у обучающихся, приводящих к стрессам и проявлению асоциальных поступков. На уроках физической культуры важно создать атмосферу для

развития общечеловеческих ценностей, создать ситуации, в которых бы проявлялись такие качества, как помощь, сопереживание, сострадание.

В настоящее время очень актуальна проблема здоровья обучающихся и отношение к здоровью в образовательных учреждениях. Связано это не только с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, но и с большинством факторов социальной, экономической, психологической природы [6]. Уменьшение двигательной активности и общей физической нагрузки создает условия, способствующие снижению адаптационных возможностей, и, тем самым делает уязвимым при действии неблагоприятных факторов. Задача преподавателя при проведении работы по физическому воспитанию обучающихся заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, всестороннее гармоничное развитие его личности. Организм обучающихся в любых изменившихся условиях стремится сохранять постоянство внутренней среды (гомеостазис). Сохранение гомеостазиса очень важно, ибо его грубое нарушение не совместимо с жизнью. Вся жизнь человека, в особенности школьников, представляет собой цепь потрясений внутренней среды организма, постоянных нарушений гомеостазиса. В ходе этих потрясений мобилизуются, совершенствуются адаптационно-регулятивные механизмы, способствующие сохранению гомеостаза. Чем дольше организм способен сохранять высокий уровень приспособления, тем дольше он будет жить. Высокий уровень жизнедеятельности может поддерживаться только за счет утомления в ходе выполняемой работы. Без напряжения и утомления невозможна стимуляция восстановительных процессов, т.е. работа живой системы – это как трата, так и пополнение энергетических потенциалов. Все это дает биологическое обоснование профилактическому использованию активного двигательного режима в жизнедеятельности обучающихся.

Духовно-нравственное воспитание методами физической культуры и спорта в современных условиях, когда молодежь подвержена огромному количеству негативным соблазнам, одной из основных воспитательных задач для педагога физической культуры является популяризация здорового образа жизни и занятий спортом. В последнее время намечается ухудшение здоровья обучающихся, а в процессе обучения их проблемы со здоровьем усугубляются. Это объясняется малоподвижным образом жизни, повышением образовательной нагрузки, слабым соблюдением режима труда и отдыха. Поэтому для преподавателя физической культуры необходимо вводить новые методики занятий, чтобы

заинтересовать учащихся. И спорт в этой работе не должен остаться в стороне. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя [3]. Необходимо заинтересовать обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой. На первое время мотивация обучающихся поможет в этом вопросе, но как только рядом не будет мотивирующего фактора, то есть преподавателя, обучающиеся могут перестать проявлять желание к самостоятельным занятиям. Поэтому необходимо от мотивации плавно перейти к вдохновению, так как в таком случае внешний фактор воздействия будет уже не нужен. Самостоятельные занятия физической культурой станут их потребностью.

Выводы. На уроках физической культурой обучающиеся должны быть мотивированы на положительный результат и хорошее отношение друг к другу. Использование разносторонних упражнений позволяют развить необходимые умения и навыки, способствуют увеличению более продолжительного времени выдерживания умственного и психического напряжения, что в последующем позволит качественно подготовиться к экзаменам и получить наилучший результат по предметам. Получая нагрузку во время занятий физической культурой, организм испытывает значительное психофизиологическое и эмоциональное напряжение, которая оказывает огромное воспитательное воздействие, вырабатывается сила воли и настойчивость, он становится внимательнее, улучшается память, что увеличивает шансы на благоприятный результат в учебном процессе. Главным для обучающихся должно стать не столько получение результата во время совместных мероприятий, сколько проявление общечеловеческих ценностей в процессе возникновения спорных ситуаций, либо явного превосходства одной команды над другой. Физическое воспитание надо осуществлять с использованием разнообразных форм учебных и вне учебных занятий на протяжении всего периода обучения, это и дает систему взаимосвязанных и дополняющих друг друга управляющих педагогических воздействий.

Литература

1. Архипов, Е. Ю. Формирование волевых качеств и военно-прикладных навыков у призывного контингента вооруженных сил Российской Федерации на основе комплекса ГТО / Е. Ю. Архипов, Л. Р. Файзериев, К. В. Бученков // Межвузовский сборник научно-методических работ Петровской академии наук и искусств. – СПб, 2018. - С. 12-17.

2. Болотников, А. А. Физическая подготовленность студенческой молодежи как фактор успешности в будущей профессиональной деятельности / А. А.

Болотников, В. Л. Калманович, Э. Р. Мугатарова, Р. Р. Хайруллин // *European Social Science Journal*. - 2017. - № 9. - С. 244 -248.

3. Архипов, Е. Ю. Современная роль студенческого спорта в развитии общества и социализации личности / Е. Ю. Архипов, Л. Р. Файзериев // *Сборник: Университетский и олимпийский спорт: две модели - одна цель?* - Казань, 2013. - С. 432.

4. Бученков, К. В. Факторы, способствующие эффективному формированию Военно-прикладных навыков студентов к службе в армии / К. В. Бученков, М. Н. Савин, Л. Р. Файзериев, К. А. Хохлов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. - СПб - 2018. - №11. - С. 35-40.

5. Дмитриев, Г. Г. Формирование военно-прикладных навыков у военнослужащих к действиям в экстремальных условиях средствами физической подготовки: монография / Г. Г. Дмитриев – СПб, 2004. - 430 с.

6. Файзериев, Л. Р. Особенности физического воспитания суворовцев и кадетов / Л. Р. Файзериев // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА.* – Чебоксары, 2016. – С. 122-125.

7. Файзериев, Л. Р. Патриотическое воспитание молодежи с девиантным поведением / Л. Р. Файзериев, Д. В. Виноградов, В. В. Калманович, Р. Р. Хайруллин // *Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств*. - 2018. - №1. - С. 125-129.

АНАЛИЗ КОГНИТИВНОЙ СФЕРЫ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ COGNITIVE ANALYSIS OF YOUNG FENCERS

Е.М. Федоскина, В.В. Князева
E.M. Fedoskina, V.V. Knyazeva

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Смоленск, Россия
Smolensk state Academy of physical culture, sport and tourism
Smolensk, Russia

vladf61@yandex.ru

Аннотация. В данной статье затрагивается тема развития когнитивной сферы юных фехтовальщиков. Именно от ее состояния зачастую зависят спортивные результаты. Юные спортсмены, находящиеся на отдыхе в летнем спортивном лагере с дневным пребыванием, могут использовать это время для развития таких процессов, как память, внимание и мышление. С этой целью авторами была разработана программа «Гармония». После проведения педагогического эксперимента на основании анализа динамики изучаемых показателей авторами было сделано следующее заключение: в экспериментальной группе у детей произошло достоверное улучшение творческого мышления; устойчивости, объема, точности внимания и зрительно-пространственной памяти, то есть тех познавательных процессов, которые являются наиболее важными для фехтовальщиков.

Annotation. This article deals with the development of cognitive sphere of young fencers. Sports results often depend on its condition. Young athletes who are on vacation in a summer sports camp with a day stay can use this time to develop processes such as memory, attention and thinking. For this purpose, the authors developed the program "Harmony". After the pedagogical experiment, based on the analysis of the dynamics of the studied indicators, the authors made the following conclusion: in the experimental group, children had a significant improvement in creative thinking; stability, volume, accuracy of attention and visual-spatial memory, that is, those cognitive processes that are most important for fencers.

Ключевые слова: когнитивная сфера, личность, юные фехтовальщики.

Keyword: cognitive sphere, personality, young fencers.

Актуальность. Нагрузки, которые на сегодняшний день испытывают школьники младших классов, просто огромные и с каждым годом наблюдается

неутешительная тенденция к их увеличению. Среднестатистический российский школьник, занимающийся спортом, тратит на тренировки около 16 часов в неделю. Соответственно, наблюдается увеличение интенсивности и неуклонный рост объема тренировочных занятий. При этом необходимо учитывать всевозрастающее влияние на современных детей информационных технологий, особенно это касается интернета.

На организм младших школьников действует большое количество различных неблагоприятных факторов. Сюда относятся и гипокинезия, которой подвержены практически все современные дети; и психоэмоциональное перенапряжение, возникающее как ответ на все увеличивающееся количество поступающей извне информации; и снижение вербального общения как следствие того, что школьники предпочитают общаться невербально посредством социальных сетей. Также у детей, обучающихся в начальной школе, из-за увеличившегося объема умственных нагрузок и низкой двигательной активности отмечается резкое снижение адаптационных возможностей организма, что, в свою очередь, может оказывать неблагоприятное влияние на их психическое и функциональное состояние [4].

Основной целью родителей и учителей является полное раскрытие двигательных способностей подрастающего человека и постепенное его становление как гармонично развитой личности. Это может быть реализовано лишь тогда, когда ребенок активен, психически здоров и физически развит соответственно своему возрасту. Поэтому чрезвычайно важно прививать ученикам начальной школы основы физической культуры и спорта и проводить кроме практических еще и теоретические занятия, на которых дети будут знакомиться с понятиями «индивидуального и общественного здоровья», изучать компоненты здорового образа жизни и т.д. [5].

В процессе занятий спортом у детей формируются важные умения и навыки, представляющие собой одну из главнейших сторон физической культуры. Приоритетные направления в области физической культуры и спорта имеют определенную ценность только тогда, когда они будут способствовать гармоничному физическому развитию детей, формировать у них двигательные способности, и, что не менее важное в спорте, развивать соревновательные мотивы [1].

На гармоничное развитие детей младшего школьного возраста оказывают непосредственное влияние системные занятия физическими упражнениями, которые организуются спортивными педагогами и проводятся централизованно в группах ОФП, летних спортивных лагерях, спортивных секциях общеобразовательных школ, в спецгруппах. В данном вопросе очень важное значение принадлежит именно содружеству семьи и школы, так, как только их совмест-

ная деятельность, носящая воспитательный характер, способна сформировать у детей направленность на развитие двигательных способностей и ведение здорового образа жизни.

К сожалению, в процессе занятий спортом развитию познавательных процессов юных спортсменов уделяется мало внимания. А ведь от состояния познавательной сферы нередко зависят их спортивные результаты. Анализ опроса тренеров России показал, что только 10 % спортивных педагогов целенаправленно развивают познавательные процессы юных спортсменов, давая им на тренировках выполнять творческие задания, используя при этом активные методы обучения. Оставшиеся 70 % никогда не используют активные методы обучения в тренировочном процессе, а 20 % делают это достаточно редко.

Цель исследования: разработка программы «Гармония», направленной на развитие когнитивной сферы юных фехтовальщиков.

Задачи исследования: изучение исходного уровня когнитивной сферы юных фехтовальщиков; экспериментальное апробирование разработанной программы для юных спортсменов в условиях летних лагерей с дневным пребыванием.

Методы исследования. Для исследования объема, точности и устойчивости внимания использовались модифицированный тест Риссу, проба переплетенных линий Рея и корректурная проба Бурдона. Для исследования творческого мышления и воссоздающего воображения использовался тест П. Торренса «Незаконченный рисунок». Для исследования зрительно-пространственной памяти применялся тест А.Р. Лурия, дополненный и уточненный Т.В. Ахутиной и Л.В. Яблоковой [2].

Организация исследования. Исследование проводилось на базе СДЮСШОР №1 г. Смоленска в течение 2018-2019 гг. В исследовании приняли участие 32 мальчика 7-10 лет, имеющих массовый разряд по фехтованию. Методом случайной выборки все обследуемые были разделены на 2 группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ), по 16 человек в каждой группе. В июне – августе 2018 г. дети находились на отдыхе в спортивном лагере. Педагогическое тестирование проводилось 2 раза, до эксперимента и после его окончания. Согласно результатам тестирования, нами была определена степень развития познавательной сферы юных фехтовальщиков.

Проводя свои каникулы в спортивном летнем лагере с дневным пребыванием, организованном учреждением дополнительного образования, дети продолжали тренироваться. Нами была разработана программа «Гармония», в которую входил отрядный час занятий спортом. Отрядный час представлял собой основную форму физического воспитания в лагере с дневным пребыванием и проводился он два раза в день. Первый раз это час был посвящен специальной

физической подготовке (СПФ). Второй раз время отрядного часа посвящалось проведению подвижных игр. В содержание спортивных часов входили спортивные турниры, веселые старты, эстафеты, конкурсы, мини-соревнования. В занятия включались элементы футбола, баскетбола, пионербола, стритбола, оздоровительной аэробики, лапты. В качестве нестандартного спортивного инвентаря использовались пластиковые бутылки. Кроме этого дети разбивались по парам и выполняли предлагаемые комплексы общеразвивающих упражнений, которые были взяты из научно-методической литературы. Подвижные игры проводились на протяжении всей лагерной смены. Всего было проведено 14 игр. Все игры были разбиты в определенные группы в зависимости от величины ответной реакции организма на нагрузку. Например, игры «Собери городки», «Часть и целое» вызывали у юных фехтовальщиков учащение пульса до 120 - 130 уд/мин, а «Круговые пятнашки», «Штурм крепости» - до 160 - 170 уд/мин. [3].

Результаты исследования. Динамика показателей в контрольной группе и экспериментальной группе по тесту Торренса показала (таблица 1), что после проведения эксперимента в экспериментальной группе произошло достоверное увеличение таких показателей мышления, как «оригинальность» и «разработанность».

Таблица 1 – Динамика показателей мышления у детей 7- 10 лет ЭГ и КГ, $M \pm m$

Творческое мышление	Группы	Этапы педагогического исследования	
		До эксперимента	После эксперимента
Беглость, у.е.	КГ	$7,21 \pm 1,16$	$8,13 \pm 1,11$
	ЭГ	$7,41 \pm 1,14$	$8,72 \pm 1,29$
Гибкость, у.е.	КГ	$6,81 \pm 1,38$	$6,91 \pm 1,19$
	ЭГ	$6,81 \pm 1,06$	$7,28 \pm 1,23$
Оригинальность, у.е.	КГ	$43,21 \pm 7,28$	$44,11 \pm 7,29$
	ЭГ	$43,52 \pm 7,17$	$53,15 \pm 9,70^*$
Разработанность, у.е.	КГ	$45,79 \pm 8,08$	$46,71 \pm 8,38$
	ЭГ	$45,24 \pm 4,12$	$58,11 \pm 6,17^{**}$

*Примечание. В числителе - показатели контрольной группы, в знаменателе - экспериментальной, * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$*

До педагогического эксперимента в контрольной группе показатель «оригинальность» был 43,21 ус.ед. к концу составил 44,11 ус.ед. В экспериментальной группе достоверно выросли результаты с 43,52 до 54,05 ус. ед. Прирост в контрольной группе составил 8,02 %, в ЭГ – 33,47 %. Также после эксперимен-

та произошло достоверное улучшение показателя «разработанность» в экспериментальной группе (58,11 ус.ед.).

Таким образом, дети контрольной группы после формирующего эксперимента в сфере развития креативного мышления, зрительно-пространственной памяти демонстрируют более низкие результаты по сравнению с экспериментальной группой (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей памяти и внимания у детей 7-10 лет КГ и ЭГ, М±m

Внимание и память	Группы	Показатели внимания и памяти	
		В начале эксперимента	В конце эксперимента
Устойчивость внимания (сек.)	КГ	<u>74,23±13,11</u>	<u>73,85±14,80</u>
	ЭГ	73,15±18,75	67,12±5,12*
Объем внимания (ус.ед.)	КГ	<u>4,17±0,81</u>	<u>4,61±0,56</u>
	ЭГ	4,21±0,24	6,32±0,61*
Точность внимания (ус.ед.)	КГ	<u>0,72±0,12</u>	<u>0,87±0,03</u>
	ЭГ	0,71±0,14	0,89±0,14*
Зрительно-пространственная память (ус.ед.)	КГ	<u>2,12±0,32</u>	<u>2,84±0,41</u>
	ЭГ	2,22±0,15	3,54±0,46*

*Примечание. В числителе - показатели контрольной группы, в знаменателе - экспериментальной, * - $p < 0,05$*

Перед началом педагогического эксперимента были получены следующие исходные показатели: устойчивость внимания в контрольной группе составила 74,23 с, а в экспериментальной группе - 73,15 с. В конце педагогического эксперимента результаты времени на поиск «запутанных нитей» сократились до 73,85 с в КГ и 67,14 с в ЭГ ($p < 0,05$). Достоверно улучшение результатов произошло в экспериментальной группе. Прирост составил 33,06 %. Объем внимания при исходных данных в КГ 4,17 ус. ед. увеличился до 4,61 ус. ед. В экспериментальной группе достоверно выросли результаты с 4,21 до 6,32 ус. ед. Их прирост составил 31,26 %.

Точность внимания в фехтовании является важным показателем для достижения успеха. Показатель «точности» в контрольной группе до эксперимента составлял 0,72 ус. ед. При повторном тестировании результаты выросли до 0,78 ус. ед. В экспериментальной группе произошло достоверное улучшение результатов по исследуемым показателям с 0,71 до 0,89 ус. ед. Прирост в экспериментальной группе составил 10,19 %. Анализ динамики показателей зри-

тельно-пространственной памяти у занимающихся показал, что более высокий прирост результатов также был зафиксирован в экспериментальной группе – 29,27 %. При исходных данных в контрольной группе 2,12 ус. ед. к концу эксперимента результаты выросли до 2,68 ус. ед. В экспериментальной группе значимо выросли результаты с 2,22 до 3,54 ус. ед.

Таким образом, можно констатировать, что предложенная нами программа «Гармония» повлияла на развитие когнитивной сферы детей 7-10 лет, занимающихся фехтованием.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. Социально-педагогические основы формирования потребности школьников в занятиях спортом / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Матер. междунар. форума, 2012. – С.46-48.
2. Дубровинская, Н.В. Нейрофизиологические механизмы внимания / Н.В. Дубровинская. – Л. : Наука, 1985. - 144 с.
3. Кинякина, О.Н. Мозг на 100%. Интеллект. Память. Креатив. Интуиция. Интенсив-тренинг по развитию суперспособностей / О. Кинякина, Т. Захарова, П. Лем, Ю. Асоскова, О. Овчинникова. – М. : Эксмо, 2016. – 848 с.
4. Маклаков, А.Г. Основные характеристики свойств внимания / А.Г. Маклаков // Общая психология: Учебник. – СПб.: Питер, 2015. – С. 366-369.
5. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: СпортАкадемПресс, 2013. – С. 156-158.

**ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ У ЗРИТЕЛЕЙ
СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ
PECULIARITIES OF BEHAVIORAL REACTIONS AT SPECTATOR
COMPETITION VISITORS**

¹*Н.В. Шувалова, ¹А.Г. Ламмерт, ¹О.А. Черноярова, ¹А.П.Сергеева,*
²*С.В. Леженина, ²В.В. Анфилова, ²А.С. Меркучева, ²Л.М. Манахова*
¹*N.V. Shuvalova, ¹A.G. Lammert, ¹O.A. Chernoyarova, ¹A.P. Sergeeva,*
²*S.V. Lezhenina, ²V.V. Anfilova, ²A.S. Merkucheva, ²L.M. Manakhova*

¹*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия*

²*Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова
Чебоксары, Россия*

¹*Chuvash State Teachers' University. I.Y. Yakovleva
Cheboksary, Russia*

²*Chuvash State University. I.N. Ulyanova
Cheboksary, Russia*

Аннотация. Агрессия в поведении спортивных зрителей, является важной социальной проблемой в современном спорте. Исследования, посвященные этой проблеме, подчеркивают ее связь со специфической социальной средой спорта, а также с социальными условиями жизни, особенно среди молодежи. Их поведение связано как с конкретными ситуациями, так и с ситуационными импульсами, возникающими в ходе спортивных матчей

Annotation. Aggression in the behavior of sports spectators is an important social problem in modern sports. Research on this problem highlights its connection with the specific social environment of sport, as well as with the social conditions of life, especially among young people. Their behavior is associated with both specific situations and situational impulses arising during sports matches

Ключевые слова: агрессия, агрессивность, агрессивное поведение, разочарование, враждебность, спорт, спортивные зрители, спортивные соревнования.

Keywords: aggression, aggressiveness, aggressive behavior, frustration, hostility, sports, sports spectators, sports competitions

Участие зрителей в спортивных зрелищах - это социальный феномен, который сопровождает эти события с древних времен. В истории развития и становления спорта были серьезные проявления зрительской агрессии.

Как свидетельствуют исследования, такие как Dunning (2002), Gutmann (2004), агрессивные реакции зрителей были уже в древние времена и в средние века такого же характера, как в настоящее время. Некоторые авторы (Duke, Crolely, 1996; Duke, Slepicka, 2002; Slepicka et al., 2010) сообщают об обширных негативных реакциях зрителей, например, гонки на колесницах у пожилых людей.

В первые дни появления современного спорта частота агрессии в поведении спортивных зрителей была невысокой (Coakley, 2007). В настоящее время увеличивается частота и интенсивность таких негативных реакций. Поэтому агрессивные проявления зрителей является важной не только социальной проблемой, но и медико – биологической. Можно констатировать, что объяснение вышеупомянутых явлений основано главным образом на психологических подходах, где внимание сосредоточено на связи между эмоциональным опытом спортивной борьбы и последующими зрительскими реакциями.

Психологические аспекты выяснения реакций зрителей очевидны во многих исследованиях (Slepicka, 1990; Russell, 1993; Wann et al., 2001, Wann et al., 2004; Slepicka et al., 2010). Авторы указывают на связь между проявлением агрессии среди спортсменов в показанных видах спорта и агрессией зрителя. Наблюдалось проявление агрессии зрителя при просмотре различных видов спорта (хоккей, футбол, единоборства, плавание). Оказалось, что в спорте, где агрессия является сущностью спорта (единоборства), агрессия зрителя встречается не часто, гораздо чаще в хоккее, футболе, где агрессия и насилие не являются их сущностью, но создаются условия для частого физического контакта. Тем не менее, это перерастает в жестокие столкновения игроков вне правил. Это объясняется тем фактом, что посетители спортивных единоборств ожидают «насилия» и поэтому их посещают. В хоккее или футболе зрители ожидают положительного опыта игры как таковой, агрессия и насилие не являются существенной частью этих ожиданий. Из этого можно сделать вывод, что в спортивных единоборствах представленная агрессия носит краткосрочный характер, а вслед за этим наступает длительный расслабляющий эффект. Однако в хоккее и футболе насилие, представленное зрителям, является негативным и часто вызывает отрицательную реакцию аудитории.

В исследовании Wann (1994) появилась теория, объясняющая реакцию аудитории, оперирующую с уверенностью в себе и необходимостью возбуждения. По словам Вана, самооценка основана на интенсивности эмоциональной идентификации зрителей с их клубом. Успехи клуба воспринимаются как собственные и укрепляют уверенность в себе и повышается самооценка такого заинтересованного зрителя, фаната. Напротив, неудачи воспринимаются как их собственные неудачи, и глубоко переживаются болельщиками. Многие зрители ищут способ повысить свою самооценку и осуществляют это за счет окружающих их людей. Существует мнимая вероятность «победы над противником». При этом агрессия может быть

направлена как на фанатов, так и на функционеров или игроков противника, но может быть и перенесена на оборудование стадиона и другие достижимые объекты.

Вторая часть этой теории, основанная на необходимости возбуждения, пытается выяснить причины все более частых негативных реакций аудитории, которые не имеют оснований для идентификации с клубом и не провоцируются неудачами их команды. Предполагается, что потребность в интенсивных переживаниях не удовлетворяется в повседневной жизни, и у некоторых людей возникает острая необходимость рисковать, испытывать опасности, рискованные ситуации, которых не предлагает обычная жизнь (Apter, 1992, в Wannetal, 2001). Для таких ориентированных людей с тенденцией к агрессии спортивные состязания являются подходящей средой для получения интенсивного переживания беспорядков, проявлений насилия по отношению к другим. Эта тенденция также может быть проиллюстрирована такими мероприятиями, как «фанатские» столкновения, организованные заранее, вне стадионов, которые имеют свои собственные правила.

Подход Миньона (2002) основан на аналогичном принципе, который говорит о суммировании переживаний в аудитории, когда подобная эмоциональная настройка большей части аудитории создается по принципу «эмоциональной заразы». В такой ситуации даже относительно слабый стимул может вызвать негативную реакцию у большой аудитории.

Как показывают исследования Sivarajasingametal. (2005), часть насилия после матчей по футболу и регби была совершена фанатами команд-победителей.

Победа или проигрыш команды влияет на уровень некоторых гормонов у зрителей спортивных соревнований. У болельщиков уровень тестостерона падает, если их команда проигрывает, и увеличивается, если их команда побеждает. Это может способствовать тому, что поклонники команд-победителей, как правило, более агрессивны, чем поклонники проигравших команд (Sivarajasingametal, 2005).

Очень часто агрессия зрителя также объясняется принципом фрустрации - негативных эмоций - агрессии (Берковиц, 1989; Грин, 1990). В случае спортивных зрелищ - это ситуация, когда внешние причины уже давно не могут достичь цели, представленной, например, успехом их команды в соревнованиях. Повторные неудачи «их команды» увеличивают давление на психическое сопротивление зрителя, который может выбрать агрессию против болельщиков, противников игроков, судей, которые представляют собой препятствия для успеха команды, с которой они идентифицируются. Philips (1986) утверждает, что эти механизмы применяются как к зрителям, посещающим матчи на спортивных стадионах, так и к телезрителям, и обращает внимание на возможную связь между неудачами популярной команды и некоторыми случаями домашнего насилия.

Мачач и соавт. (1985) обращают внимание на возможную корреляцию между сгущением толпы с последующим нарушением «близкой дистанции», которая ча-

сто воспринимается как неприятная или угрожающая, и зритель имеет тенденцию быть более агрессивным в определенных эмоционально напряженных ситуациях.

В некоторых исследованиях, особенно в условиях футбольного стадиона (Marshetal, 1997; Young, 1993, 2007), утверждается, что агрессия среди зрителей футбола включает в себя «ритуальное насилие», которое выражается в желании в первую очередь молодых зрителей мужского пола выглядеть более мужественным и самоуверенным.

Мы не должны забывать социально-психологические или социологические подходы, которые анализируют возможные связи между агрессией аудитории и социальной средой, в которой присутствуют спортивные зрители. Примером таких подходов является работа Тейлора (1982, 1987), в которой утверждается, что определенные формы насилия со стороны спортивных зрителей могут быть связаны с социальными классовыми конфликтами в обществе. Хотя нет прямой связи между ухудшением экономического положения определенных групп населения и насилием со стороны зрителей, все же очевидно, что ухудшение социально-экономической ситуации создает условия для более частого возникновения насильственных массовых реакций, которые, несомненно, включают волнения зрителей. Эти исследования также вдохновляют других авторов. Например, Frosdick, Marsh (2005) говорит о субкультуре хулигана и принадлежности к ней как к возможности разрешения некоторых конфликтов, как личных, так и социальных. Принадлежность к такой субкультуре способствует удовлетворению тех потребностей, которые не удовлетворяются в обществе. Хотя потребность в самореализации и позитивной оценки существует (Bayer 2002).

Коакли (2007) утверждает, что насилие, особенно у зрителей футбола, необходимо рассматривать в долгосрочном историческом контексте, когда изменения в экономическом и социальном климате повлияли на рабочий класс, его отношения, их социальный микроклимат, их взгляд на общество, проявления мужественности. Все это привело к изменениям, которые привели к тому, что футбол стал средством идентификации людей, местных сообществ. Таким образом, он стал местом защиты и продвижения сообщества и самобытности посредством агрессии и насилия.

Заключение: Основываясь на представленных исследованиях, мы считаем, что наиболее подходящим теоретическим подходом к агрессии в спорте является теория социального обучения, которая подчеркивает влияние культуры, норм и ценностей на проявления нежелательного агрессивного поведения. В обществе должна вестись активная пропаганда честной игры и быть сделан упор на самоконтроль поведенческих реакций быть сделан упор на честную игру. И, возможно, данная социальная политика внесет позитивный вклад в снижение нежелательной агрессии как в спорте, так и в повседневной жизни.

Литература

1. Men and Masculinities, 6, 3, 291–312. PHILIPS, D. P. (1986).
2. Natural experiments on the effect of mass media violence on fatal aggression: Strengths and weakness of a new approach. In BERKOWITZ, L. Advances in Experimental social psychology, p. 207–250, New York : Academia Press. REGULI, Z. (2005).
3. Úpolové sporty. Brno : Masarykova Univerzita. RUSSEL, G. W. (1993).
4. The social psychology of sport. New York : Springer Verlag. SACKS, D. N., PETSCHER, Y., STANLEY, C. T. & TENENBAUM, G. (2003).
5. Aggression and violence in sport: Moving beyond the debate. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 1, 167–179. SEKOT, A. (2008).
6. Sociologické problémy sportu. Praha : Grada Publishing. SIVARAJASINGAM, V., MOORE, S., SHEPHERD, J. P. (2005)
7. Winning losing and violence. Injury Prevention, 11, 69–70. SLEPIČKA, P. (1990)
8. Sportovní diváctví. Praha : Olympia. SLEPIČKA, P. a kol. (2010)
9. Divácká reflexe sportu. Praha : Karolinum. STEPHENS, D. E. (2001)
10. Predictors of aggressive tendencies in girls' basketball: An examination of beginning and advanced participants in summer skill camp. Research Quarterly for Exercise and Sport, 72, 257–266. STEPHENS, D. E. (2004)
11. Moral atmosphere and aggression in collegiate intramural sport. International Sports Journal, 8, 65–75. STEPHENS, D. E. & KAVANAGH, B. (2003)
12. Aggression in Canadian youth ice hockey : the role of moral atmosphere. International Sports Journal, 7(2), 109–119. STEPHENS, D. E. & BREDEMEIER, B. (1996)
13. Moral atmosphere and judgements about aggression in girls' soccer: Relationship among moral and motivational variables. Journal of Sport and Exercise Psychology, 18, 158–173. TAYLOR, I. (1982)
14. Class, violence and sport : The case of soccer hooliganism in Britain. In CANTELON, H., GRUNEAU, R. Sport culture and modern state, p. 39–97. Toronto : University of Toronto Press. TAYLOR, I. (1987)
15. Putting the boot into a working class sport: British soccer after Bradford and Bruseel. London and New York : Routledge. MAXWELL, J. P. (2004)
16. Anger rumination: an antecedent of athlete aggression? Psychology of Sport and Exercise, 5, 279–289. MIGNON, P. (2002)
17. Another Side to French Exception: Football without Hooligans? In DUNNING, E. et al. Fighting Fans. Dublin : University Dublin Press. MYERS, D. (2010) Social psychology. New York : McGraw-Hill. PAPPAS, N. T., MCKENRY, P. C., CATLETT, B. S. (2004)

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ
С УЧЕТОМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ТОЛЕРАНТНОСТИ
К ПСИХИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ В УСЛОВИЯХ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ
НАПРЯЖЕННО-МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF SPORTS TRAINING OF QUALIFIED
ATHLETES TAKING INTO ACCOUNT PREPAREDNESS AND
TOLERANCE TO MENTAL LOADS IN THE CONDITIONS OF EXTREME
TENSE-MUSCULAR ACTIVITY**

*Б.П. Яковлев, А.Г. Банщиков
B.P. Yakovlev, A.G. Banshchikov*

*Сургутский государственный университет
Сургут, Россия
Surgut State University
Surgut, Russia*

banbikov-saba@mail.ru

Аннотация. Изучение особенностей психологического сопровождения квалифицированных спортсменов может способствовать обогащению представлений о механизмах внутренней регуляции при тех или иных тренирующих и соревновательных нагрузках в условиях спорта высших достижений. Поэтому от объективной и избирательной психодиагностики, психологического контроля, психокоррекции возникающих психических проявлений в различных условиях и ситуациях спортивной подготовки зависит решение целого ряда важных научно-исследовательских, практических задач. Важнейшей составляющей в системе психологического сопровождения является психологическая подготовка.

Abstract. Studying the peculiarities of the psychological support of qualified athletes can contribute to enrich the ideas about the mechanisms of internal regulation in respect of training and competitive stress in sports of top achievements. Therefore, the solution of a great number of important research and practical tasks depends on the objective and selective psychodiagnostics, psychological control and psychocorrection of the emerging mental efforts in various conditions and situations of sports training. The most important component in the system of psychological support is psychological preparation.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, спортивная подготовка, психологическая подготовка, психические нагрузки, состояние готовности, психодиагностика, психокоррекция, контроль.

Keywords: psychological support, sports training, psychological readiness, mental stress, the state of readiness, psychodiagnostics, psychocorrection, the control.

Введение. Термин «психологическое сопровождение» мы трактуем с позиций личностно-деятельностного подхода [1, 5], согласно которому под этим явлением понимается процесс формирования психологической готовности, личностной направленности, компетентности, социально-психологических качеств и их интеграция, мотивация к постоянному росту в спортивной карьере, с учётом индивидуально-психологических особенностей человека.

Цель исследования: теоретически обосновать и обобщить субъектный и научно-методический опыт по исследованию психологического сопровождения квалифицированных спортсменов.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение, сравнение, абстракция.

Результаты исследования и их обобщение. Непосредственными основными элементами психологического сопровождения являются психодиагностика, психорегуляция, психокоррекция, психологический контроль [1, 5]. Анализ психологических проблем, трудностей квалифицированных спортсменов, проведённый по данным интервьюирования, бесед, опроса в различных видах спортивной деятельности, позволил конкретизировать проблемы, затрудняющие реализацию психологического сопровождения в спорте:

-недостаточное понимание цели и задач спортивной подготовки (с особенностями двигательной задачи в конкретном виде спорта, специфическими условиями тренировочной и соревновательной деятельности);

-неумение донести субъективную информацию по неблагоприятным состояниям на определённых этапах спортивной подготовки до спортивного психолога, тренера, врача и других значимых лиц;

-поверхностные знания о способах и методиках самостоятельной психологической коррекции к ответственным и значимым соревнованиям, большим физическим нагрузкам, например, формирования боевой готовности, ремобилизации после нагрузок, ритуалов и т.п.;

-слабое владение методами ауто-гетерорегуляции, неумение подобрать методики психорегуляции совместно с психологом, тренером с учётом индивидуально-психологических особенностей, условий конкретного вида спортивной подготовки, психологической ситуации (например, ситуации успеха или неуспеха, восстановления после соревнований) и задач спортивной деятельности;

-неэффективная самоорганизация, слабая мотивация к определённому виду психологической подготовки (только по указке тренера) к обучению приёмам психорегуляции, тренингам, психологическому секундированию, контролю.

На основании проведенного анализа проблем и психологических трудностей в различных видах спорта, с учётом возрастно-половых особенностей, квалификации были сформулированы задачи и разработаны рекомендации по развитию и совершенствованию практических навыков по самоуправлению и саморегуляции на различных этапах спортивной подготовки.

Психологическое сопровождение в спорте означает постоянное взаимодействие, совместную деятельность со специалистами, работающими в команде, психологом, тренером, врачом играющих немалую роль в достижении максимальных для данного спортсмена результатов и создании оптимальных, благоприятных условий для его профессионального роста, личностного развития, и осуществляться оно должно на всех этапах спортивной карьеры. И здесь важными методами психологического сопровождения в спорте является психологическая подготовка (общая, специальная, непосредственная). В нашем понимании психологическая подготовка - это целенаправленный процесс, осуществляемый через избирательное и индивидуализированное применение психических нагрузок, детерминирующих развитие наиболее важных для результативной спортивной деятельности личностных качеств и состояний спортсмена [5]. Психическую нагрузку можно представить, как произвольный процесс саморегуляции воздействующих на личность спортсмена внешних и внутренних условий спортивной деятельности. В более развернутом виде психическая нагрузка - это произвольный процесс саморегуляции воздействующих на личность спортсмена внешних и внутренних условий, определяющий индивидуальный уровень психической напряженности, способствующий мобилизации функциональных ресурсов и резервов в направлении личностно значимых целей [6,7].

В связи с этим значением психическая нагрузка является неотъемлемой структурной единицей в системе интегральной подготовки спортсменов. Наравне с физической нагрузкой, имеющий уже официальный статус как специфического компонента учебно-тренировочного процесса, в теории и методике квалифицированных спортсменов.

Проведенные научно-экспериментальные исследования по проблеме влияния факторов психической нагрузки на формирование и развитие индивидуальной толерантности показали актуальность и значимость дифференцированного анализа интегральных механизмов психической нагрузки. К таким целостным, внутренним механизмам психической регуляции спортивной деятельностью относятся - эмоции, воля, интеллект, интуиция. От конкретного функцио-

нирования этих механизмов и их сочетания в большей степени зависит устойчивость (толерантность) к величине и особенностям психической нагрузки в экстремальных условиях спортивной деятельности, выраженность и направленность психической напряженности, адаптация к двигательным (физическим) упражнениям.

В обобщенном виде это важнейшие механизмы саморегуляции, которые определяют и проявляются в каждом отдельном или интегральном состоянии, свойстве, качестве личности.

Оптимальное реагирование спортсмена на совокупность факторов психической нагрузки зависит от его индивидуальной способности противостоять и справляться с их влиянием. Величина воздействия психической нагрузки на индивидуальную толерантность спортсмена может превысить его оптимальные, и даже предельные возможности и резервы. Поэтому для тренера является важным своевременно не только знать, но и контролировать специфические факторы нагрузки, возникающие в определенной ситуации и совокупности внешних и внутренних условий спортивной деятельности. Такого рода психологический контроль за особенностями психической нагрузки в различных специфических условиях учебно-тренировочного процесса и соревновательной подготовки позволяет более оперативно и избирательно управлять двигательной деятельностью и более рационально регулировать режим по чередованию нагрузок и отдыха.

Психологическая подготовка чаще всего используется для обозначения обширного круга совместных, комплексных действий тренеров, спортсменов и психологов, которые направлены на формирование и развитие индивидуально-психологических особенностей, когнитивных процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях. С учётом нашей практической деятельности и эмпирического опыта работы в сборных командах мы акцентировали внимание на специфических особенностях психологической подготовки [7].

Отличительная особенность общей психологической подготовки заключается в том, что она непосредственно включена в другие виды подготовки (физическую, технико-тактическую). Основная направленность общей психологической подготовки – положительная адаптация организма и психики спортсмена к специфике тренировочных и соревновательных нагрузок, актуализация его потенциальных возможностей, функциональных ресурсов и резервов для достижения наиболее высоких результатов. Практически любое педагогическое средство и методика в той или иной мере способствует достижению цели и основным задачам общей психологической подготовки.

Специальная психологическая подготовка - наиболее важная составная часть в формировании положительных психических состояний (предстартовый настрой, быстрая ремобилизация после соревновательных нагрузок), целостной готовности спортсмена для участия в ответственных и лично значимых соревнованиях.

Она имеет свои отличительные особенности: направлена на создание оперативных психических состояний готовности, способствующих максимальной реализации физических, функциональных, тактико-технических возможностей в спортивном достижении.

Проявление психических состояний в соответствии с особенностями преодолеваемых психических нагрузок в условиях экстремальной деятельности способствует развитию и воспитанию навыков, умений, знаний и эффективной саморегуляции в трудных условиях соревновательной борьбы. Они, в свою очередь, являются основой личностных качеств спортсмена. Следует также сказать, что личностные качества спортсмена характеризуют потенциальную сторону формирования состояния боевой психической готовности, становясь своеобразным функциональным мостом к устойчивому и надежному ее проявлению непосредственно в условиях соревновательной деятельности.

Специальная психологическая подготовка предусматривает кроме контроля и коррекции психических состояний, учет специфических особенностей спортивного соревнования: существенные его признаки, условия реализации и ряд других факторов. Для этого необходимо уметь точно продиагностировать и проанализировать соревновательные условия, особенности физических и психических нагрузок, ведущие двигательные качества, специализированность соревновательных действий, целеустремленность и другие важные моменты, признаки, ситуации, определяющие успешное выполнение поставленных перед спортсменом задач [3, 6].

Учитывая сказанное и основываясь на наших рассуждениях, можно сказать, что психологическая подготовка - это процесс развития и воспитания личности спортсмена специфических качеств деятельности, способствующих эффективному и надежному выполнению физических и психических нагрузок с целью достижения наиболее высокого спортивного результата.

Будучи процессом, психологическая подготовка реализуется через управление и регуляцию специфическими средствами и методами.

Каждому виду психических нагрузок в зависимости от целей и мотивов деятельности присущи свои специфические задачи, которые и определяют содержание, средства, методы и приемы психологической подготовки.

В практическом аспекте направленности применения определенных средств и методов к психическим и физическим нагрузкам актуальным на сего-

дняшний день является решение задач психологической подготовки, по мобилизации психических состояний - до нагрузки, по толерантности - во время выполнения психических нагрузок и по восстановлению психических состояний - после выполнения больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Особенностью психологической мобилизации, указывал ещё К.К. Платонов, является то, что своей целью она имеет формирование не стойких качеств личности, а определенных психических состояний. Эти состояния временно усиливая качества личности, обеспечивают более успешное выполнение деятельности [2].

Некоторыми исследователями показано, что в тренировочных нагрузках, требующих преимущественного проявления выносливости, необходимая мобилизация достигается за счет уровня ситуативной тревожности при невысоком уровне вегетативных компонентов [3, 4]. В тренировочных нагрузках, связанных с проявлением скоростно-силовых качеств, мобилизация достигается преимущественно за счет вегетативных компонентов [4].

При планировании нагрузок скоростной направленности тренеры-исследователи исходят из того, что тренировочные занятия должны вызывать значительную мобилизацию функциональных способностей организма, которые лежат в основе повышения скоростных возможностей. Изменяющиеся условия выполнения скоростных упражнений, требуют широкого применения специальных мобилизующих воздействий, и прежде всего психологических [4].

Повторяющаяся мобилизация сил спортсмена перед определенным, специфическим действием приводит к созданию относительно устойчивого динамического стереотипа, направленного на формирование адекватной мобилизационной готовности к соревновательным нагрузкам [4].

Большой объем и интенсивность нагрузок, на фоне высокого уровня напряженности психических функций предъявляет огромные требования к организму спортсмена, к его приспособительным и резервным возможностям.

После напряженных для спортсмена соревновательных нагрузок, требуется психическая разрядка - психологическое восстановление, ремобилизация. На это указывают все спортсмены, тренеры, специалисты, работающие в спорте высших достижений. Но по ряду факторов, в том числе и психологических, например, неуспех значимой деятельности, она не происходит, углубляя состояние переутомления, перенапряжения, способствуя формированию застойных очагов возбуждения в центральной нервной системе (ЦНС).

В связи с большой разрушительной силой воздействующих на организм, функциональную подготовленность спортсмена - психических нагрузок, важным является постоянное решение задач, связанных с восстановлением и со-

хранением на этапах психологической подготовки на определенное время состояний мобилизационной готовности.

В настоящее время аргументированного и рационального построения психологической подготовки в единой тренировочной системе конкретного вида спорта еще нет. Психологи спорта заняты в основном вопросами или общего характера - как организовать психологическую подготовку (общую, специальную, непосредственную), какие нужно ставить задачи перед психологической подготовкой, какими методами и средствами надо их решать. Или решают задачи узкоспециализированного характера, отвечающие интересам фундаментальной науки, слабо дифференцированные потребностям современного учебно-тренировочного процесса.

Наиболее рациональный подход в системе построения психологической подготовки следует искать в специфически ориентированных моделях уровня психологической подготовленности для конкретных видов и структуры спортивной деятельности с учетом специфических особенностей психической нагрузки.

Множество воздействующих факторов, от которых зависит различие в актуальности и характере психических нагрузок и их разнообразие функциональных проявлений, определенным образом оказывающих влияние на процесс психической адаптации, на данном этапе исследований следует считать основной трудностью в решении задач по управлению психологической подготовкой спортсменов. Предварительное и точное изучение внешних и внутренних сторон, закономерностей, механизмов психической нагрузки с учетом требований, условий деятельности с одной стороны, а с другой личностных проявлений является, как нам кажется, одним из актуальных научных подходов целенаправленного осуществления психологической подготовки в системе тренировочной и соревновательной деятельности.

Выявление индивидуальных возможностей и резервов на основе дифференцированной оценки, коррекции, переносимости, толерантности к психическим нагрузкам в тех или иных условиях учебно-тренировочного процесса будет способствовать более адекватному и рациональному их распределению, а также более целенаправленному и избирательному проведению психологических мероприятий.

Яковлев Б.П. [6, 7] подчеркивает на важность точного знания оптимальных и индивидуальных пределов допустимого объема психических нагрузок, что, во-первых, поможет тренеру, с одной стороны избегать предельных нагрузок, а, во-вторых, с другой - вносить коррекцию в тренировочный процесс в случае если предлагаемый объем работы не будет способствовать достаточному

развитию способности организма спортсмена к положительной адаптации к соревновательным нагрузкам.

Заключение. Таким образом, цель и задачи психологического сопровождения обуславливают ведущий принцип системы – принцип личностно-деятельностного подхода к спортсменам, с направленностью на развитие его индивидуальных особенностей, которые детерминируют его сильные личностные качества, психические состояния, способности, умения.

Существование необходимости системы психологического сопровождения квалифицированных спортсменов на всех этапах спортивной подготовки подтверждается и результатами, и социальной значимостью успехов конкретного спортсмена.

Литература

1. Бабушкин, Г.Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019.-304 с.
2. Платонов, К.К. Проблемы способностей / К.К. Платонов. - М.: Наука, 1972. - 312 с.
3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов /Под ред. Волкова И.П. – СПб.: Питер, 2002. – С. 33.
4. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. К.: Олимпийская литература, 1998. 325 с.
5. Яковлев, Б.П. Психология физической культуры /Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушки . - Москва: изд-во Спорт, 2016 – 624 с.
6. Яковлев, Б.П. Психическая нагрузка в спорте: теоретические и практические аспекты. /Б.П. Яковлев// - Изд-во ВЛГИФК,-Великие Луки, 2002. – 194 с.
7. Яковлев, Б.П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений. / Б.П. Яковлев. – Сургут: РИО СурГПУ,2007.-201 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG STUDENTS



ФИЗКУЛЬТУРНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА МОЛОДЕЖИ В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ PHYSICAL-GREAT PREPARATION IN YEARS OF THE GREAT WAR

В.А. Адольф, К.В. Адольф
V.A. Adolf, K.V. Adolf

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева
Красноярск, Россия
Krasnoyarsk State Pedagogical University V.P. Astafieva
Krasnoyarsk, Russia

adolof@kspu.ru

Аннотация. Цель исследования заключается в обобщении опыта организации военно-физкультурной подготовки (всеобуч: обязательное обучение всех граждан военному делу и массовое привлечение к занятиям физической культурой) в Сибири в годы Великой Отечественной войны. На основе анализа историко-педагогической литературы и периодики военных лет проанализированы нормативно-правовые основы, задачи, методы и формы организации, кадровое обеспечение военно-физкультурного всеобуча и военно-патриотического воспитания молодежи в Сибири в годы Второй мировой войны. Отмечена роль физкультурных и общественных организаций Сибири в военно-физкультурной работе. На основании обобщения большого фактического материала в работе показана система подготовки резерва для Красной Армии, в частности лыжников для фронта из числа сибиряков, которая имела широкую и разветвленную сеть по всей территории Сибири.

Annotation. The purpose of the study is to summarize the experience of the organization of military-physical training (universal education: compulsory training of all citizens in military Affairs and mass involvement in physical education) in Siberia during the great Patriotic war. On the basis of the analysis of historical and pedagogical literature and periodicals of the war years analyzed the legal framework, objectives, methods and forms of organization, staffing military sports education and military-Patriotic education of youth in Siberia during the Second world war. The role of sports and public organizations of Siberia in military-sports work is noted. On the basis of generalization of a large factual material in the work shows the system of reserve training for the red Army, in particular ski-

ers for the front of the Siberians, which had a wide and extensive network throughout Siberia.

Ключевые слова: физкультурно - прикладная подготовка, военно-физическое воспитание, военно-физкультурная работа, ВФСК « Готов к труду и обороне» (ГТО).

Keywords: physical - applied training, military-physical education, military-physical work, VFSK "Ready for work and defense" (TRP).

Введение. Сегодня в России работа по военно-патриотическому и физическому воспитанию молодёжи приобретает особый характер, чему способствует принятие в последние годы ряда государственных документов (Стратегии воспитания в Российской Федерации до 2025 г., программы патриотического воспитания молодежи, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др.).

В течение последнего десятилетия проводились многочисленные исследования оценки состояния здоровья и физической подготовленности современной молодежи [1-5]. Как показывает анализ исследований, у современной молодежи наблюдается снижение показателей базовых физических качеств, общей и профессионально - прикладной физической подготовленности. Низкая мотивация на занятия физической культурой и спортом становится проблемой для современной молодежи и социально-педагогической задачей для тренеров, преподавателей, родителей. Во времена существования советского государства развитию спорта, физкультуры, военно-физического воспитания уделялось значительное внимание.

Так, решение о создании Всевобуча было принято еще в 1918 году (Декрет ВЦИК «Об обязательном обучении военному искусству»). Активно работали военно-спортивные общества и клубы (ОСАвиахим, ОСВОД, ДОССАФ и др.), что способствовало популяризации среди всех слоев населения различных видов спорта и подвижных игр. Спартакиады и соревнования проводились повсеместно (во дворе, в районе, городе, области, крае, республике и пр.). Историческое, социально-педагогическое осмысление подходов, форм, методов, традиций организации физкультурно-прикладной работы открывает перспективы дальнейшего развития физической культуры и спорта в России в целом и в отдельных регионах в частности. Данная проблема нашла отражение в работах многих авторов [15-17].

Так, исследования ученых практики отечественного военно-патриотического воспитания посвящены различным периодам: предвоенному времени (И.С.Дудич, В.И.Мосеев, Н.П.Панков, О.Ю.Никонова, Н.Д.Ростов и др.); периоду 50-80 гг. XX в. (С.В.Галдобина, Л.Н.Лидер, Ю.А.Ломтев, А.А.Шинкоренко и др.); проблемам

военно-патриотического воспитания на современном этапе (В.И.Баев, В.Г.Безрогов, А.Ю.Войкин, А.А.Горелов, Т.В.Горюнова, С.А.Головань, В.Ю.Микрюков, С.П.Меньшиков, А.А.Обвинцев, И.А.Прилюдько и др.).

О важности проведения военно-физкультурной работы в годы войны в СССР отмечается в работах В.О.Афанасенко, А.Л.Дерябиной, Л.А.Кузнецовой, М.Д.Лагутиной, Л.К.Прокофьевой, М.П.Стародубцева, Р.Г.Черданцева и др. Таким образом, мы можем констатировать. В годы войны широко внедрялся военно-физкультурный всеобуч, который предусматривал обязательное обучение всех граждан военному делу и массовое привлечение их к занятиям физической культурой.

Поэтому проектирование новых, современных общеприкладных физкультурно-спортивных режимов в физическом воспитании молодежи является важной социально-педагогической задачей (Указ Президента РФ от 24.03. 2014 г о возрождении ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)). Решение данной задачи позволит существенно повысить уровень физической, военно-прикладной подготовленности молодежи, актуализировать патриотическое, духовно- нравственное воспитание современной молодежи и укреплять общее состояние здоровья нации. В этой связи, изучение исторического опыта по организации военно-физкультурного всеобуча, физкультурно - прикладной подготовки молодежи является важно задачей общества и государства.

Методы и организация исследования. В статье на основе анализа практики организации военно-патриотического воспитания и военно-физкультурного всеобуча в годы Второй мировой войны выявлены глобальные исторические события, которые повлияли на физкультурно-прикладную политику государства в России. В эти годы интенсивно шло совершенствование практики организации военно-физкультурного всеобуча, что требовало перестройки всего образования. Для решения поставленной задачи был использован комплекс историко-педагогических методов: сравнительно-исторический анализ историко-педагогических источников, хронологический, историко-ретроспективный, обобщение историко-педагогических данных, полученных при изучении первоисточников (архивные материалы, периодика 1940-х гг., нормативно-правовые документы, современные исследования по изучаемой проблеме).

Результаты и их обсуждение. В Советском Союзе придавалось исключительное значение массовому развитию военно-физкультурной работы среди молодежи: организация военно-физкультурных соревнований, кроссов, экскурсий, лыжных и пеших военизированных походов, массовых военно-спортивных игр. Так, принятие соответствующих документов, как: нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (1940);е Постановления «О всеобщем обязательном обучении военному делу граждан СССР» (1941); приказа Народного комиссариата просвещения (Наркомпроса) «О мероприятиях по улучшению воен-

ной подготовки и физического воспитания учащихся» (1941); приказа Наркомпроса «О военной и физической подготовке учащихся VIII – X классов» (1941) обеспечивало целостную систему подготовки молодежи к защите Родины. С 1942 года важное место стала занимать военно-физическая подготовка: «учащиеся изучали строевую, лыжную, огневую и противохимическую подготовку, знакомились со стрелковым оружием, проходили технику рукопашного боя и военно – санитарного дела [13].

Такая подготовка призвана была научить молодых людей, учащихся, студентов в совершенстве владеть винтовкой и ручной гранатой, практическим знаниям военной топографии, навыкам противовоздушной и противохимической обороны, основам тактической подготовки, а девушек – санитарной подготовке. Так, строевая подготовка призвана была воспитать дисциплину, товарищескую «спайку», привить понимание у каждого молодого человека к выполнению поставленных задач. На занятиях огневой подготовкой учащиеся знакомили с оружием и правилами обращения с ним. Каждый обучающийся школьник, учащийся должен был научиться владеть стрелковым оружием, практически усвоить тактику ближнего боя. При изучении приемов стрельбы обязательно демонстрировалось выполнение этого приема в целом, после чего обучаемый «продельвал» показанный прием. При изучении ручных гранат и противотанковой ручной гранаты учили, как зарядить гранату и подготовить к метанию; особенно внимательно останавливались на изучении зажигательных бутылок [9].

Тактическая подготовка предполагала изучение и отработку техники проведения атаки (колка чучел, метание учебных гранат в мишени и др.). На всех практических занятиях обязательно вводились вопросы стрелковой, саперной и химической подготовки. Учащихся, молодежь знакомили со службой дозора в разведке, где необходимо было объяснить значение разведки и ознакомить со способами добывания сведений о противнике, объяснить, почему боец должен сдать все свои документы, личные и служебные, а лишь затем перейти к практическому обучению разведчика. Разъяснялись действия наблюдателя. Необходимо было вести наблюдение за противником (выявить расположение его огневых точек, наблюдателей, офицеров, танков, орудий, самолетов и т.д.); за передвижениями и действиями своих войск, соседей и т.д.; за сигналами воздушной, танковой и химической тревоги. Тренировалось внимание у обучающихся, так необходимо было обращать внимание на самые незначительные признаки: качание веток, кустов при отсутствии ветра, колебание травы, пыль, блеск, изменение в положении местных предметов и другие. Занятия по химической подготовке проводились практически, с показом средств химической защиты и способами их использования.

Так, знакомство с устройством противодымного фильтра, умением пользоваться им в разных условиях стало важным для молодого бойца. В связи с этим

подвергался некоторому сокращению программный материал по предметам в старших классах путем исключения из программ текстуального изучения некоторых произведений, отдельных исторических фактов [8, 9. 13]. Существующий дефицит в кадрах школьных военруков ликвидировался, с 1942-43 учебного года за счет учителей физкультуры. Обучать военному делу разрешалось учителям общеобразовательных предметов, имеющим военные знания.

Сформировалось в обществе следующая норма. Выпускники советской школы должны быть физически выносливыми, способными совершать пешие переходы с выкладкой, пробегать по пересеченной местности с преодолением сложных препятствий, отлично передвигаться на лыжах и стрелять, поднимать и переносить тяжести, уметь вести рукопашный бой штыком, прикладом и лопатой, рыть окопы, маскироваться, переплывать водные преграды. Учащиеся старших классов считались резервом Красной Армии [12].

Таким образом, военно-физкультурные всеобщие реализовывался на всей территории страны и имел свои региональные особенности, которые определялись географическими и социально-экономическими условиями. Особую роль в годы войны играла Сибирь, которая была стратегической базой формирования боевых резервов Красной Армии. Так в городах и районах Сибири активно проводились спортивные мероприятия, направленные на широкое привлечение молодежи к повседневной физической подготовке, о чем свидетельствует большое количество публикаций в сибирской периодике военного времени. Физкультурные организации края (Общество «Спартак», «Буревестник», «КИМ», «Водник», «Медик» и др.), учитывая большое оборонное значение лыжной подготовки, оборудовали в г. Красноярске лучшую в крае лыжную базу и отремонтировали два трамплина. Жители заполярного Норильска «комсомольцы-физкультурники» построили стадион, создали лыжную базу, отремонтировали зимний спортивный инвентарь. Физкультурные организации городов Канска, Ачинска, Енисейска коллектив школы железнодорожных техников (Красноярск), техникум Совторговли (Ачинск) к началу 1942 г. отремонтировали лыжный и спортивный инвентарь, оборудовали базы и катки. В прессе широко освещалась деятельность данных организаций и констатировалась отличная подготовка к зимнему спортивному сезону физкультурников и комсомольских организаций края. Считалось, что будущий воин обязан не только мастерски владеть боевым оружием, но отлично ходить на лыжах, уметь вести боевые действия на них, совершать марши, а также рейды в тылы врага. Задача подготовки резервов лыжников для фронта была выполнена. Для этого необходимо было обратить особое внимание на подготовку общественных инструкторов, которых должны были готовить не только комитеты физкультуры и спорта, но и руководители комсомольских, профсоюзных организаций, учебных заведений, учебных пунктов и др. [6].

В спортивных обществах края (гг. Красноярск, Ачинск, Канск, Енисейск, Абакан и пр.) работали курсы и семинары для физкультурных работников среди которых были и спортсмены. Массовые лыжные соревнования были боевым смотром лыжной подготовки: «мастерство и овладение лыжным делом на соревнованиях смогут продемонстрировать только те коллективы, которые тщательно подготовились к кроссу» [7]. Для этого создавались лыжные команды в обществах «Динамо, «Спартак», «Коммунар», «8 марта» и др. и систематически проводились тренировочные занятия на лыжах. В командах тренировались и выступали не только лучшие представители разных трудовых коллективов (стрелковой охраны, паровозо-вагоноремонтного завода, лесозавода №3, Союзутиль, Крайсвязь, Горторг, Крайстройтрест и «Лакокраска» и др.), учащиеся фельдшерско-акушерской школы, школы железнодорожных техников и школьники. Для тренировок использовали даже ночное время. Проводились военизированные переходы лыжников с полной выкладкой по 80-километровому маршруту Красноярск-Зыково-Красноярск [14]. Проводились городские, районные, краевые лыжные соревнования и соревнования в честь празднования знаменательных дат. Участие в лыжных соревнованиях позволяло выполнить нормы комплекса ГТО [10]. По результатам лыжных соревнований определялись победители, которые награждались Переходящим Красным знаменем, кубком Крайкома по делам физкультуры и спорта, грамотами и дипломами [11].

Заключение. Проведенный историко-педагогический анализ опыта организации военно-физкультурного всеобуча позволил нам сделать следующий вывод. В период 1940-1945 гг. были разработаны и реализованы различные пути и подходы подготовки резервов для Красной Армии. Деятельность всех организаций региона была направлена на военно-физическую, физически - прикладную (строевая, огневая, противохимическая, тактическая, военная, физическое воспитание, укрепление здоровья) и адаптивную (обеспечение жизнестойкости личности в сложных условиях военного времени) подготовку молодежи для нужд фронта. Особенностью военно-физкультурного всеобуча в Сибири стала подготовка резервов лыжников для фронта.

Литература

1. Адольф, В.А. Отношение выпускников школы к основным социальным явлениям — важнейший индикатор их социализированности. / В.А. Адольф, О.К. Адольф // Воспитание школьников. 2012. №4. - С. 3-9.
2. Адольф, В.А. Проблемы воспитания физической культуры в условиях цифровизации общества. /В.А. Адольф, К.В. Адольф, А.В. Фоминых // Воспитание школьников. 2019. №1. -С.3-7.
3. Адольф, В.А., Валяева Е.В. Ценностные приоритеты учащихся старших классов в условиях современного общества. /В.А. Адольф, Е.В. Валяева// Воспитание школьников. 2012. №10.-С.9-23.

4. Адольф, В.А. Физическая культура и спорт – спорт – здоровье. Социально-воспитательный аспект. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. /В.А. Адольф, К.В. Адольф, Л.К. Сидоров// Материалы VIII международной научно-практической конференции. Чебоксары :Чуваш. гос. пед. ун-т, 2019.- С.300-306.

5. Адольф, К.В. Развитие физической культуры и спорта в регионе. Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых. / К.В. Адольф, В.А. Адольф// Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Красноярск 2019. -С. 3-7.

6. Дезмонд–Иванов, С. Готовить фронту лыжников. / С. Дезмонд–Иванов // Красноярский рабочий. №263. 1942. - С.22.

7. КГКУ «ГАКК» Фонд Р – 1383. Опись 1. Дело 255.

8. МКУ «Енисейский районный архив». Фонд 199. Опись 1. Дело 3.

9. Мыслинский, Н.Г. О вопросах методики начальной военной подготовки учащихся средних школ. / Н.Г. Мыслинский // Советская педагогика. № 5. 1942. -С. 18–23.

10. ОГКУ «Государственный архив Томской области». Фонд 588. Опись 1. Дело 958.

11. ОГКУ «Государственный архив Томской области». Фонд 323. Опись 1. Дело 15.

12. Райский, Б. Военное обучение молодежи – важнейшая задача школы. / Б. Райский// Красноярский рабочий. №243. 1941. -С. 3.

13. Скаткин, Л.Н. Предлагаемые изменения в учебном плане и программам средней школы на 1942/43 учебный год. / Л.Н. Скаткин// Советская педагогика. №2. 1942. - С. 23-25.

14. Титов. Профсоюзно-комсомольский лыжный кросс. / Титов.// Красноярский рабочий.- 1943. №32.

15. Bezrogov V. 'If the war comes tomorrow': Patriotic education in the Soviet and post-Soviet primary school под ред. М. Bassin, С. Kelly, Cambridge // Soviet and Post-Soviet Identities: Cambridge University Press, 2012. 113–128 с.

16. Nelson T.H. History as ideology: The portrayal of Stalinism and the Great Patriotic War in contemporary Russian high school textbooks // Post-Soviet Affairs. 2015. № 1 (31). -С. 37–65.

17. Obvintsev A.A., Gorelov A.A. Origin of professional military sports education in Russia (from monitor school to main school of gymnastics and fencing) // Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. -2016. - № 2 (2016–January). - С. 3–5.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ПОДВИЖНЫХ ИГР
TECHNIQUE OF DEVELOPMENT SWIMMING OF CHILDREN
OF OLDER PRE-SCHOOL AGE USING MOBILE GAMES**

*М.В. Анисимова, О.В. Анфилатова
M.V. Anisimova, O.V. Anfilatova*

*Вятский государственный университет
Киров, Россия
Vyatka State University
Kirov, Russia*

Аннотация. В статье представлена экспериментальная методика обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста с использованием подвижных игр и результаты педагогического эксперимента. Анализ научно-методической литературы по теме исследования позволил выявить противоречие: между большим количеством специальной и методической литературы, посвященной обучению плаванию детей и недостаточно разработанным вопросом использования подвижных игр на занятиях по обучению плаванию детей, в этом заключается актуальность исследования.

Annotation. The article presents the experimental methodology of training in swimming of children of older pre-school age using mobile games and the results of the pedagogical experiment. The relevance of the study is due to the fact that swimming training programs are primarily oriented towards training, mechanical exercise performance is used to unearth new exercises, and games are applied in the final part of the lesson. There are practically no methods with the use of mobile games throughout the class.

Ключевые слова: плавание, дети старшего дошкольного возраста, методика, подвижные игры.

Keywords: swimming, children of older pre-school age, methodology, mobile games.

Введение. Теоретический анализ и обобщение вопросов методики и организации обучения детей плаванию свидетельствуют, что исследованию игрового метода посвящено огромное количество научных трудов. Одни авторы видят сущность метода в необходимости расходования избыточного веса, другие выдвигали на первый план функциональное [4], третьи – эмоции, когда прин-

цип наслаждения предшествует принципу. Но, на наш взгляд, наиболее полно и объективно к данному вопросу подошел Н. И. Пономарев [6], отмечающий, что данный метод определяется как деятельность, в которой формируется и совершенствуется управление поведением, а само воспитание представляет собой не что иное, как руководство развитием личности и общественно значимых качеств воспитуемых.

Игровой метод в обучении детей плаванию может представляется, в основном, в виде игры и упражнений в игровой форме (с воображением игровых ситуации, роли, сюжета, правил и сказок, действий с предметами). Такое разделение обосновывается тем, что физические упражнения в игровой форме являются двигательными действиями, которые подбираются в соответствии со специальными задачами физического воспитания и имеют сюжетную - ролевую окраску. Они имеют характеристики игровой деятельности, но остаются физическими упражнениями, потому что их характер подчиняется закономерностям техники конкретного двигательного действия, нагрузка на организм должна быть обязательно дозирована, а внимание детей определено на технике выполнения конкретного технического действия.

По мнению Б. А. Ашмарина [1], игровой метод гораздо шире по формам и средствам реализации, чем подвижные игры. Игра, которая представлена как совокупность физических упражнений, то есть в виде средств физического воспитания. Отождествляя игровой метод с игрой, автор подчеркивает, что игры могут быть применяться как эффективный метод обучения и воспитания и его можно использовать на этапе разучивания двигательного действия. К характерным признакам игрового метода относятся: ярко выраженные элементы соперничества и эмоциональности; чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы и условий двигательных действий; предъявление высоких требований к творческой инициативе и выполнению упражнений в игровой форме, он позволяет регламентировать познавательную деятельность занимающихся.

Однако известно, что игровой метод заключается в мотивировании двигательной деятельности сюжетом (темой, идеей), направленная на преодоление сложностей, препятствий, которые стоят на пути достижения цели. Сюжет (образный или условный замысел), правила и двигательные действия, входящие в игру для достижения цели, составляют содержание игрового метода.

По результатам анализа методик обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста, педагогического наблюдения и опроса специалистов можно полагать, что программы плавательной подготовки носят, в первую очередь, направленность на обучение, для разучивания новых упражнений применяется механическое выполнение упражнения, а игры применяются в заключительной

части урока. Методика обучения плаванию с применением подвижных игр на протяжении всего занятия практически отсутствует.

В связи с этим, сформулирована проблема исследования, которая заключается в разработке и использовании экспериментальной методики, направленной на обучение плаванию детей 5–6 лет на основе подвижных игр, обеспечивающая повышение уровня плавательной подготовленности детей.

Объект исследования – процесс обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – методика обучения детей плаванию старшего дошкольного возраста.

Гипотеза – предполагается, что использование на практике методики обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста с использованием подвижных игр в воде позволит повысить плавательные навыки у детей, если будут проведены следующие мероприятия:

1) проанализированы литературные источники по проблеме исследования;

2) разработана методика обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста с использованием блоков-упражнений;

3) экспериментально проверена эффективность использования методики обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста с использованием подвижных игр в воде.

Педагогический эксперимент проводился на базе спортивно-оздоровительного комплекса Fitness Family time г. Кирова.

В эксперименте приняли участие 12 детей в возрасте 5–6 лет. Контрольная и экспериментальная группы включали по 6 детей. Педагогический эксперимент проходил в три этапа.

На первом этапе проведен анализ литературных источников по проблеме исследования. Было проанализировано состояние проблемы в теории и практике по обучению детей дошкольного возраста плаванию, выявлены морфофункциональные и анатомо-физиологические особенности и психологические особенности детей старшего дошкольного возраста, а также проанализирована характеристика подвижных игр. Нами выдвинута гипотеза, сформулирована цель, которая конкретизирована в задачах, составлен план исследования, определялись методы исследования.

На втором этапе проводился педагогический эксперимент. Тестирование было проведено по плавательной подготовленности, физическому развитию и функциональной подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

На этом же этапе была составлена методика обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста с использованием подвижных игр.

Нами был взят этап начального обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста. На данном этапе изучаются группы упражнений по освоению с водой. Нами были выделены следующие задачи обучения:

- 1) изучить контрастные упражнения;
- 2) изучить упражнения на дыхание;
- 3) изучить упражнения на погружение;
- 4) изучить упражнения на всплывание;
- 5) изучить упражнения на лежание;
- 6) изучить упражнения на скольжение;
- 7) изучить попеременной работе ног на груди и на спине без подвижной опоры.

Для каждой задачи требовалось определить и адаптировать одно из блоков-упражнений. Для изучения контрастных упражнений по освоению с водой применялся блок 1. Для изучения упражнений на дыхание – блок 2. Блок 3 был взят для изучения упражнений на погружение. Для изучения упражнений на всплывание использовался блок 4. Блок 5 применялся для изучения навыка лежания. Блок 6 – для изучения навыка скольжения, а блок 7 – для изучения техники попеременной работой ног на груди и на спине без подвижной опоры.

Каждой задаче были подобраны 30 упражнений по обучению плаванию детей. Исходя из этого, было обобщено 210 упражнений по начальному обучению плаванию детей 5 – 6 лет дошкольного возраста.

Блоки-упражнения, использованные в нашей методике, были адаптированы и интерпретированы к водной среде и представляли собой подвижную игру.

Для каждой задачи обучения отводилось 4 занятия. Первое, второе и третье занятия отводились для разучивания упражнений, а четвертое – было направлено на повторение и закрепление разученных навыков на предыдущих занятиях. Таким образом, появлялась возможность проигрывать весь Блок целиком.

Всего было отобрано 7 блоков, которые соответствовали 7 главным задачам, каждый блок изучался на 4 занятиях, всего было проведено 28 занятий, с учетом их проведения два раза в неделю, продолжительность которых составляла 30 минут.

Разрабатывая методику, мы основывались на работах Е. К. Вороновой (2003), Ю. С. Герасимовой (2009) [2, 3].

Контрольная группа занималась по программе Т. А. Осокиной [5]

В конце второго этапа было проведено итоговое контрольное тестирование.

На третьем этапе осуществлялась статистическая обработка полученных данных и их интерпретация. С помощью методов математической статистики

был произведен подсчет результатов, а также сформировались выводы и практические рекомендации, обобщены и представлены все полученные результаты в виде выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации).

Экспериментальная методика обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста с использованием подвижных игр

В результате анализа литературы было выявлено, что подвижные игры занимают важное место в жизни детей дошкольного возраста.

Методику предполагалось создать, опираясь на общепедагогические принципы обучения и воспитания: воспитывающего обучения, сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и прочности закрепления пройденного материала.

Для подбора средств в занятиях плаванием с детьми 5–6 лет нами был взят этап начального обучения плаванию. Этот этап объединен группой упражнений по освоению с водой. Нами были выделены следующие задачи:

- 1) изучить контрастные упражнения;
- 2) изучить упражнения на дыхание;
- 3) изучить упражнения на погружение;
- 4) изучить упражнения на всплывание;
- 5) изучить упражнения на лежание;
- 6) изучить упражнения на скольжение;
- 7) изучить попеременной работе ног на груди и на спине без подвижной опоры.

Разрабатывая методику, мы основывались на работах Е. К. Вороновой (2003), Ю. С. Герасимовой (2009).

В таблице 1 представлены основные задачи и блоки, где будет решаться данная задача.

Всего было отобрано 7 блоков, которые соответствовали 7 главным задачам, каждый блок изучался на 4 занятиях, продолжительность каждого занятия 30 минут.

В соответствии со структурой проведения урока каждое занятие делилось на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть – организация и подготовка организма к дальнейшей функциональной работе.

Основная часть – ознакомление и разучивание упражнений, соответствующие каждой задаче обучения плаванию.

Заключительная часть – постепенное снижение нагрузки и организованное окончание занятия.

Таблица 1 – Перечень блоков и решаемые задачи на каждом занятии по плаванию для детей старшего дошкольного возраста

№	Название блока	№	Задачи
1	Блок 1	1	Ознакомить детей со свойствами воды
		2	Упражнять самостоятельно передвигаться в воде
		3	Повысить эмоциональный фон занимающихся
2	Блок 2	1	Ознакомить с выдохами в воду
		2	Закрепить ощущение водной среды
		3	Воспитать чувство товарищества
3	Блок 3	1	Ознакомить с погружением в воду
		2	Упражнять выдох в воду в различных положениях
		3	Укрепить мышцы свода стопы для профилактики травматизма, воспитывать чувство товарищества при работе в парах
4	Блок 4	1	Ознакомить с навыком всплывания
		2	Совершенствовать навык погружения
		3	Ознакомить с попеременными движения ногами кролем на груди у неподвижной опоры
5	Блок 5	1	Разучить навык лежания на воде
		2	Разучить попеременные движения ногами кролем на груди у неподвижной опоры на задержке дыхания
		3	Совершенствовать навык всплывания, совершенствовать попеременные движения ногами кролем на груди у неподвижной опоры
6	Блок 6	1	Ознакомить с навыком скольжения в воде на груди и на спине
		2	Ознакомить с техникой движений ног при плавании кролем на спине с подвижной опорой
		3	Совершенствовать навык погружения, всплывания и лежания, воспитывать взаимовыручку к членам коллектива
7	Блок 7	1	Ознакомить с техникой плавания кролем на груди и на спине в безопорном положении
		2	Добиться ритмичного выполнения активного вдоха-выдоха в воде
		3	Воспитывать умение работать в парах (в коллективе)

Таким образом, результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, позволяют говорить об эффективности применения эксперименталь-

ной методики обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста на основе подвижных игр.

Таблица 2 – Схема проведения занятий с использованием подвижных игр на примере блока

Тема: контрастные упражнения по освоению с водой				
Части урока	№ занятия			
	1	2	3	4
Подготовительная	Организация и функциональная подготовка организма			Проигрывание блока целиком с 1 по 30 упражнение
Основная	Проведение блока с 1 по 10 упражнение	Проведение блока с 11 по 20 упражнение	Проведение блока с 21 по 30 упражнение	
Заключительная	Снижение нагрузки и организационное окончание занятия			

Литература

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М. : ФиС, 2000. – 223 с.
2. Воронова, Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду / Е. К. Воронова. – СПб. : Детство-пресс, 2003. – 80 с.
3. Герасимова, Ю. С. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр : дисс... канд. пед. наук : 13.00.04 / Герасимова Юлия Сергеевна. – Санкт-Петербург, 2009. – 234 с.: ил.
4. Козлов, А. В. История развития плавания : учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, Т. В. Рыбьякова. – С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта : [б. и.], 2008. – С. 3–31.
5. Осокина, Т. И. Методические рекомендации по организации обучения плаванию детей дошкольного возраста / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина, – Киев, 1988. – 36 с.
6. Программа «Развитие» : (основные положения) / под. ред. Л. А. Венгер. - М. : Новая школа, 1994. – 65 с.

**ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ
К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
СРЕДСТВ МОБИЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
THE PREPARATION OF THE FEMALE STUDENTS OF HIGHER
EDUCATION INSTITUTIONS TO IMPLEMENTATION OF THE “READY
FOR LABOR AND DEFENCE” WITH USING M-LEARNING MEANS**

В.А. Антонов
V.A. Antonov

Казанский национальный исследовательский технологический университет
Казань, Россия
Kazan National Research Technological University
Kazan, Russia

m.sportedu@gmail.com

Аннотация. Цель настоящей статьи состояла в оценке уровня результатов выполнения контрольных нормативов, входящих в структуру комплекса ГТО и их динамики у студенток в результате использования в практике самостоятельной работы студентов средств мобильного обучения. В контрольной группе занятия строились по традиционной схеме. Результаты исследования показывают, что средства мобильного обучения являются эффективным инструментом повышения двигательной активности студентов, поскольку позволяют самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями или избранным видом спорта, независимо от времени и места. В экспериментальной группе результаты выполнения контрольных нормативов комплекса ГТО выше по сравнению с аналогичными результатами в контрольной группе.

Abstract. The purpose of this article was to assess the level of results of the control standards included in the structure of the “Ready for labor and defense” complex and their dynamics in students as a result of the use of mobile learning tools in the practice of independent work of students. In the control group, classes were built according to the traditional scheme. The results of the study show that mobile learning tools are an effective tool to increase the physical activity of students, as they allow you to organize your own physical exercises or selected sport, regardless of time and place. In the experimental group, the results of the control standards of the TRP complex are higher compared to similar results in the control group.

Ключевые слова: студентки, мобильное обучение, комплекс ГТО.

Keyword: the female students, mobile learning, complex GTO/

Введение. На сегодняшний день, введенный в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) в нашей стране, распространяется на все категории населения от 6 до 70 лет и старше, включая студентов высших и средне-специальных учебных заведений [1]. Однако, как свидетельствуют данные педагогических исследований [2, 3], студенты имеют крайне низкий уровень физической подготовленности, поэтому не в состоянии выполнить нормы комплекса ГТО. Ситуация осложняется тем, что большинство школьников и студентов систематически не занимаются физической культурой и спортом.

Практика показывает, что система физического воспитания в российских вузах недостаточно эффективна и требует совершенствования. Это обусловлено рядом факторов, в том числе отсутствием методик, способствующих физической подготовке студентов к выполнению норм комплекса ГТО. Уровень физической подготовленности молодежи 18-24 лет характеризуется, как «низкий». Как следствие, около 80% первокурсников оказываются не в состоянии выполнить требования комплекса ГТО [5].

Одна из главных причин сложившейся ситуации является в отсутствие учета физкультурно-спортивных интересов самих студентов [2, 6]. Таким образом, проблема поиска инновационных технологий обновления содержания занятий физической культурой и спортом в вузе для сохранения и укрепления здоровья студентов, повышения уровня их физической подготовленности, а также мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО становится все более актуальной.

Методы и организация исследования. Научное исследование проводилось в пять этапов с 2014 по 2019 год. Экспериментальной базой исследования служили фитнес-клуб «Гольфстрим», КНИТУ (Казань). В исследовании приняли участие 216 студенток, обучающихся по программам высшего образования.

Для определения мотивации студенток к занятиям физической культурой в вузе нами проведено анкетирование с использованием тест-опросника А.А. Касаткина [7]. Данный опросник широко используется в психолого-педагогических исследованиях [2, 8].

Результаты исследований показывают, что ведущими мотивами студенток вузов являются мотивы сохранения и укрепления здоровья ($8,04 \pm 1,52$ балла), игры и развлечения ($7,28 \pm 2,04$ балла) и общения ($5,16 \pm 1,34$ балла). Полученные данные согласуются с результатами предыдущих авторов [2]. Также мы проводили беседу со студентами относительно субъективных причин их низкой физической подготовленности. В большинстве своем студентки «недооценивают свои силы», не уверены, что готовы выполнить нормы комплекса ГТО. В связи с этим нами разработана методика повышения физической подготовлен-

ности студенток, имеющих незначительные отклонения здоровья к выполнению требования, для получения значков ГТО с использованием средств мобильного обучения.

Студентки были равномерно поделены на контрольную и экспериментальную группу случайным образом. В экспериментальной группе студентам предлагались специальные мобильные приложения. Студентам экспериментальной группы предлагались самостоятельные занятия физической культурой 2 раза в неделю по 1 часу в течение учебного года. Для диагностики уровня физической подготовленности нами выбраны стандартные педагогические тесты: бег 60 м, бег 2000 м, челночный бег 4×9 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя. – прыжок в длину с места (см).

Таблица – Динамика показателей физической подготовленности студенток

Тестовые упражнения	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	В начале	В конце	В начале	В конце
1. Бег на 30 м, сек	5,32±0,14	5,28±0,19	5,35±0,12	5,35±0,14
2. Бег на 1000 м, сек	336,8±9,81	314,1±7,6	354,6±6,7	332,8±8,7
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	5,36±0,69	10,29±0,72	6,24±0,54	9,12±0,63
4. Подъем туловища из положения «лежа на спине», кол-во раз	31,8±2,15	56,8±3,72	28,67±2,04	52,4±1,86
5. Наклон вперед из положения стоя на скамье, см	15,14±6,78	16,42±7,18	14,68±6,48	15,21±7,68

Выводы. Таким образом, на наш взгляд, для того, чтобы использовать средства мобильного обучения в процессе учебных занятий физической культурой в вузе с целью физической подготовки к выполнению норм ГТО, необходимо проведение дополнительных исследований по изучению их эффективности в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Литература

1. Комплекс ГТО в структуре мониторинга физического воспитания студентов / Д.А. Романов, Н.В. Кушнир, В.А. Питкин, Н.А. Авдеева, А.А. Свирид // Научные труды Кубанского государственного технологического университета. – 2015. – № 6. – С. 352-374.

2. Лифанов, А.Д. Отношение студенток, получающих среднее профессиональное образование в условиях вуза, к занятиям физической культурой / А.Д.

Лифанов, Л.А. Финогентова, В.Д. Лифанова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 76 – 79.

3. Фазлеева, Е.В. Основные тенденции в динамике показателей здоровья и физической подготовленности студентов ТГГПУ за последние пять лет / Е.В. Фазлеева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 4. – С. 87-88.

4. Павлова, А.С. Стимулирование мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности на основе личностно-ориентированного содержания учебного процесса / А.С. Павлова, А.Д. Лифанов, И.А. Зенуков // Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – № 6. – С. 323-325.

5. Зюрин, Э.А. Исследование результативности выполнения нормативов ВФСК ГТО I-VI ступени как фактора, определяющего физическую подготовленность детей, подростков и студенческой молодежи Российской Федерации / Э.А. Зюрин, Н.В. Масыгина, В.А. Куренцов, Е.Н. Бобкова // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 5. – С. 43–47.

6. Павлова, А.С. Фитнес-технологии как средство адаптации студентов направления «Биотехнология» на начальных этапах обучения в вузе / А.С. Павлова, А.Д. Лифанов, Н.В. Быкова // Вестник Казанского технологического университета. – №8. – т. 15. – 2012. – С. 213-216.

7. Касаткин, А.А. Мотивы оздоровительной деятельности студенток в процессе обучения в вузе / А.А. Касаткин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 10-13.

8. Рахматуллина, Л.Ш. Обеспечение оздоровительной направленности занятий физической культурой в вузе со студентками различных групп здоровья / Л.Ш. Рахматуллина, А.Д. Лифанов // Вестник Казанского технологического университета, 2014, т.17, №12, с. 357 – 359.

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
PHYSICAL LEVEL OF PRE-SCHOOL CHILDREN**

*Т.В. Антонова, В.Д. Иванова
T.V.Antonova, V.D. Ivanova*

*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия
Chuvash State Pedagogical University
Cheboksary, Russia*

tanyaAnt79@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста. Определены уровни физической подготовленности дошкольников, составлены рекомендации и поставлены задачи на следующий учебный год.

Annotation. This article presents the results of the level of physical preparedness of preschool children. The levels of physical preparedness of preschoolers are determined, recommendations are made and tasks are set for the next academic year.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физические качества, уровень физической подготовленности, дети дошкольного возраста.

Keywords: physical preparedness, physical qualities, level of physical preparedness, preschool children.

Актуальность. В общей системе образовательной работы детского сада физическое воспитание всегда занимает особое место. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Поэтому психологическое, и физическое развитие детей дошкольного возраста, а также выявление их уровня физической подготовленности, должно находиться под самым пристальным вниманием.

Одним из наиболее важных направлений деятельности инструктора по физической культуре, является мониторинг физической подготовленности дошкольников, который проводится, в рамках реализации рабочей программы по

физическому воспитанию, а также на основе анализа результатов диагностики физического состояния воспитанников.

Многочисленные научно-практические исследования выявили тесную взаимосвязь между показателями физического развития, развития двигательной сферы и функциональными возможностями организма ребенка (Н. А. Ноткина, Л. И. Казьмина, Н. Н. Бойнович).

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения.

Физическое упражнение как сущность физического воспитания - это главное средство направленного воздействия на физическое развитие. Физическое развитие как результат физического воспитания в свою очередь может выступать в двух аспектах - для обозначения антропометрических показателей и как процесс развития организма.

Физическая подготовленность - это показатель уровня развития двигательных умений, навыков, физических качеств.

Результаты диагностики считаются точкой отчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания. Выявленная неравномерность в сроках созревания отдельных функций у детей позволяет определить их индивидуальные особенности и наметить оптимальные условия для нормального физического развития каждого ребенка.

Проблема исследования: каков уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Цель исследования: определить уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Объект исследования – занятия физической культурой в детском саду.

Предмет исследования – физическая подготовленность детей дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Оценить физическую подготовленность детей подготовительной группы.

2. Определить уровни физической подготовленности детей подготовительной группы.

Методы и организация исследования.

Методы исследования: анализ и изучение литературных данных, анализ документальных материалов; контрольные испытания; педагогический эксперимент; метод математической обработки.

В опытно–экспериментальной работе приняло участие 20 детей подготовительной группы (6-7 лет) МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей №43 «Родничок» г. Новочебоксарска.

Уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста определялся с помощью следующих контрольных упражнений (тестов):

- бег 30м, с (быстрота);
- прыжки в длину с места, см (скоростно-силовые способности);
- наклон вперед из положения стоя (гибкость).

Результаты исследования и их обсуждение.

Участие в обследовании принимали: старший воспитатель, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, воспитатели ДОУ.

Результаты контрольных упражнений далее переводились в уровни физической подготовленности: выше среднего (ВС), средний (С) и ниже среднего (НС).

В таблице 1 представлены результаты детей по каждому контрольному упражнению.

Таблица 1 – Показатели развития физических способностей у детей 6-7 лет

	Имя Ф.	бег 30 м, сек		прыжок в длину с места, см		наклон вперед из положения стоя, см	
		рез-т	уровень	рез-т	уровень	рез-т	уровень
1.	Роман А.	6,2	ВС	110	С	8	ВС
2.	Даниил Б.	6,1	ВС	114	С	5	ВС
3.	Никита Г.	7,5	С	100	С	4	ВС
4.	Алексей И.	7,8	НС	109	С	0	С
5.	Иван М.	8,5	НС	80	НС	-1	НС
6.	Тимур О.	7,3	С	105	С	3	ВС
7.	Кирилл С.	6,8	С	106	С	3	ВС
8.	Михаил С.	6,8	С	104	С	4	ВС
9.	Владислав С.	8,1	НС	75	НС	0	С
10.	Иван У.	6,9	С	100	С	0	С
11.	Катя А.	7,0	С	100	С	9,5	ВС
12.	Анна В.	8,0	НС	99	С	3	ВС
13.	Ксения Д.	6,9	С	115	ВС	7	ВС
14.	Юлия Д.	7,5	С	100	С	4	ВС
15.	Ева И.	6,7	ВС	110	ВС	9	ВС
16.	Станислава К.	7,5	С	103	С	-1	НС
17.	Кира Р.	9,0	НС	92	С	5	ВС
18.	Дарья Р.	6,3	ВС	125	ВС	13	ВС
19.	Алиса С.	7,2	С	109	С	8	ВС
20.	Таисия С.	7,5	С	90	С	3,5	ВС

Из таблицы видно, что наилучший показатель у мальчиков в беге на 30 м у Даниила Б. – 6,1 с, что соответствует высокому уровню его физической подготовленности. Наименьший результат у Ивана М. – 8,5 с, что соответствует низкому уровню его физической подготовленности. Наилучший показатель у девочек в беге на 30 м у Дарьи Р. – 6,3 с, что соответствует высокому уровню физической подготовленности. Наименьший результат, у Киры Р. – 9,0 с, что соответствует низкому уровню физической подготовленности.

Наилучший показатель в прыжках в длину с места – 114 см – у Даниила Б., что соответствует среднему уровню физической подготовленности. Наименьший результат у Владислава С. – 75 см, что соответствует низкому уровню физической подготовленности. Наилучший показатель прыжка в длину с места у Дарьи Р. – 125 см, что соответствует высокому уровню её физической подготовленности. Наименьший результат, у Киры Р. – 92 см, что соответствует среднему уровню физической подготовленности.

Наилучший показатель гибкости у Романа А. – 8 см. Наименьший результат у Ивана М. (-1 см), что соответствует низкому уровню физической подготовленности. У девочек наилучший показатель гибкости у Дарьи Р. – 13 см, что соответствует высокому уровню её физической подготовленности. Наименьший результат у Станиславы К. (-1 см), что соответствует низкому уровню физической подготовленности.

В таблице 2 приведены обобщенные результаты по уровням физической подготовленности детей по каждому контрольному упражнению.

Таблица 2 – Уровни физической подготовленности детей подготовительной группы

	выше среднего		средний		ниже среднего	
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
бег на 30 м, сек						
Мальчики	2	20	5	50	3	30
Девочки	2	20	6	60	2	20
Итого	4	20	11	55	5	25
прыжок в длину с места, см						
Мальчики	-	0	8	80	2	20
Девочки	3	30	7	70	-	0
Итого	3	15	15	75	2	10
наклон вперед из положения стоя, см						
Мальчики	6	60	3	30	1	10
Девочки	9	90	-	0	1	10
Итого	15	75	3	15	2	10

По тесту «бег на 30 м» всего в группе 5 детей имеют низкий уровень, 4 - выше среднего и 11 детей среднего уровня физической подготовленности.

По уровню развития скоростно-силовых показателей в группе 2 детей имеют низкий уровень, 3 - выше среднего и 15 детей среднего уровня физической подготовленности.

Таблица 3 – Итоговая таблица уровней физической подготовленности детей 6-7 лет

	Имя Ф.	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Итого (баллы)	Уровень физической подготовленности
	Роман А.	ВС	С	ВС	8	высокий
	Даниил Б.	ВС	С	ВС	8	высокий
	Никита Г.	С	С	ВС	7	средний
	Алексей И.	НС	С	С	5	низкий
	Иван М.	НС	НС	НС	3	низкий
	Тимур О.	С	С	ВС	7	средний
	Кирилл С.	С	С	ВС	7	средний
	Михаил С.	С	С	ВС	7	средний
	Владислав С.	НС	НС	С	4	низкий
0	Иван У.	С	С	С	6	средний
Средний балл					6,2	СРЕДНИЙ
	Катя А.	С	С	ВС	7	средний
	Анна В.	НС	С	ВС	6	средний
	Ксения Д.	С	ВС	ВС	8	высокий
	Юлия Д.	С	С	ВС	7	средний
	Ева И.	ВС	ВС	ВС	9	высокий
	Станислава К.	С	С	НС	5	низкий
	Кира Р.	НС	С	ВС	6	средний
	Дарья Р.	ВС	ВС	ВС	9	высокий
	Алиса С.	С	С	ВС	7	средний
0	Таисия С.	С	С	ВС	7	средний
Средний балл					7,1	СРЕДНИЙ

По контрольному упражнению «наклон вперед из положения стоя, см» всего в группе 2 детей имеют уровень ниже среднего, 15 - выше среднего и 3 детей среднего уровня физической подготовленности.

Далее нами были обобщены все результаты детей в итоговую таблицу. Перевод уровней в баллы происходил по следующей схеме: ВС - уровень выше

среднего – 3 балла; С - средний уровень – 2 балла; НС - низкий уровень – 1 балл.

Максимальное количество баллов, которые мог получить ребенок – 9 баллов, что соответствует высокому уровню физической подготовленности. Итоговые баллы переводятся в уровни физической подготовленности следующим образом: 8-9 баллов – высокий уровень физической подготовленности; 6-7 баллов – средний уровень физической подготовленности; 3-5 баллов – низкий уровень физической подготовленности.

Результаты детей подготовительной группы представлены в таблице 3.

Таким образом, из итоговых таблиц видно, что наилучший уровень физической подготовленности среди мальчиков, во всем видам тестов имеют: Роман А. и Даниил Б. – по 9 баллов; а среди девочек – Ева И. и Дарья Р. – 9 баллов, Ксения Д. – 8 баллов.

Наименьший результат среди мальчиков во всем видам тестов, у Ивана М. – 3 балла и Владислава С. – 4 балла; а среди девочек у Станиславы К. – 5 баллов, что соответствует низкому уровню их физической подготовленности.

Выводы. По итогам всех тестов, средний балл по группе мальчиков составил 6,2 балла, а по группе девочек 7,1, что соответствует среднему уровню физической подготовленности детей.

По результатам диагностики уровня развития физических качеств детей рекомендовано: организовать индивидуальную работу с детьми, показавшими результаты ниже нормы; как можно чаще включать упражнения на развитие плечевого пояса и гибкости; проводить игры и упражнения на координацию в течение всего учебного года; использовать игры и упражнения с мячом; больше времени уделять работе по развитию у детей скоростно-силовых качеств.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ
СПОРТОМ**

**EVALUATION OF THE PHYSICAL PREPAREDNESS
OF SCHOOLCHILDREN WORKING AND NOT PLACING IN SPORTS**

Т.В. Антонова, В.В. Кожанов
T.V. Antonova, V.V. Kozhanov

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия
Chuvash State Teachers' University. I.Y. Yakovleva
Cheboksary, Russia

tanyaAnt79@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлены результаты уровня физической подготовленности школьников 15 лет. Проведено сравнение результатов физической подготовленности школьников, занимающихся и не занимающихся спортом. Также определены уровни физической подготовленности школьников.

Annotation. This article presents the results of the level of physical preparedness of students of 15 years. The results of physical preparedness of schoolchildren involved in and not involved in sports are compared. Also determined the levels of physical preparedness of students.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физические качества, уровень физической подготовленности, школьники.

Keywords: physical preparedness, physical qualities, level of physical preparedness, schoolchildren.

Актуальность. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности организма человека.

Анализ состояния физической подготовленности детей и учащейся молодежи показывает, что за последнее десятилетие количество учащихся, имеющих низкую оценку физической подготовленности, увеличилось в три раза и достигло у юношей 50,8%, у девушек - 58,8%.

Для целесообразной и эффективной организации занятий физической культурой необходимо иметь истинную информацию об уровне физической подготовленности школьников на каждом этапе их обучения. Наличие этой информации, особенно на этапе формирования двигательных функций, имеет большое практическое значение.

Поэтому оценка эффективности физического воспитания в школе должна производиться с одной стороны, по состоянию здоровья учащихся, а с другой - по уровню развития основных физических качеств, т.е. по уровню физической подготовленности учащихся.

Физическое состояние и работоспособность школьников изменяются под влиянием внешней среды, учебных занятий по физическому воспитанию и на занятиях в секциях.

Широкое освещение эти вопросы получили в учебниках, монографиях и докторских диссертациях Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова, Л.С. Хоменкова, В.М. Дьячкова, В.П. Филина, Н.А. Фомина, Ю.В. Верхошанского, В.В. Кузнецова, В.М. Зацiorского, В. С. Фарфеля, М.Я. Набатниковой, Г.И. Кукушкина, В.А. Друзя, И.П. Ратова, Д. Харре, Р.Е. Мотылянской, А.Н. Макарова, В.Н. Платонова, Ю. Д. Железняк, В.А. Запорожанова, А.А. Гужаловского.

Анализ литературы по проблеме исследования показал, что в настоящее время существует объективное **противоречие** между необходимостью решения актуальной задачи повышения уровня физической подготовленности школьников, с одной стороны, и недостаточным исследованием данной проблемы в теории физического воспитания, с другой стороны.

Данное противоречие обусловило выбор темы исследования, **проблема** которого сформулирована следующим образом: каков уровень физической подготовленности школьников, занимающихся и не занимающихся спортом?

Объект исследования – процесс физического воспитания в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – уровень физической подготовленности школьников, занимающихся и не занимающихся спортом.

Цель исследования: оценить уровень физической подготовленности школьников, занимающихся и не занимающихся спортом.

Методы и организация исследования.

Методы исследования:

1. теоретический анализ педагогической и методической литературы по исследуемой проблеме;
2. педагогическое наблюдение;
3. метод контрольных испытаний;
4. методы математической обработки информации.

Опытн*о-экспер*иментальная работа проводилась на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10 им. летчика-космонавта А. Г. Николаева» г. Чебоксары. В исследовании приняли участие 19 учащихся 9 классов.

Уровень физической подготовленности школьников определялся с помощью следующих контрольных упражнений (тестов):

- челночный бег 3x10 м (с); бег 60 м (с);
- прыжок в длину с места (см);
- наклон вперед из положения сидя (см);
- сгибания и разгибания рук в висе на перекладине (кол-во раз) – юноши;
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа (кол-во раз) – девушки.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты оценки физической подготовленности учащихся средних классов представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Физическая подготовленность юношей, занимающихся и не занимающихся спортом

Контрольные упражнения	Занимающиеся спортом	Не занимающиеся спортом
челночный бег 3x10 м (с)	8,16±0,15	8,52±0,15
бег 60 м (с)	9,06±0,27	9,44±0,31
прыжок в длину с места (см)	195,4±17,49	163,0±8,37
наклон вперед из положения сидя (см)	6,8±1,48	2,2±2,17
сгибания и разгибания рук в висе на перекладине (кол-во раз)	11,8±2,95	5,6±2,3

Как видно из полученных данных таблицы 1, юноши, занимающиеся спортом, показывают наилучшие результаты по сравнению с не занимающимися спортом. Среди юношей, занимающихся спортом были единоборцы (самбо, карате, бокс). Большая разница видна в результатах силовых и скоростно-силовых способностей и гибкости. Меньшая разница в скоростных способностях юношей обеих групп.

В таблице 2 представлены результаты девушек 9 класса, занимающихся и не занимающихся спортом. Девушки экспериментальной группы занимаются танцами, легкой атлетикой и волейболом.

Таблица 2 – Физическая подготовленность девушек, занимающихся и не занимающихся спортом

Контрольные упражнения	Занимающиеся спортом	Не занимающиеся спортом
челночный бег 3x10 м (с)	8,56±0,27	9,4±0,43
бег 60 м (с)	10,4±0,54	11,04±0,27
прыжок в длину с места (см)	171,6±3,21	139±12,28
наклон вперед из положения сидя (см)	11,4±1,67	8,2±1,64
сгибания и разгибания рук в упоре лежа (кол-во раз)	14,0±3,81	5,4±2,61

Данные свидетельствуют о том, что девушки, занимающиеся спортом, показывают лучшие результаты, чем девушки контрольной группы, не занимающиеся спортом.

Далее мы сопоставили полученные результаты с уровнями физической подготовленности школьников 15 лет (таблица 3).

Как видно из таблицы 3, юноши, занимающиеся спортом, показывают результаты на уровне среднем и выше среднего, хотя, как контрольная группа, практически по всем упражнениям показывает уровни низкий и ниже среднего.

Таблица 3 – Уровни физической подготовленности школьников экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп

Группы испытуемых	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
ЮНОШИ										
челночный бег 3x10 м (с)										
ЭГ	-	-	-	-	5	100	-	-	-	-
КГ	2	40	2	40	1	20	-	-	-	-
бег 60 м (с)										
ЭГ	-	-	-	-	1	20	4	80	-	-
КГ	-	-	-	-	4	80	1	20	-	-
прыжок в длину с места (см)										
ЭГ	-	-	2	40	-	-	2	40	1	20
КГ	5	100	-	-	-	-	-	-	-	-
наклон вперед из положения сидя (см)										
ЭГ	-	-	2	40	2	40	1	20	-	-
КГ	4	80	1	20	-	-	-	-	-	-
сгибания и разгибания рук в висе на перекладине (кол-во раз)										
ЭГ	-	-	-	-	-	-	1	20	4	80
КГ	1	20	2	40	2	40	-	-	-	-
ДЕВУШКИ										
челночный бег 3x10 м (с)										
ЭГ	-	-	-	-	2	40	-	-	3	60
КГ	2	50	-	-	2	50	-	-	-	-
бег 60 м (с)										
ЭГ	2	40	-	-	2	40	1	20	-	-
КГ	4	100	-	-	-	-	-	-	-	-
прыжок в длину с места (см)										
ЭГ	-	-	-	-	5	100	-	-	-	-
КГ	4	100	-	-	-	-	-	-	-	-
наклон вперед из положения сидя (см)										
ЭГ	-	-	3	60	2	40	-	-	-	-
КГ	-	-	3	75	1	25	-	-	-	-
сгибания и разгибания рук в упоре лежа (кол-во раз)										
ЭГ	-	-	1	20	2	40	1	20	1	20
КГ	2	50	2	50	-	-	-	-	-	-

Так, по контрольному упражнению «челночный бег 3x10м» юноши экспериментальной группы все показали средний уровень (100%), а юноши контрольной группы - уровни низкий (40%) и ниже среднего (40%), и только 1 юноша (20%) – средний уровень. В показателях скорости юноши экспериментальной группы находятся на уровне выше среднего (80%) и на

среднем уровне (20%). А юноши контрольной группы, наоборот, 4 (80%) имеют средний уровень и лишь 1 (20%) – выше среднего. В показателях скоростно-силовых качеств все юноши контрольной группы (100%), не занимающиеся спортом, показали низкий уровень физической подготовленности. Юноши, занимающиеся спортом, показали уровень выше среднего и высокий (3 человека – 60%) и 2 юношей (40%) – ниже среднего. Также и с показателями гибкости: контрольная группа – 4 человека (80%) – низкий уровень и 1 человек (20%) – ниже среднего. Экспериментальная группа показывает результаты от ниже среднего до выше среднего.

Силовые способности юношей экспериментальной группы на высоком уровне (80%) и 20% - на уровне выше среднего. Юноши контрольной группы показывают уровни от низкого до среднего.

Так, девушки, занимающиеся спортом, показывают наилучшие результаты в челночном беге 3x10 м: 3 девушек (60%) имеют высокий уровень и 2 девушки (40%) – средний уровень, а вот среди девушек, не занимающихся спортом, 50% показывают низкий уровень и 50% средний уровень.

В беге на 60 м, что оценивает скоростные способности девушек, контрольная группа (100%) показала низкий уровень физической подготовленности, а в экспериментальной группе 2 девушек (40%) находятся на низком уровне, 2 девушек (40%) на среднем уровне и 1 девушка (20%) на уровне выше среднего.

В прыжках в длину с места также вся контрольная группа (100%) показала низкий уровень развития скоростно-силовых способностей. В то время как экспериментальная группа (100%) выполнила данное упражнение на среднем уровне.

В уровнях развития гибкости сильных отличий не наблюдается: все девушки находятся на уровне среднем и ниже среднего. Результаты выполнения контрольного упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» следующие: в контрольной группе девушки находятся на уровне низком и ниже среднего. Экспериментальная группа девушек имеет следующие результаты: 1 девушка (20%) на уровне ниже среднего, 2 девушки (40%) на среднем уровне и по 1 девушке (по 20%) на уровне выше среднего и высоком.

Выводы. Таким образом, наглядно видно, что занятия спортом оказывают положительное влияние на укрепление здоровья человека и развитие физических качеств.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВОЛЕЙБОЛУ
В УСЛОВИЯХ ТЕХНИКУМА
ORGANIZATION AND MAINTENANCE OF EDUCATIONAL
AND TRAINING SESSIONS ON PHYSICAL CULTURE AND
VOLLEYBALL IN THE CONDITIONS OF TECHNICAL SCHOOL**

А.Ю. Бундина, Т.Н. Петрова
A.Y. Bundina, T.N. Petrova

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия
Chuvash state pedagogical University they I. Ya. Yakovlev
Cheboksary, Russia

tanushapetr@mail.ru

Аннотация. Организация и содержание занятий по физической культуре и учебно-тренировочных занятий по волейболу в условиях техникума – это неразрывный целостный процесс, в который вовлечены одни и те же субъекты образовательного процесса. От того, насколько они взаимосвязаны, какие цели они преследуют и какие средства и методы используют, зависит успешность процесса формирования физической культуры учащейся молодежи. Выявление особенностей и общих черт этих двух учебно-воспитательных процессов на сегодняшний день является актуальной проблемой для решения организационных вопросов занятий физическими упражнениями согласно новым ФГОС.

Annotation. The organization and content of physical culture classes and volleyball training sessions in the conditions of the technical school is an inseparable integral process in which the same subjects of the educational process are involved. The success of the process of formation of physical culture of students depends on how interconnected they are, what goals they pursue and what means and methods they use. Identification of features and common features of these two educational processes is an urgent problem for solving organizational issues of physical exercises according to the new Federal state Budget.

Ключевые слова: студенты, техникум, волейбол, физическая культура, учебно-воспитательный процесс.

Key words: students, College, volleyball, physical culture, educational process.

Актуальность. В нормативных актах по организации физической культуры в учреждениях профессионального образования дисциплина «Физическая культура» представлена как обязательная дисциплина и основное средство формирования компетентного специалиста или профессионала. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство [2, 5].

Учебные занятия по физической культуре и учебно-тренировочные по волейболу в условиях техникума – это неразрывный целостный процесс, в который вовлечены одни и те же субъекты образовательного процесса. От того, насколько они взаимосвязаны, какие цели они преследуют и какие средства и методы используют, зависит успешность процесса формирования физической культуры учащейся молодежи.

Выявление особенностей и общих черт этих двух учебно-воспитательных процессов на сегодняшний день является актуальной проблемой для решения организационных вопросов занятий физическими упражнениями согласно новым ФГОСам.

Однако анализ литературных и Интернет-источников показал, что изучение особенностей организации занятий по физической культуре в техникумах и колледжах на современном этапе реализации новых ФГОС среднего профессионального образования является малоизученной.

В связи с этим **целью** нашего исследования явилось теоретический анализ организации процесса физического воспитания в техникуме.

Для достижения поставленной цели мы использовали следующие **методы исследования**: анализ и обобщение литературных и Интернет-источников, рабочих и учебной документации (ФГОСы, учебные планы, рабочие программы, фонды оценочных средств и т.д.).

Экспериментальной базой явился ГАПОУ ЧР «Чебоксарский техникум транспортных и строительных технологий».

В ходе изучения литературы по теории и методике физического воспитания различных категорий обучающихся мы выявили, что свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. В нормативных документах по организации физического воспитания в техникуме транспортных и строительных технологий г. Чебоксары указывается, что целью физического воспитания студентов средних профессиональных учебных заве-

дений является формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста.

Физическая культура в колледжах и техникумах входит в общеобразовательный или общепрофессиональный цикл в зависимости от того, какую квалификацию получает обучающийся – профессию или специальность. Выпускник, освоивший программу раздела, должен обладать общими компетенциями, включающими способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) [4].

В результате освоения раздела:

– уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

– знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В Государственном автономном профессиональном образовательном учреждении Чувашской Республики «Чебоксарский техникум транспортных и строительных технологий» обучающиеся получают профессиональную подготовку по 4 специальностям и 9 профессиям.

Согласно ФГОСу направления подготовки физическая культура реализуется следующим образом (табл.1):

Таблица 1 – Объем учебного раздела и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
лекции, уроки	6
практические занятия	156
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	162
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Весь объем учебной нагрузки по годам обучения распределяется относительно равномерно:

на первом курсе:

– первый семестр 2 часа – лекции, 40 часов – практические занятия; второй семестр – 40 часов практических занятий;

На втором курсе:

– третий семестр – 2 часа лекции и 45 часов практических занятий;

– четвертый семестр – 42 часа практических занятий.

Так как аудиторные часы составляют только 50%, то необходимый уровень двигательной активности достигается за счет внедрения дополнительных часов секционных занятий. Тем более, для усвоения полного курса по физической культуре необходимо обучающимся 50% нормы времени заниматься самостоятельно.

Следует отметить, что во всех разделах рабочей программы отражена профессионально-прикладная направленность образовательно-воспитательного процесса.

Средствами практического раздела, направленными на обеспечение необходимой двигательной активности студентов, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в техникуме, являются отдельные виды легкой атлетики (в основном беговые и прыжковые), гимнастика, спортивные игры (по выбору – волейбол, баскетбол, футбол), лыжная подготовка, общая физическая подготовка, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности.

Практический раздел предусматривает как обучение занимающихся новым двигательным действиям, так и развитие двигательных способностей.

Контроль освоения программного материала осуществляется согласно рабочей программе по физической культуре. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают зачетные требования и практические нормативы, изложенные в примерной учебной программе для средних профессиональных учебных заведений, а также дополнительные тесты, разрабатываемые предметно-цикловой комиссией преподавателей физической культуры и ОБЖ с учетом специфики подготовки специалистов в данном учебном заведении.

В ходе анализа содержания и организационных моментов различных видов занятий физическими упражнениями экспериментальной базы – техникума строительных и транспортных технологий, мы выявили некоторые особенно-

сти, которые оказывают существенное влияние на эффективность учебного и учебно-тренировочного процессов:

1. Обучение в учебном заведении профессионального образования сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Причем интенсивность учебного процесса имеет неуклонную тенденцию к возрастанию в связи с увеличением потока научной информации и необходимости ее усвоения студентами в сжатые сроки [1, 3].

2. Физическое воспитание обучающихся включает в себя следующие основные направления подготовки: общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, лечебное [5].

3. Физическое воспитание в техникуме проводится на протяжении всего периода обучения обучающихся в режиме учебной деятельности и во внеучебное время [2].

Физическое воспитание обучающихся в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах.

– Учебные занятия, предусмотренные учебным планом и расписанием техникума. Это основная форма занятий по физическому воспитанию в техникуме. Однако, анализ организации учебного процесса показал, что есть, по нашему мнению, такая отрицательная практика, как проведение учебных занятий не по строго установленному расписанию, а составление расписания занятий на каждую неделю, где может быть в одну неделю – 4 часа занятий, а в какую-то неделю – нет вообще. Это отрицательно сказывается на качестве занятий, а также на отношении обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями.

– Дополнительные занятия проводятся преподавателем с целью подготовки слабоподготовленных студентов к сдаче зачетных норм и требований учебной программы по физическому воспитанию.

– Организованные занятия студентов во внеучебное время в спортивных секциях, в группах ОФП и ППФП под руководством педагога по физической культуре и спорту.

– Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в свободное от учебы время.

– Массовые физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в стенах техникума, на уровне города, республики или профильного Министерства и т.д.

3. В Чебоксарском техникуме транспортных и строительных технологий аудиторные учебные занятия по физической культуре не покрывают тот объем двигательной активности обучающихся, который необходим в данном возрасте,

хотя в рабочих программах дается информация, что обучающиеся должны самостоятельно заниматься теми физическими упражнениями, которые им нравятся. Однако, как показывают практика и социальные опросы, не все могут находить время для этого и не все имеют финансовую возможность обеспечить себе достаточную физическую нагрузку. Это связано во многом тем, что физкультурно-оздоровительные комплексы, которые наиболее привлекательны для населения, в основном проводят только платные занятия.

В таких условиях секции и спортивные кружки при учебном заведении являются наиболее приемлемым альтернативным вариантом для обучающихся.

В Чебоксарском техникуме транспортных и строительных технологий проводятся секции по многим видам спорта. Одним из самых привлекательных является секция «Волейбол».

Работа секции регламентируется и организовывается на основе программы по волейболу, который рассмотрен на заседании циклового методического объединения УМО преподавателей физической культуры и ОБЖ и утвержден заместителем директора по УВР и СВ ГАПОУ «Чебоксарский техникум ТрансСтройТех».

Программа не является планом подготовки профессиональных волейболистов, т.к. целью данной программы является – углубленное изучение спортивной игры «волейбол», но не спортивная подготовка.

Основными **задачами** занятий в секции волейбола являются:

укрепление здоровья и профилактика заболеваемости;

совершенствование физического развития;

овладение необходимой теоретической базой в области теории и методики волейбола;

совершенствование технико-тактической подготовленности студентов-волейболистов;

дальнейшее развитие общей и специальной физической подготовленности;

спортивная подготовка сборной команды к соревновательной деятельности по волейболу.

Рабочая программа секции «Волейбол» составлена с учетом особенностей организации учебных занятий по другим дисциплинам в образовательном учреждении и учитывает специфику профессиональной подготовки студентов.

Выводы. Таким образом, мы выявили, что и рабочая программа по физкультуре и рабочая программа учебно-воспитательного процесса по волейболу своей целью ставят «всесторонне физическое развитие занимающихся и совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств». Это говорит о целостности этих двух педагогических процессов и при

необходимости, согласно ФГОСу нового поколения, учебные занятия могут быть спортизированы. А обучающиеся могут заниматься самостоятельно или дополнительно теми видами спорта или физическими упражнениями, которые им интересны.

Литература

1. Борисова, А. Влияние игры на физическое развитие младших школьников // Современные проблемы физической культуры и спорта: Матер. VII науч. конф. молодых ученых. – Хабаровск, 2004. – С.22-23.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. / Л. П. Матвеев. – М.: Спорт. Академ. Пресс, 2008. – 544 с.
3. Петрова, Т. Н. Организация занятий физической культурой и спортом в условиях спортивно-ориентированного физического воспитания в вузах / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – Вып.3. – Тула : ТулГУ. – 2019. – С. 35–41.
4. Портал «Федеральные государственные образовательные стандарты». [Электронный ресурс]: <https://fgos.ru/>.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2010. – 480 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Е.А. Воробьева, Л.А. Дюкина
E.A.Vorobyova, L.A. Dyukina

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева
Чебоксары, Россия
Chuvash State Pedagogical University named after I.Y. Yakovlev
Cheboksary, Russia

zhenvrb23@yandex.ru

Аннотация. В данной статье приводятся результаты исследования уровня физического развития младших школьников Нижегородской области.

Annotation. This article is a study to identify the level of physical development of primary school students of the Nizhny Novgorod region.

Ключевые слова: школьники младших классов, физическое развитие, тестирование.

Key words: primary school students, physical development, testing.

Введение. Учитывая современную позицию науки и теории, укрепление здоровья и совершенствование физического развития школьников младшего класса являются незаменимой частью в работе педагога общеобразовательного учреждения.

В связи, с чем исследование уровня физического развития школьников младших классов является интересным и актуальным. Результаты проведенного исследования позволят внести соответствующие коррективы и эффективно управлять физическим воспитанием школьников в процессе обучения в школе.

Методы и организация исследования. Опытное-экспериментальное исследование проводилось с 2 и 4 классами. Количество испытуемых: 8 мальчиков из 2 класса; 6 мальчиков из 4 класса; 6 девочек из 2 класса; 4 девочек из 4 класса. Уроки физической культуры во 2 и 4 классах проводятся 3 раза в неделю. Тестирование началось осенью в сентябре 2017 года и завершилось в мае 2018 года.

Оценивались качества физического развития с помощью таблиц, где учитывались следующие факторы: возраст, регион проживания, пол. Показатели физического развития определяли по пяти уровням: низкий, высокий, ниже среднего, выше среднего, средний. У испытуемых измеряли массу тела и рост. Тестирование, на проверку развития основных физических качеств у детей

начальных классов, проводилось на занятиях физической культуры. В соответствии с их уровнем физического развития и возраста были выбраны следующие тестовые упражнения:

1. Прыжок в длину с места,
2. Бег 30 метров,
3. Упражнение «Рыбка».

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенные исследования позволили выявить результаты у испытуемых, данные представлены на рисунках 1 – 8. Проведенный анализ, показателей физического развития девочек 2 и 4 классов в исследуемой группе, со среднестатистическими данными выявил: что 33% и 50 % испытуемых имеют средний уровень массы тела. У 17% и 25% – масса тела девочек 2 и 4 классов выше среднего уровня, а у 50% и 25% – масса тела девочек 2 и 4 классов ниже среднего.

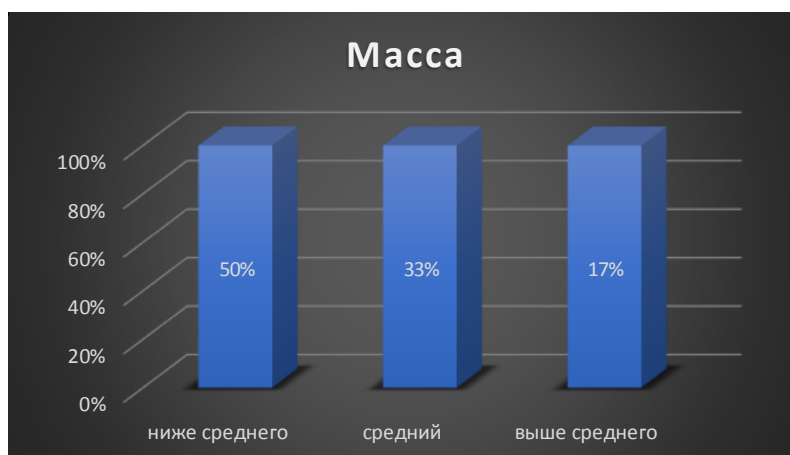


Рисунок 1. Показатели массы тела девочек 2 класса



Рисунок 2. Показатели массы тела девочек 4 класса

Проведенный анализ показателей длины тела девочек 2 и 4 классов по сравнению со среднестатистическими данными выявил, что на среднем уровне находится 50% и 25%, а на уровне выше среднего 50% и 75%.

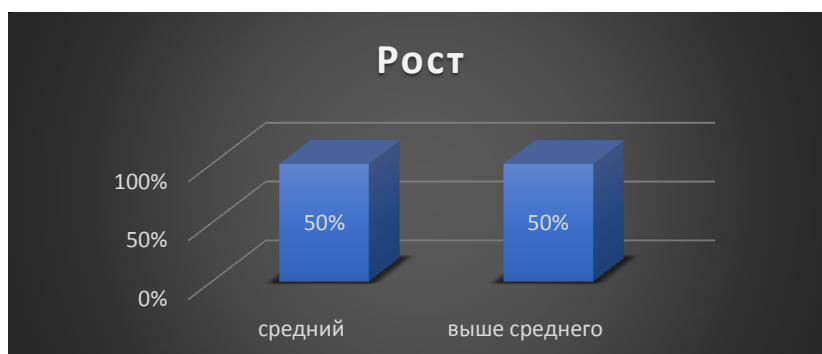


Рисунок 3. Показатели длины тела девочек 2 класса



Рисунок 4. Показатели длины тела девочек 4 класса

Анализ показателей массы тела у мальчиков 2 и 4 классов в сравнении со среднестатистическими данными показал, что средний уровень массы тела имеет 37,5% и 67% испытуемых, у 37,5% и 33% – выше среднего, а у 25% мальчиков из 2 класса высокий уровень.



Рисунок 5. Показатели массы тела мальчиков 2 класса



Рисунок 6. Показатели массы тела мальчиков 4 класса

Анализ показателей длины тела у мальчиков 2 и 4 классов в сравнении со среднестатистическими данными выявил, что у испытуемых нет результата ниже среднего. На среднем уровне рост у 62,5% и 67% испытуемых, у 37,5% и 33% – показатель выше среднего.



Рисунок 7. Показатели длины тела мальчиков 2 класса

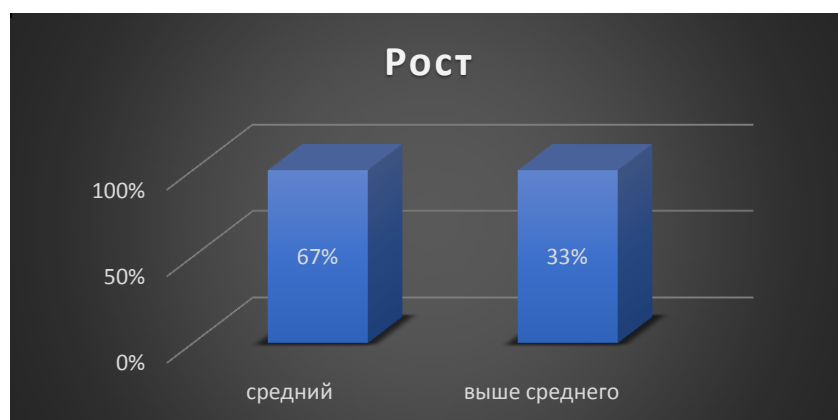


Рисунок 8. Показатели длины тела мальчиков 4 класса

Проведенное тестирование, по выявлению физической подготовленности младших школьников, позволило выявить результаты, которые представлены на рисунках 9-14.

Результаты, при выполнении прыжка с места у испытуемых находятся на уровне выше среднего 50% у мальчиков 2 класса и 34% у ребят из 4 класса, на высоком уровне – 50% и 66% соответственно.



Рисунок 9. Уровень развития скоростно-силовых качеств у мальчиков

Анализ результатов выполнения прыжка с места у девочек, показал, что на уровне выше среднего 50% у девочек 2 класса, 25% у девочек 4 класса, на высоком уровне находятся результаты у девочек 2 класса 50%, у девочек 4 класса 75%.



Рисунок 10. Уровень развития скоростно-силовых качеств у девочек

Показатели скоростных способностей в беге на 30 м у мальчиков имеют средний уровень 50% и 67%, выше среднего 25% и 16,5%, но есть результаты ниже среднего уровня, их имеют 25% мальчики из 2 класса и 16,5% мальчики из 4 класса.

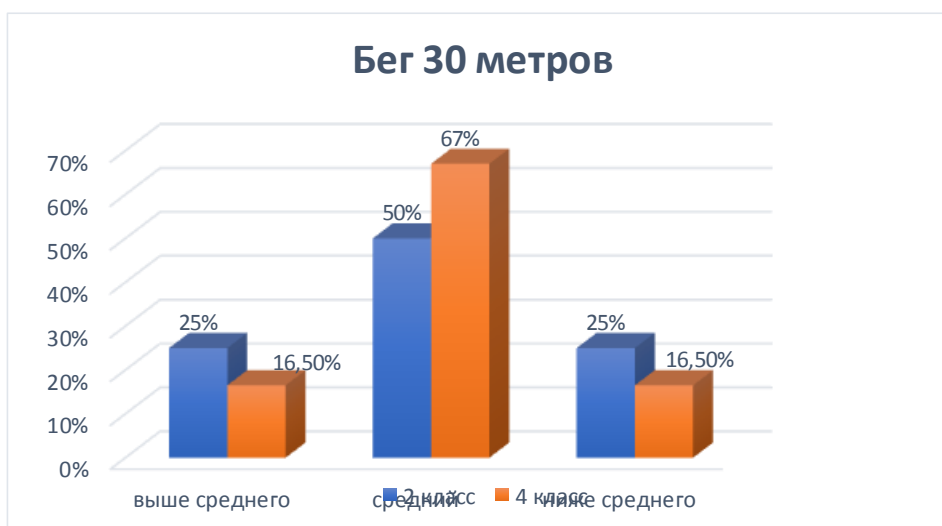


Рисунок 11. Уровень развития быстроты у мальчиков

Тестирование скоростных способностей в беге на 30 м у девочек показало, что на среднем уровне имеют результаты 83% и 75%, выше среднего 17% и 25%.



Рисунок 12. Уровень развития быстроты у девочек

Результаты испытуемых в тестовом упражнении «рыбка» на высоком уровне находится 62,5% мальчиков 2 класса и 83% мальчиков 4 класса, остальные ребята показали результаты соответствующие среднему уровню развития.

У девочек результаты в тестовом упражнении «рыбка» 66% и 75% соответствуют среднему уровню, 34% и 25% - высокому уровню развития.

Полученные результаты показали, что в целом школьники выполняют нормативные требования, которые рекомендованы государственными программами в общеобразовательных школах для данного возраста, не ниже среднего уровня, немного не справились с тестовым заданием бег на 30м мальчики.

Можно констатировать, что физическая подготовленность школьников Нижегородской области в средней общеобразовательной школы №5 г. Лысково соответствует среднему уровню развития.



Рисунок 13. Результаты теста «Рыбка» у мальчиков



Рисунок 14. Результаты теста «Рыбка» у девочек

Выводы. Под физическим развитием, понимается динамический процесс роста и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства. Для повседневной оценки физического развития детей в процессе педагогической работы нет необходимости применять весь комплекс антропометрических методик. Наиболее информативными для работы учителей физической культуры будут антропометрические показатели длины и массы тела ребенка, а также тестовые упражнения, позволяющие выявить уровень развития физических качеств. Проведенное исследование, уровня физического развития школьников младших классов средней общеобразовательной школы №5 г. Лысково Нижегородской области, показало, что их уровень соответствует среднему уровню развития.

САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ SELF-CONTROL IN THE PROCESS OF PHYSICAL EXERCISES OF STUDENT YOUTH

*В.И. Домбровский, В.Г. Тарасюк
V.I. Dombrowski, V.G. Tarasyuk*

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина
Брест, Республика Беларусь
Brest State University named after A.S. Pushkin
Brest, Republic of Belarus*

dombrowskaja4@gmail.com

Аннотация. В данной статье определены наиболее распространенные и эффективные формы самоконтроля, используемые студенческой молодежью в занятиях физическими упражнениями. Также в исследовании выявлен недостаточный уровень знаний по определению оптимальной физической нагрузки на занятиях по физической подготовке. Результаты педагогического исследования свидетельствуют о необходимости повышения образовательного уровня студенческой молодежи в вопросах самоконтроля. Авторы приходят к выводу, что существуют необходимость разрабатывать и рекомендовать студентам более доступные и объективные формы самоконтроля с целью укрепления здоровья и повышения функциональных показателей организма.

Annotation. This article identifies the most common and effective forms of self-control used by students in physical exercises. Also, the study reveals an insufficient level of knowledge to determine the optimal physical activity in physical training classes. The results of pedagogical research indicate the need to improve the educational level of students in matters of self-control. The authors conclude that there is a need to develop and recommend more accessible and objective forms of self-control to students in order to improve health and increase the functional parameters of the body.

Ключевые слова: самоконтроль, студенческая молодежь, занятия физической культурой, физическая подготовленность, функциональные показатели.

Keywords: self-control, students, physical education, physical fitness, functional indicators.

Введение. Существует множество форм самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями студенческой молодежи. Наиболее удобная форма

самоконтроля – ведение дневника, который служит для учёта занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля за самочувствием и выполнением недельного двигательного режима.

Регулярное ведение дневника дает возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивность физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как это отражается на занятиях и общей работоспособности. К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.

Методы и организация исследования – анализ научно-методической литературы, опрос, анкетирование, статистическая обработка материала. На основании исследования установлено, что используют такую форму самоконтроля, как ведение дневника, 25-30% занимающихся. Остальные же, в виду недостаточной теоретической и практической подготовки, используют только частично субъективные показатели состояния здоровья, без определённой системы.

В исследовании выявлен недостаточный уровень знаний по определению оптимальной нагрузки у самостоятельно занимающихся (20-25%). Как правило, с этой целью используется следующая формула: ЧСС макс.=220-возраст в годах. Оптимальные физические нагрузки не должны вызывать увеличение ЧСС более чем на 75% от максимальной. Например, для мужчин 25 лет ЧСС макс.=220-25=195 уд/мин; 75% от 195 составит 152 ударов в минуту [1, с. 43].

Общепризнанно, что достоверным показателем тренированности является пульс. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса. Частоту пульса в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки – за X. Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после – 20 ударов. После нехитрых вычислений выясняем, что пульс участился на 67%.

С целью определения оптимальной нагрузки на занятии показатели АД (артериального давления) используют 5-8% занимающихся. Желательно, если есть возможность, измерять также артериальное давление до и после нагрузки.

В начале нагрузки максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определённом уровне. После прекращения работы (первые 10-15 ми-

нут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается.

Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. профессор Д.М. Аронов предложил высчитывать индекс по формуле $ИК=Д/П$, где Д – минимальное давление, а П – пульс.

У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечно-сосудистой системы он становится большим или меньшим единице. Максимальное АД при адекватных нагрузках не превышает 160-170 мм рт.ст., а минимальное АД или снижается, или не изменяется.

Для определения оперативной оценки состояния сердечно-сосудистой системы рекомендуется проводить ежедневное измерение частоты сердечных сокращений. На основании проведенного нами педагогического исследования выявлено, что используют эту форму контроля 60-70% самостоятельно занимающихся студентов. Достаточно высокий показатель использования этой формы самоконтроля объясняется простотой ее использования, не требующей специального дополнительного оборудования.

Установлено, что определить уровень физической подготовленности (УФП) могут 35-40% самостоятельно занимающихся. При этом используются самые различные методы определения УФП.

На основании результатов исследования можно утверждать, что большая часть самостоятельно занимающихся (70-80%) тесно связывает уровень физической подготовленности с весовыми показателями и уделяет этим показателям значительное внимание. Чаще всего они пользуются рекомендациями К. Купера, Д.М. Аронова, А.А. Покровского.

В большинстве случаев занимающиеся студенты для определения оптимального веса тела используется формула, предложенная Д.М. Ароновым – $\text{Нормальный вес человека (кг)} = \text{рост (см)} \times \text{окружность грудной клетки (см)} / 240$.

Не меньшей популярностью пользуется у занимающихся таблица профессора А.А. Покровского, где указывается вес (при нормальной грудной клетке) относительно росту, для юношей и девушек.

Большинство студентов контролируют работу органов дыхания. Необходимо помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает нагрузка на органы дыхания [2]. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость легких – объем воздуха, полученный при максимальном

выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, веса и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5-5 литров, у женщин – 2,5-4 литра.

Прежде чем начать заниматься, многие студенты получают рекомендации по режиму физической подвижности у своего участкового врача или в районном врачебно-физкультурном диспансере. Затем, используя советы врачей или специалистов по физической культуре (или популярную методическую литературу), подбирают себе наиболее полезные виды упражнений. Заниматься следует регулярно, стараясь не пропускать ни одного занятия. При этом необходимо систематически следить за своим самочувствием, отмечая все изменения, происходящие в организме до и после занятий физическими упражнениями. Для этого проводится диагностика или, если это возможно, самодиагностика. При ее проведении тщательно фиксируются объективные показатели самоконтроля: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхание, вес, антропометрические данные. Диагностика также применяется для определения тренированности занимающегося.

Оценка реакции сердечно-сосудистой системы проводится по измерению частоты сердечных сокращений (пульса), которая в покое у мужчин равна 70-75 ударов в минуту, у женщин – 75-80.

У физически тренированных молодых людей частота пульса значительно реже – 60 и менее ударов в минуту, а у тренированных спортсменов – 40-50 ударов, что говорит об экономичной работе сердца. В состоянии покоя частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение тела), совершаемой деятельности. С возрастом она уменьшается. Нормальный пульс находящегося в покое здорового человека ритмичен, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 секунд не будет отличаться более чем на один удар от предыдущего подсчета за тот же период времени. Выраженные колебания числа сердечных сокращений указывают на аритмичность. Пульс можно подсчитывать на лучевой, височной, сонной артериях, в области сердца. Нагрузка, даже небольшая, вызывает учащение пульса. Научными исследованиями установлена прямая зависимость между частотой пульса и величиной физической нагрузки. При одинаковой частоте сердечных сокращений потребление кислорода у мужчин выше, чем у женщин, у физически подготовленных людей также выше, чем у лиц с малой физической подвижностью. После физических нагрузок пульс здорового человека приходит в исходное состояние через 5-10 минут, замедленное восстановление пульса говорит о чрезмерности нагрузки.

При физической нагрузке усиленная работа сердца направлена на обеспечение работающих мышц кислородом и питательными веществами. Под влиянием нагрузок объем сердца увеличивается. Так, объем сердца нетренированного человека составляет 600-900 мл, а у спортсменов высокого класса он достигает 900-1400 миллилитров; после прекращения тренировок объем сердца постепенно уменьшается.

Существует много функциональных проб, критериев, тестов-упражнений, с помощью которых производится диагностика состояния организма при физических нагрузках.

Результаты исследования. Педагогическое исследование показало, что тестирование для определения оценки уровня физической подготовленности, функциональных показателей проводится крайне редко (4-6%). В основном занимающиеся ориентируются на субъективные показатели здоровья: сон, самочувствие, настроение и др.

5% занимающихся имеют перспективные планы индивидуальных занятий. У остальных же отсутствуют какие-либо материалы по программированию нагрузки.

Выводы. Подводя итог педагогическому исследованию по использованию знаний и навыков самоконтроля в занятиях физическими упражнениями студентов, следует отметить:

1. Отсутствие достаточных знаний и навыков самоконтроля на занятиях.
2. Недостаточность знаний и сведений по определению оптимальной нагрузки на занятиях.
3. Не учитывается состояние здоровья занимающегося при выборе контрольных тестов.
4. Занятия проводятся не регулярно, без определенной системы.
5. В контроле используются не всегда объективные показатели.

Таким образом, существует необходимость рекомендовать занимающимся более доступные и объективные формы самоконтроля, с целью укрепления здоровья и повышения функциональных показателей организма.

Литература

1. Коц, Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 231 с.
2. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 2001. – 146 с.

**ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ РЕЙТИНГОВОГО КОНТРОЛЯ В
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ
APPLICATION OF THE RATING CONTROL SYSTEM IN THE PHYSICAL
TRAINING OF CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF
RUSSIA**

¹Г.Л. Драндров, ²Н.Ю. Мурашнина
¹G.L. Drandrov, ²N.Y. Muratshina

*¹ Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева
Чебоксары, Россия*

*² Казанский юридический институт МВД России
Казань, Россия*

*¹ Chuvash State Teachers' University. I. Yakovleva
Cheboksary, Russia*

*² Kazan Law Institute of the Russian Interior Ministry
Kazan, Russia*

Аннотация. Целью научной работы является разработка методики рейтингового контроля обучения курсантов вузов Министерства внутренних дел России дисциплине «Физическая подготовка». В качестве цели рейтингового контроля предлагается рассматривать обеспечение системы управления процессом обучения курсантов дисциплине «Физическая подготовка» информацией о процессе его осуществления и достигаемых результатах. В качестве элементов содержания рейтингового контроля выделены четыре критерия: когнитивный (теоретические знания в области физической подготовки, знания способов выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений), операционный (умения и навыки выполнения упражнений прикладной гимнастики, боевых приемов борьбы и упражнений общей физической подготовки), физической подготовленности (уровень развития быстроты, силы, выносливости и ловкости) и занятия спортом во внеучебное время (количество занятий, уровень спортивной квалификации и уровень спортивной специализации). Предложены подходы к определению весовых коэффициентов рейтинговой значимости, этих критериев, модулей, входящих в содержание блоков учебной программы «Боевые приемы борьбы» и «Общая физическая подготовка», уровня спортивной квалификации и видов спортивной специализации курсантов. Представлен диагностический инструментарий для измерения показателей развития критериев рейтингового контроля и их оценивания по 100 балльной шкале.

Annotation. The aim of the scientific work is to develop a method of rating control of the training of cadets of the Russian Ministry of Internal Affairs in the discipline "Physical Training." As a goal of the rating control, it is proposed to consider the provision of the system of management of the process of training cadets discipline "Physical training" with information about its implementation process and the results achieved. Four criteria are identified as elements of the content of the rating control: cognitive (theoretical knowledge in the field of physical training, knowledge of ways to perform general and special exercise), operating (skills and skills of applied gymnastics exercises, combat techniques and general physical fitness exercises, fitness (level of speed, strength, endurance and agility) and extracurricular sports (quantity sports, level of sports qualifications and level of sports specialization). Offered...

Ключевые слова: рейтинг, рейтинговый контроль, критерии, показатели, измерение, оценивание, весовые коэффициенты, курсанты, МВД России

Keywords: rating, kontrolle, kriterien, indikatoren, messung, schätzung, gewichte, kadetten, russisches innenministerium.

Введение. Существующая в вузах МВД РФ практика педагогического контроля качества усвоения курсантами содержания учебной дисциплины «Физическая подготовка» опирается на традиционные подходы к измерению и оцениванию результатов учебно-познавательной деятельности. Это затрудняет эффективную реализацию его основных функций, не стимулирует курсантов к систематической физкультурно-спортивной деятельности, нацеленной на физическое самосовершенствование, на формирование психофизической готовности к успешному решению служебно-профессиональных задач в будущем [1].

К наиболее эффективным формам организации педагогического контроля, используемым на сегодняшний день в системе высшего профессионального образования, относится система рейтингового контроля [2, 3]. Существующие и реализуемые в настоящее время методики рейтингового контроля физической подготовки курсантов вузов МВД РФ не приводят к ожидаемым педагогическим результатам, что во многом обусловлено тем, что они создавались преимущественно на основе обобщения имеющегося у их разработчиков педагогического опыта без соответствующего теоретического обоснования, без учета качественного своеобразия психофизической готовности выпускников к предстоящей служебно-профессиональной деятельности и требований педагогической квалиметрии [4].

Цель, задачи и материалы исследования. Сложившаяся ситуация обуславливает социально-практическую и научную актуальность разработки методики рейтингового контроля процесса и результатов обучения курсантов вузов МВД РФ дисциплине «Физическая подготовка» [5]. Решение этой проблемы

выступило целью нашего исследования. Для достижения этой цели последовательно решались следующие задачи: 1) определить критерии рейтингового контроля; 2) установить весовые коэффициенты рейтинговой значимости критериев рейтингового контроля; 3) разработать диагностический инструментарий для измерения показателей критериев рейтингового контроля. При решении этих задач мы учитывали накопленный в современной педагогической науке и практике опыт организации рейтингового контроля качества усвоения теоретических знаний, практических умений и навыков, уровня развития физических качеств, внеучебной активности в процессе изучения отдельных учебных дисциплин [1, 2, 3].

Результаты исследования. В соответствии с системным подходом рейтинговый контроль процесса обучения курсантов дисциплине «Физическая подготовка» рассматривается нами как целостная педагогическая система оценивания учебной деятельности.

Системообразующим фактором, определяющим содержание и процесс рейтингового контроля, является его целевая направленность. **Цель** рейтингового контроля определена нами с учетом его роли в управлении более широкой системой: процессом обучения дисциплине «Физическая подготовка», по отношению к которой педагогический контроль выступает как ее неотъемлемый элемент. Она заключается в обеспечении системы управления процессом обучения курсантов дисциплине «Физическая подготовка» информацией о процессе его осуществления и достигаемых результатах.

Содержанием педагогического контроля выступает процесс и результаты измерения показателей критериев качества усвоения учебного материала дисциплины в целом, составляющих ее содержание блоков, модулей и учебных элементов.

Рейтинг курсанта складывается на основе интегрирования показателей развития всех выделяемых критериев с учетом весовых коэффициентов их значимости в достижении планируемых результатов обучения – совокупности компетенций. Эти критерии выделяются исходя из содержания осваиваемых компетенций, включающего когнитивный, операционный, двигательный и мотивационный компоненты [6].

К критериям рейтингового контроля физической подготовки курсантов нами отнесены: теоретические знания в области физической подготовки, умения и навыки выполнения физических упражнений (прикладной гимнастики, легкой атлетики, лыжного спорта, преодоления препятствий, боевых приемов борьбы), двигательные способности (сила, быстрота, выносливость, ловкость). В качестве мотивационного критерия нами определено действенное отношение курсантов к занятиям спортом во внеучебное время и их результаты.

Существенная роль *знаний* как когнитивного критерия качества усвоения рабочей программы дисциплины «Физическая подготовка» заключается в том, что они направляют физическую активность, выступают в качестве ориентировочной основы боевых приемов борьбы, выполнения упражнений прикладной гимнастики и общеразвивающих физических упражнений, являются необходимой когнитивной составляющей процесса формирования позитивных установок к различным сторонам физической подготовки [1].

В рабочей программе по дисциплине «Физическая подготовка» предусмотрено вооружение курсантов комплексом *умений и навыков* выполнения: упражнений прикладной гимнастики, боевых приемов борьбы и упражнений общей физической подготовки. Качество овладения способами выполнения этих групп физических упражнений рассматривается нами как операционный критерий рейтингового контроля обучения курсантов дисциплине «Физическая подготовка» [5].

Необходимыми субъективными предпосылками успешности изучения дисциплины «Физическая подготовка», является высокий уровень развития физических качеств (двигательных способностей) и мотивационно-ценностного отношения курсантов к занятиям физическими упражнениями.

Уровень развития физических качеств (двигательных способностей) характеризует степень готовности курсантов осуществлять активную двигательную деятельность. Их роль заключается в обеспечении высокого качества реализации двигательной функции в процессе решения служебных задач, составляющих содержание профессиональной деятельности. Поэтому уровень их развития выступает в качестве самостоятельного критерия рейтингового контроля обучения курсантов дисциплине «Физическая подготовка».

Занятия спортом во внеучебное время осуществляются курсантами под действием внутренних, лично значимых мотивов. Поэтому они рассматриваются нами в качестве критерия мотивационно-ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями, формирование которого является значимой задачей и значимым результатом обучения курсантов дисциплине «Физическая подготовка».

Следующим шагом создания методики рейтингового контроля является:

1) определение *весовых коэффициентов* рейтинговой значимости выделенных нами четырех критериев рейтингового контроля. Для этого мы определили сумму рейтинговых баллов по всем критериям, которые были выставлены каждым экспертом. Эта сумма равнялась 10. С учетом общей суммы баллов мы определили весовой коэффициент каждого модуля по формуле $\alpha_i = F_i/10$, где F_i - средняя экспертная оценка значимости i -того модуля.

2) определение *весовых коэффициентов* рейтинговой значимости усвоения курсантами теоретических знаний и владения практическими умениями и навыками, составляющими содержание модулей блока «Боевые приемы борьбы». Выполнение тестовых заданий на первом уровне усвоения (по В.П. Беспалько) оценивается в три раза меньше, чем выполнение на практическом уровне. Поэтому $\alpha_{т}$ (весовой коэффициент рейтинговой значимости знаний) составляет 0,25, в то время как $\alpha_{п}$ (весовой коэффициент рейтинговой значимости умений и навыков) в три раза больше и равняется 0,75.

3) определение *весовых коэффициентов* рейтинговой значимости усвоения курсантами знаний, умений и навыков каждого из 14 модулей, составляющих содержание блока «Боевые приемы борьбы» учебной программы дисциплины. Для этого мы определили сумму рейтинговых баллов по всем модулям, которые были выставлены каждым экспертом. Эта сумма равнялась 105. С учетом общей суммы баллов мы определили весовой коэффициент каждого модуля по формуле $\alpha_i = F_i/105$, где F_i - средняя экспертная оценка значимости i -того модуля.

4) определение *весовых коэффициентов* рейтинговой значимости усвоения курсантами модуля ОФП-1 «Знания способов выполнения физических упражнений» и модуля ОФП-2 «Развитие физических качеств», составляющих содержание модулей блока «Общая физическая подготовка». Модуль ОФП-1 получил весовой коэффициент 0,25, модуль ОФП-2 «Развитие физических качеств» - 0,75.

5) определение *весовых коэффициентов* рейтинговой значимости уровня спортивной квалификации курсантов, вида спорта или соревновательного упражнения. Экспертам предлагалось оценить рейтинговую значимость: 1) трех уровней спортивной квалификации «мастер спорта» и выше; кандидат в мастера спорта и первый спортивный разряд; массовые спортивные разряды; 2) рейтинговую значимость трех вариантов спортивной специализации: служебно-прикладные виды спорта, включая единоборства, гиревой спорт, тяжелая атлетика; спортивные игры, спортивная гимнастика, акробатика, легкая атлетика и лыжный спорт; остальные виды спорта. Решения этой задачи осуществлялось на основе экспертного оценивания весовых коэффициентов (рейтинговой значимости) критериев качества усвоения блоков, модулей учебной программы, содержания и результатов занятий спортом во внеучебное время. В экспертном оценивании приняли участие преподаватели, обладающие опытом преподавания дисциплины «Физическая подготовка». Одновременно рассчитывался коэффициент согласованности экспертных оценок.

При решении следующей задачи – разработки методики измерения и оценивания показателей критериев рейтингового контроля и подходов к их инте-

гированию мы учитывали накопленный в педагогической квалитетрии опыт. Одним из обязательных условий эффективности рейтингового контроля является представление его результатов в метрической системе измерений. Благодаря этому курсанты могут наблюдать процесс обучения в динамике достигаемых результатов, в сравнении с результатами других курсантов.

Теоретический блок. Измерение показателей качества усвоения теоретических знаний осуществляется с помощью метода педагогического тестирования. Применяются 4 вида тестовых заданий:

А. Задания в открытой форме (10 заданий): выбрать правильный вариант ответа из 4 вариантов. Выбор правильного варианта оценивается в 1 балл, неправильного - 0 баллов.

Б. Задания в закрытой форме (5 заданий). Подобрать подходящий по смыслу термин и вставить его в текст предложения. Правильное решение заданий оценивается в 2 балла.

В. Задания, связанные с *перечислением* (2 задания). Правильно выполненное задание оценивается в 1,5 балла, при этом каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла, неверная позиция минус 0,5 балла.

Г. Задания на сопоставление термина с его содержанием (3 задания). В заданиях на сопоставление каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, ошибочная - минус 1 балл.

Максимальное количество баллов, которое может набрать курсант, определяется из суммы максимально возможных баллов по каждому виду заданий, и составляет 26 баллов. Рейтинг курсанта (R_i) по блоку «Теоретические знания» определяется по формуле: $R_i = (T_i / 26) 100$, где T_i – количество баллов, набранных по всем видам тестовых заданий.

Блок «Боевые приемы борьбы» содержит 14 модулей. Качество усвоения действий, входящих в содержание модуля *БПБ-1 «Специально-подготовительные упражнения»* оценивается по результатам выполнения комплекса вольных упражнений (КВУ) - прыжок-кувырок, два кувырка вперед, стойка на равновесие на одной ноге (ласточка) два кувырка назад, выход в стойку на лопатках (берёзка), переворот боком (колесо) один влево другой вправо, один кувырок через правое плечо (с самостраховкой), другой - через левое плечо, два прыжка с поворотом на 360 градусов вправо и два влево. Определяется количество выполненных элементов за 30 с. Рейтинг студента рассчитывается по формуле $R_i = (T_i / 14) 100$, где T_i – количество элементов, выполненных курсантом за 30 с, 14 (12) – количество элементов, которое необходимо выполнить мужчинам (женщинам) для получения отличной оценки.

Показателями усвоения *умений и навыков выполнения боевых приемов борьбы*, входящих в модули *БПБ 2-13*, выступают правильность, оптимальная

скорость, легкость, слитность (целостность) их выполнения. Они определяются преподавателями на основе педагогического наблюдения за их выполнением. Применяется следующая шкала оценивания: 5 баллов – боевой прием борьбы выполнен правильно (заданным способом), с оптимальной скоростью, легко и слитно; 4 балла - действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; 3 балла - действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению; 2 балла - действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко; 1 балл – действие не выполнено.

По каждому модулю определяются не менее трех учебных элементов, качество усвоения которых наиболее точно и полно характеризует качество овладения модулем в целом. Выполнение каждого из этих элементов оценивается по пятибалльной шкале с определением общей суммы баллов. Рейтинг курсанта по модулю определяется по формуле $R_i = (B_i / 15) 100$, где B_i – количество баллов, набранных по трем оцениваемым учебным элементам.

Рейтинг курсанта по практической части блока «Боевые приемы борьбы» определяется по сумме баллов, набранных им по каждому изученному в семестре модулю с учетом их весовых коэффициентов. Данная сумма делится на количестве усвоенных моделей.

Теоретические знания способов выполнения боевых приемов борьбы (модули БПБ 1-14) и упражнений общефизической подготовки (модуль ОФП-1) оцениваются только при промежуточной аттестации на основе результатов выполнения четырех видов тестовых заданий. В банк тестовых заданий для промежуточной аттестации входят одинаковое количество тестовых заданий по каждому из изучаемых в семестре модулей. Из этого банка случайным образом отбирается 20 заданий: 10 заданий открытой формы, 5 заданий закрытой формы, 2 задания на перечисление объектов и 3 задания на сопоставление.

Рейтинг курсанта (R_i) по «теоретическим знаниям» блока «Боевые приемы борьбы» определяется по формуле: $R_i = (T_i / 26) 100$, где T_i – количество баллов, набранных курсантом по всем видам тестовых заданий (20 заданий).

Интегральный рейтинг по блоку «Боевые приемы борьбы» определяется по формуле $R_{БПБ} = (\alpha_{п}R_{п} + \alpha_{т}R_{т}) / 2$, где $R_{п}$ и $R_{т}$ - рейтинговые баллы, набранные за усвоение способов выполнения боевых приемов борьбы на практическом (умения и навыки) и теоретическом (знания) уровнях, $\alpha_{п}$ и $\alpha_{т}$ - весовые коэффициенты рейтинговой значимости владения умениями и навыками выполнения боевых приемов борьбы и знаниями способов их выполнения.

Оценивание качества усвоения модуля ОФП-2 «Развитие физических качеств» проводится только при промежуточной и итоговой аттестации с учетом

показателей выполнения 9 контрольных упражнений – у мужчин) и 6 упражнений – у женщин. Результаты в этих упражнениях оцениваются по 100-балльной шкале. Рейтинг курсанта по уровню развития физических качеств (модуль ОФП-2 «Развитие физических качеств» определяется по среднему арифметическому от баллов, набранных курсантом во всех контрольных упражнениях.

Интегральный рейтинг по блоку «Общая физическая подготовка» определяется по формуле $R_{БПБ} = (\alpha_{фк}R_{фк} + \alpha_{т}R_{т}) / 2$, где $R_{фк}$ и $R_{т}$ - рейтинговые баллы, набранные курсантами за результаты в контрольных физических упражнениях (уровень развития физических качеств) и за показатели выполнения теоретических заданий. При расчете рейтинга учитывается, что $\alpha_{т}$ (коэффициент весомости знаний) составляет 0,25, $\alpha_{фк}$ (коэффициент весомости физических качеств) равняется 0,75.

Показателем занятий спортом во внеучебное время является количество учебно-тренировочных занятий в неделю продолжительностью не менее одного часа (без учета учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка»). Нами определено количество занятий в неделю которое оценивается 100 баллов – 6 занятий. Интегральный рейтинг курсанта по данному критерию определяется по формуле $R_{зс} = \alpha_{ск} * \alpha_{сс} [(УТЗ / 6) * 100]$, где УТЗ – количество занятий у курсанта в неделю, $\alpha_{ск}$ – весовой коэффициент значимости спортивной квалификации, $\alpha_{сс}$ - весовой коэффициент значимости спортивной специализации.

Интегральный рейтинг курсанта по дисциплине «Физическая подготовка» определяется по формуле $R_i = [(\alpha_{т}R_{т} + \alpha_{БПБ}R_{БПБ} + \alpha_{ОФП}R_{ОФП}) / 3] + \alpha_{ФА}R_{ФА}$:

$\alpha_{т}R_{т}$ – весовой коэффициент и рейтинговый балл по теоретическому блоку;

$\alpha_{БПБ}R_{БПБ}$ – весовой коэффициент и рейтинговый балл по блоку «Боевые приемы борьбы»;

$\alpha_{ОФП}R_{ОФП}$ – весовой коэффициент и рейтинговый балл по блоку «Общая физическая подготовка»;

$\alpha_{ФА}R_{ФА}$ – весовой коэффициент и рейтинговый балл по критерию «Занятия спортом во внеучебное время».

Заключение. Нами разработана методика рейтингового контроля обучения курсантов вузов Министерства внутренних дел России дисциплине «Физическая подготовка». Данная методика предназначена для обеспечения системы управления процессом обучения курсантов дисциплине «Физическая подготовка» полной и объективной информацией о процессе его осуществления и достигаемых результатах. В качестве элементов содержания рейтингового контроля выделены четыре критерия: когнитивный (теоретические знания), операционный (умения и навыки выполнения физических упражнений), физической подготовленности (физические качества), занятия спортом во внеучебное вре-

мя. Предложены подходы к определению весовых коэффициентов рейтинговой значимости, этих критериев, модулей, входящих в содержание блоков учебной программы «Боевые приемы борьбы» и «Общая физическая подготовка», уровня спортивной квалификации и видов спортивной специализации. Представлен диагностический инструментарий для измерения показателей развития критериев рейтингового контроля и их оценивания по 100 балльной шкале.

Литература

1. Драндров, Г.Л. Применение системы рейтингового контроля в управлении физическим воспитанием студентов / Г.Л. Драндров, Н.Х. Кудяшев, Л.Х. Гжемская // *European Social Science Journal* (Европейский журнал социальных наук). – 2017. – № 11. – С. 421-431.

2. Попова, А.И. Методика рейтингового контроля качества профессиональной подготовки студентов по направлению «Физическая культура»: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 /Ижевск, 2011. – 24 с.

3. Яковлева, М.Ю. Рейтинг-контроль как комплексная система контроля учебного процесса в вузе: дис... канд. пед. наук: 13.00.01 /М.Ю. Яковлева. – Ставрополь, 2002. – 160 с.

4. Драндров Г.Л., Муратшина Н.Ю. Педагогические условия применения рейтингового контроля в обучении курсантов вузов МВД России дисциплине «Физическая подготовка» // *Современные проблемы науки и образования*. – 2019. – № 1.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=28523>.

5. Физическая подготовка: Рабочая программа учебной дисциплины по специальности 40.05.02 – Правоохранительная деятельность; квалификация (степень) выпускника – «юрист» / сост. О.П. Кубасов, А.Н. Молоствов. – Казань: КЮИ МВД России, 2016. – 56 с.

6. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход: учебное пособие / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2011. – 184 с.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ
ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В ШКОЛЕ
MOBILE GAMES AS A MEANS OF EDUCATION OF ENDURANCE
AT LIGHTWEET ATHLETES IN SCHOOL**

*Л.А. Дюкина, К.Ю. Галкина
L.A. Dyukina, K.Yu. Galkina*

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева
Чебоксары, Россия
Chuvash State Pedagogical University named after I.Y. Yakovlev
Cheboksary, Russia*

dyukinala@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается возможность применения подвижных игр для воспитания выносливости у школьников старших классов на уроках по легкой атлетике.

Abstract. This article discusses the possibility of using outdoor games for endurance training in high school students in athletics lessons.

Ключевые слова: школьники, подвижные игры, легкая атлетика, урок физической культуры.

Keywords: schoolchildren, outdoor games, athletics, a lesson in physical education.

Введение. Одной из основных задач, стоящих сегодня перед общеобразовательной школой является создание условий для всестороннего и гармоничного развития личности ребенка.

Решение данной задачи возложено, в том числе и на предмет «физическая культура». Применяемые на занятиях средства и методы физического воспитания, способствуют развитию и совершенствованию физических, эстетических, морально-волевых качеств. Овладение учащимися основ физической культуры предполагает достижение ими оптимального уровня развития двигательных способностей, функционирования всех систем организма, и как следствие иметь крепкое здоровье.

Реализация федерального стандарта подразумевает знакомство школьников с различными видами физических упражнений, особенно часто они выполняют двигательные действия из различных видов легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения изучаются на протяжении всего периода обучения в шко-

ле. В частности, беговые виды входят в тематический план с 1 по 11 классы, и планируются на первую и четвертую четверти. Данные упражнения способствуют воспитанию такого физического качества, как выносливость. Анализ посещаемости уроков физической культуры показывает, что у школьников снижается интерес к физической культуре, особенно к старшим классам, эта тенденция увеличивается. Причинами, возможно, является и монотонность данных занятий, и малое количество уроков, и практическая сложность учитывать индивидуальные физические и психологические особенности каждого школьника.

Одним из путей повышения заинтересованности старших школьников к изучению легкоатлетических упражнений, является применение на занятиях подвижных игр. Высокий уровень развития выносливости является очень важным на данном этапе, так как от этого зависит дальнейшее развитие и совершенствование остальных двигательных способностей. Проведенные исследования подтверждают, что данное качество недостаточно сформировано у современных школьников.

Исходя из всего вышеизложенного, можно с уверенностью сказать, что вопрос развития такого качества как выносливость у детей старшего школьного возраста является одним из актуальных и приоритетных на сегодняшний день.

Методы и организацию исследования. Целью исследования является рассмотреть и отобрать эффективные подвижные игры для воспитания выносливости у школьников старших классов на уроках по легкой атлетике в школе.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить, что подвижные игры занимают ведущие позиции при работе со школьниками. Выполнение упражнений в игре привлекает своей доступностью, разносторонностью, эмоциональностью и многообразностью воздействий на все физические качества.

В содержание тематического плана по физической культуре в старших классах входят беговые упражнения на различные дистанции. Изучение данных упражнений приходится на 1 и 4 четверти. Занятия проводятся на школьном стадионе. Однообразие и монотонность данных занятий снижает заинтересованность и активность старшеклассников. В связи с чем, применение подвижных игр на данных уроках, направленных на развитие выносливости, будет способствовать совершенствованию данного качества и повышению активности занятий.

Лови – тол- кай	школьники должны рассчитать свои силы при выполнении монотонных однообразных движений. Работа в парах, один стоит и толкает мяч, второй в попрыяде ловит.
Кто сильнее	команды должны попытаться перетянуть друг друга, пятась и стараясь сдвинуть противника с места до стартовой линии. можно играть из различных исходных положений.
Мышкин дом	Все участники игры становятся в круг, поднимают руки вверх (это дом). задача кошки поймать мышку, а игроки мешают кошке ловить.
Эстафеты	игроки по очереди бегут до финиша и тем же способом возвращаются назад; игроки передвигаются гигантскими шагами; игроки, скрестив ноги, доходят до финишной прямой и возвращаются; перед началом первым игрокам дают по два листа картона размером чуть больше длины ступни, это островки, при помощи которых можно передвигаться; игроки бегут спиной вперед.
Кенгуру	игроки делятся на две команды, задача провести надувной мяч к воротам противника и забить гол, передвигаться можно как кенгуру, т.е. прыгать, держа ноги вместе
Волк и козля- та	«козлята» перепрыгивают через прямую или извилистую дорожку, не более 1м шириной, а «волки» стараются их «запятнать»
Охотник	«охотник» произносит название зверя, он бежит в противоположную от «охотника» сторону, никуда не сворачивая, «охотник» при помощи мяча пытается его осалить
Пятнашки	водящий должен догнать и «запятнать» кого-либо из игроков
Кто быстрее	игроки делятся на команды, первый участник бросает как можно дальше теннисный мяч, другой игрок по команде должен его принести назад, выигрывает тот кто принесет мяч первым
Десяточка	Каждый игрок в команде по очереди начинает прыгать через скакалку по правилам: 10 – десять прыжков на двух ногах через скакалку. 9 – девять прыжков через скакалку на правой ноге. 8 – восемь прыжков на левой ноге. 7 – семь прыжков со скрещенными ногами. 6 – шесть прыжков на двух ногах, но руки, держащие скакалку, перекрещиваются. 5 – пять прыжков на двух ногах. 4 – четыре прыжка на правой ноге. 3 – три прыжка на левой ноге. 2 – два прыжка со скрещенными ногами. 1 – один прыжок на двух ногах, руки, держащие скакалку, скрещены. Побеждает тот кто выполнит все этапы.

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность проведения занятий по легкоатлетической подготовке школьников зависит от проведенной предварительной работы. Необходимо подобрать подвижные игры исходя из задач урока, возраста занимающихся. На организацию и проведение подвижных игр влияют также место и погодные условия.

Подвижные игры, направленные на развитие выносливости, требуют определенного уровня физической и функциональной подготовленности, так как выполняются с высокой интенсивностью и с большой физической нагруз-

кой. Такие игры позволяют работать всем мышечным группам, развивать сердечнососудистую и дыхательную системы.

Проведенный анализ подвижных игр выявил, что наиболее эффективными для воспитания выносливости на уроках по легкой атлетике со школьниками старших классов будут следующие игры.

Выводы. Применение подвижных игр на уроках физической культуры зарекомендовало себя как одно из самых эффективных средств физического воспитания школьников.

Уроки физической культуры по теме «легкая атлетика» планируется проводить с использованием подобранных подвижных игр. В связи, с чем в основную часть урока будут включены в различных сочетаниях подвижные игры до 10 мин. Таким образом, планируется повысить уровень развития выносливости и поднять интерес школьников к занятиям.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ
СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ
СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
THE USE OF SETS OF EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED
AND STRENGTH ABILITIES OF VOLLEYBALL PLAYERS OF
SECONDARY SCHOOL AGE**

*В.В. Евинзон, А.Л. Вавилов
V.V. Evenson, A.L. Vavilov*

*Вятский государственный университет
Киров, Россия
Vyatka state University
Kirov, Russia*

evinzon.sport@yandex.ru

Аннотация. В статье описывается и обосновывается возможность использования комплексов упражнений, специально направленных на развитие скоростно-силовых способностей волейболистов среднего школьного возраста. В исследовании представлена разработка комплексов упражнений, специально направленных на развитие скоростно-силовых способностей волейболистов. Также описаны результаты педагогического эксперимента для проверки эффективности использования данных комплексов упражнений для развития скоростно-силовых способностей волейболистов среднего школьного возраста.

Abstract. The article describes and substantiates the possibility of using sets of exercises specifically aimed at the development of speed and strength abilities of volleyball players of secondary school age. The study presents the development of sets of exercises specifically aimed at the development of speed and strength abilities of volleyball players. The results of a pedagogical experiment to test the effectiveness of the use of these complexes are also described.

Ключевые слова: волейбол, комплексы упражнений, физическая подготовка, развитие скоростно-силовых способностей, педагогический эксперимент.

Keywords: volleyball, sets of exercises, physical training, development of speed and strength abilities, pedagogical experiment.

Актуальность исследования. Современный волейбол – это атлетическая игра и требования, предъявляемые к физической подготовке волейболистов,

начиная с юного возраста, самые высокие. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических способностей.

Волейбол – ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точноно-координационный характер [6].

Большинство технических приемов в волейболе (перемещение, подачи, прыжки, атаки, блокирование) требуют проявления «взрывной» и «быстрой силы» (виды скоростно-силовых способностей).

Поэтому физическая подготовка волейболистов должна носить комплексный характер, но развитие скоростно-силовых способностей должно быть в приоритете [2].

Средний школьный возраст считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности человека.

Известно, что данный возраст характеризуется высокой степенью сенситивности в отношении тренирующих воздействий, направленных на развитие беговых координаций и вместе с тем на развитие физических способностей, детерминирующих формирование способности к высокой степени концентрации усилий в разных фазах прыжка, метания, бега на скорость. В специальной литературе так же высказывается мнения в пользу необходимости максимально возможного использования этих благоприятных условий для развития определенных физических качеств и координационных способностей в физическом потенциале ребенка [9].

Данные научно-методической литературы и спортивная практика показывают, что развитие скоростно-силовых способностей в зрелые годы – сложный и малоэффективный процесс, тогда как средний школьный возраст создаёт для этого благоприятные предпосылки [9].

В результате теоретического анализа проблемы исследования мы обнаружили следующее противоречие: оно заключается в том, что требования к развитию скоростно-силовых способностей волейболистов повышаются, но в теоретическом плане в специальной литературе по волейболу нет обоснованной системы взглядов, регламентирующей скоростно-силовую подготовку.

Во многих учебниках и учебных пособиях авторы вообще не рассматривают скоростно-силовую подготовку как самостоятельный раздел подготовки волейболистов. Они выделяют различные ее составляющие: специальную быстроту; силу; выносливость; координационные способности, прыгучесть - и предлагают средства и методы их реализации. Еще не определены специальные комплексы средств и методы тренировки, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств начинающих волейболистов.

В этой связи становится понятной актуальность исследования, которая состоит в том, чтобы разработать тренировочную программу, рассчитанную на интенсивное развитие скоростно-силовых способностей волейболистов.

Методы организации исследования

Наша тренировочная программа основывалась на применении комплексов упражнений, специально направленных на развитие скоростно-силовых способностей.

- Комплекс скоростно-силовых упражнений в подготовительной части «беговая дорожка» № 1 [11].

Комплексы упражнений в основной части

- Комплекс упражнений, направленных на развитие скоростных способностей в основной части занятий № 2 [9].
- Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей в форме круговой тренировки № 3 [11].
- Комплекс упражнений на развитие «взрывной силы ног» с использованием гимнастических матов и скамеек № 4 [11].
- Комплекс упражнений на развитие силовых способностей № 5 [10].
- Комплекс упражнений на развитие силовых способностей с использованием набивных мячей №6 [3].

Использовались следующие методы: равномерный, повторный, ударный, переменный и интервальный, игровой, соревновательный [1], круговой тренировки [4].

Чтобы проверить эффективность применения комплексов упражнений, в процессе спортивно-тренировочного занятия, проводился педагогический эксперимент на базе Кировского областного государственного общеобразовательного бюджетного учреждения «Кирово-Чепецкая санаторная школа-интернат».

В исследовании приняли участие учащиеся данной школы 13-15 лет (юноши 7-9 классы) из которых были сформированы контрольная и экспериментальная группы, по 10 человек в каждой.

Контрольная группа занималась по тренировочному плану, соответствующему Федеральному стандарту по данному виду спорта (Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин [5]), по методическим рекомендациям подготовленными (Клещевым Ю. Ю. – тренером молодежной сборной России и кандидатом педагогических наук Фоминым Е. В).

Экспериментальная группа занималась волейболом по экспериментальной методике, основанной на применении комплексов упражнений, специально направленных на развитие скоростно-силовых способностей.

Методика основывалась на работах известных специалистов в волейболе (Суханов А. В, Фомин Е. В, Фурманов А. Г) [8, 10, 11].

Принцип планирования и реализации экспериментальной программы для волейболистов 13-15 лет заключался в приоритетности развития таких физических способностей, как скоростно-силовые, за счет увеличения тренировочного времени на развитие физических способностей - 60% и сокращение времени на изучение и совершенствование технико-тактических действий - 40%, в отличие от традиционной методики подготовки волейболистов среднего школьного возраста с распределением тренировочного времени (50х50%), где половина времени выделяется на обучение технике и тактике волейбола, другая направлена на развитие физических способностей.

Объем средств физической подготовки в экспериментальной методике увеличился за счет комплексов физических упражнений, специально направленных на развитие скоростно-силовых способностей.

На первых занятиях с контрольной и экспериментальной группами было проведено тестирование в целях выявления уровня развития скоростно-силовых способностей, выполнены упражнения: «Бег 30 м с высокого старта», «Становая динамометрия», «Бег 92 м с изменением направления», «Прыжок в длину с места», «Прыжок вверх с места толчком двух ног», «Прыжок вверх с разбега, отталкиваясь двумя ногами», «Метание набивного мяча (1 кг) из положения сед ноги врозь» [3].

По окончании курса было проведено повторное тестирование с использованием тех же тестов. Результаты начального и конечного тестирования были зафиксированы в протоколах и в дальнейшем обработаны с помощью методов математического анализа.

Результаты исследования и их обсуждения

В начале исследования, контрольная и экспериментальная группы были однородны по своим признакам, различие средних результатов тестирования по всем показателям недостоверны.

Результаты показателей развития скоростно-силовых способностей волейболистов в контрольной группе на конец эксперимента улучшились, но незначительно и носят недостоверный характер по всем исследуемым показателям.

Сравнительный анализ результатов развития скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе на конец эксперимента представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента (n=10)

Тестовые упражнения	Время тестирования	Статистические показатели			
		M	m	T	P [*]
«Бег 30 м с высокого старта» (сек).	До	4,67	0,043	3,11	P < 0,05
	После	4,25	0,129		
«Становая динамометрия» (кг).	До	79,5	1,623	4,241	P < 0,05
	После	87,3	0,865		
«Бег 92 м с изменением направления» (сек).	До	26,9	0,043	11,29	P < 0,05
	После	26,03	0,064		
«Прыжок в длину с места» (см).	До	222,8	2,164	3,315	P < 0,05
	После	233,2	2,272		
«Прыжок вверх с места толчком двух ног» (см).	До	51,9	0,649	6,937	P < 0,05
	После	61,3	1,190		
«Прыжок вверх с разбега, отталкиваясь двумя ногами» (см).	До	59,9	0,324	6,455	P < 0,05
	После	69,9	1,515		
«Метание набивного мяча (1 кг) из положения сед ноги врозь» (м).	До	8,47	0,140	13,69	P < 0,05
	После	11,4	0,162		

Из таблицы 1 видно, что изменения показателей скоростно-силовых способностей существенны и достоверны ($p < 0,05$). Результаты экспериментальной группы показали, что произошел достоверный прирост показателей скоростно-силовых способностей: «Бег 30 м. с высокого старта» - на 8,99%, «Становая динамометрия» - на 9,81%, «Бег 92 м с изменением направления» - на 3,234%, «Прыжок в длину с места» - на 4,66%, «Прыжок вверх с места толчком двух ног» - на 18,11%, «Прыжок вверх с разбега, отталкиваясь двумя ногами» - на 16,69%, «Метание набивного мяча (1 кг) из положения сед ноги врозь» - на 34,5%.

Как видно из таблицы 2, результаты всех тестов контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента существенны и достоверны в экспериментальной группе, при ($p < 0,05$).

1. Результаты теста «Бег 30 м с высокого старта» в экспериментальной группе выросли на 4,29% больше, чем в контрольной.

2. Результаты теста «Становая динамометрия» в экспериментальной группе выросли на 1,3% больше, чем в контрольной.

3. Результаты теста «Бег 92 м с изменением направления» в экспериментальной группе выросли на 1,083% больше, чем в контрольной.

4. Результаты теста «Прыжок в длину с места» в экспериментальной группе выросли на 4,12% больше, чем в контрольной.

5. Результаты теста «Прыжок вверх с места толчком двух ног» в экспериментальной группе выросли на 12,25% больше, чем в контрольной.

6. Результаты теста «Прыжок вверх с разбега, отталкиваясь двумя ногами» в экспериментальной группе выросли на 9,22% больше, чем в контрольной.

7. Результаты теста «Метание набивного мяча (1 кг) из положения сед ноги врозь» 19,68% больше, чем в контрольной.

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей скоростно-силовых способностей в контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента (n=10)

Тесты	Время тестирования	Статистические показатели			
		М	m	T	P [*]
«Бег 30 м с высокого старта».	До	4,46	0,043	3,453	P < 0,05
	После	4,25	0,043		
«Становая динамометрия»	До	81,6	0,432	5,895	P < 0,05
	После	87,3	0,865		
«Бег 92 м с изменением направления».	До	26,5	0,086	4,392	P < 0,05
	После	26,03	0,064		
«Прыжок в длину с места»	До	226	2,056	2,349	P < 0,05
	После	233,2	2,272		
«Прыжок вверх с места толчком двух ног».	До	56,0	0,649	3,910	P < 0,05
	До	61,3	1,190		
«Прыжок вверх с разбега, отталкиваясь двумя ногами».	После	63,3	0,865	3,784	P < 0,05
	До	69,9	1,515		
«Метание набивного мяча (1 кг) из положения сед ноги врозь».	После	9,76	0,104	8,541	P < 0,05
	До	11,4	0,162		

Заключение. На основании вышеизложенного анализа полученных результатов можно утверждать, что выдвинутая нами в начале исследования рабочая гипотеза получила в педагогическом эксперименте свое полное подтверждение.

Методика, включающая в себя комплексы упражнений, специально направленных на развитие скоростно-силовых способностей занимающихся в секции волейбола, показала свою эффективность.

Изменения результатов исходного и итогового тестирования показали, что испытуемые экспериментальной группы превзошли своих оппонентов из контрольной группы по всем показателям.

Литература

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М. : Издательство «Просвещение», 1990. – 287 с.

2. Виера, Б. Л. Волейбол: шаги к успеху / Б. Л. Виера, Б. Д. Фергюсон. – М. : Издательство «АСТ», 2006. – 165 с.
3. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования. Морфобиомеханический подход. / В. П. Губа. – М. : Издательство «Сов. спорт», 2012. – 384 с.
4. Глейберман, А. Н. Упражнения с набивными мячами / А. Н. Глейберман. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 2005. – 160 с.
5. Железняк, Ю. Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки / Ю. Д. Железняк, В. А. Куньянский, А. В. Чачин. – М. : Издательство «Советский спорт», 2005. – 112 с.
6. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие / Ю. Д. Железняк. – М.: Издательство «Академия», 2013. – 144 с.
7. Клещев, Ю. Н. Волейбол (школа тренера) / Ю. Н. Клещев. – М. : Издательство «Физкультура и Спорт», 2005. – 400 с.
8. Суханов, А. В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Методические рекомендации. ВФВ / А. В. Суханов. Е. В. Фомин. – М. : Издательство «Академия», 2012. – 354 с.
9. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В. Д. Фискалов. – М. : Издательство «Советский спорт», 2010. – 197 с.
10. Фомин, Е. В. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое. Методические рекомендации. ВФВ / Е. В. Фомин. – М. : Издательство «Гцоливка», 2012. – 23 с.
11. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – М. : Издательство «Мет», 2007. – 329 с.

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОС-
ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ЧУВАШИИ**
**ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX «READY FOR WORK AND DEFENSE»
IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF CHU-
VASHIA**

М.А. Игнатьев, Е.П. Тимченко
M.A. Ignatiev, E.P. Timchenko

Чувашский государственный педагогический университет имени И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия
Chuvash state pedagogical University named after I. Yakovlev
Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье представлена информация о проблемах внедрения норм ВФСК ГТО среди студентов Чувашии. Во-первых, очень важно, чтобы в каждом вузе со студентами были проведены беседы, разъясняющие необходимость ВФСК ГТО, историю этих норм и их значение для молодежи. Необходима систематическая работа преподавательского состава по пропаганде здорового образа жизни. Кроме того, помня о важности интернета для молодых людей, возможно размещение на сайте каждого вуза информацию о внедрении комплекса ГТО. Вероятно, есть смысл вести электронные журналы, в которых будет отмечаться уровень физической подготовки каждого студента, и в которых будет содержаться актуальная информация об участии студента в сдаче нормативов Комплекса ГТО.

Во-вторых, очень важно всеми способами поощрять студентов, которые демонстрируют хорошие и отличные показатели по сдаче норм ВФСК. Поощрения могут быть как материальные, в виде повышения стипендии или, для обучающихся по договору, снижение стоимости обучения на следующий семестр, так и нематериальные в виде награждения почетными грамотами.

Annotation. The article presents information on the problems of implementing the norms of the WFSK TRP among students of Chuvashia. First, it is very important that in each University with students were held conversations explaining the need for VFSK TRP, the history of these rules and their importance for young people. Systematic work of the teaching staff is necessary to promote a healthy lifestyle. In addition, remembering the importance of the Internet for young people, it is possible to place on the website of each University information about the implementation of the TRP complex. Probably, it makes sense to keep electronic journals, which will note the level of physical fitness of each student, and which will contain relevant infor-

mation about the participation of the student in the delivery of standards of the TRP Complex.

Secondly, it is very important to encourage students in all ways who demonstrate good and excellent performance in passing the norms of the WFSK. Incentives can be both material, in the form of increasing the scholarship or, for students under the contract, reducing the cost of training for the next semester, and intangible in the form of awarding diplomas.

Ключевые слова: актуальность, комплекс ГТО, физическая культура, внедрение, здоровье.

Keywords: relevance, complex TRP, physical culture, implementation, health.

Введение. После вступления в силу Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и в соответствии постановлением Кабинета Министров Чувашской Республики от 30 октября 2014 года № 370 был утвержден комплексный план мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО в нашей республике. В сентябре месяце 2015 г. Минспортом Чувашии был создан Региональный оператор ВФСК ГТО по Чувашской Республике на базе бюджетного профессионального образовательного учреждения Чувашской Республики «Чебоксарское училище олимпийского резерва» Минспорта Чувашии. Так же на основе комплексного плана мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО в Чувашской Республике в каждом из городов и районов Чувашии сформированы 26 Центров тестирования Комплекса ГТО. Сегодня во всех 26 муниципальных образованиях на базе физкультурно-спортивных комплексов функционируют специальные центры с дополнительными пунктами приема испытаний комплекса ГТО.

На основе описательного отчета о внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), сделанный в 2017 году, на территории Чувашской Республики в 2015 – 2016 годах основной упор был сделан на тестирование учащихся образовательных организаций по нормативам комплекса ГТО. Выпускники школ, обладающие знаком отличия комплекса ГТО, в дальнейшем получили право на начисление дополнительных баллов к результатам Единого государственного экзамена при поступлении в высшие учебные заведения. Процедура начисления дополнительных баллов находится в ведении Минобрнауки России и регулируется приказом Минобрнауки России от 28 июля 2014 г. № 839, методическими рекомендациями по учету индивидуальных достижений поступающих при приеме на обучение по программам бакалавриата и специалитета от 20 февраля 2015 г. № АК-10/05вн.

С 1 января 2017 года в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО идет дальнейшее внедрение комплекса ГТО среди студентов и работающего населения, которые относятся к VI – XI ступеням (от 18 лет и старше).

Основной целью внедрения Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди студенческой молодежи является создание нормативной основы системы физического воспитания студентов, которая направлена на формирование гражданской ответственности за уровень своего физического развития и состояния здоровья [3]. Включение нового ВФСК ГТО в программу высших учебных заведений неизбежно приведет к необходимости совершенствования государственных образовательных стандартов высшего образования для предмета «Физическая культура». Низкая заинтересованность самих студентов в систематической подготовке к выполнению норм ГТО, не позволяет в полной мере решить поставленные перед комплексом задачи, поэтому для студентов вузов, особенно для первокурсников, выполнение норм ГТО, даже участие в соревнованиях по видам испытаний становится обязательным.

В течение последних лет студенты вузов г. Чебоксары как персонально, так и организованными группами принимают активное участие в выполнении нормативов, в том числе и в рамках проведенных фестивалей и спартакиад. Нормативы ГТО студентами, как правило, сдаются в 2-3 дня (по усмотрению сдающего можно и больше). В первый день принимаются такие дисциплины (в зависимости от ступени), как подтягивание из виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине. Во второй день – бег на различные дистанции, метание спортивного снаряда, стрельба из пневматической винтовки. В третий – плавание, бег на лыжах, кросс по пересеченной местности (на выбор). По итогам сдачи необходимого количества тестов ГТО специалисты заносят все результаты в единую базу данных. Отследить свои результаты можно в личном кабинете Всероссийского портала ГТО. При выполнении комплекса на знаки отличия участнику будет выдано специальное удостоверение и знак ГТО соответствующей степени после того, как они будут доставлены региональному оператору ГТО в Чувашской Республике.

При сдаче норм комплекса ГТО студентами роль преподавателей физического воспитания высших учебных заведений заключается в максимальном содействии организации всех мероприятий, в том числе в теоретическом плане и привлечении молодежи к сдаче норм комплекса ГТО.

В «Методических рекомендациях по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобренных на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (№ 1 от 23.07.2014) оговаривается рекомендуемый регламент недельной двигательной активности, который предполагает, что студент должен самостоятельно заниматься физической культурой. В том случае, если студенту не удалось с первого раза выполнить требуемый норматив, предполагаются тренировочные занятия под руководством преподавателя физического воспитания.

На современном этапе отличительной чертой физического воспитания студентов является то, что педагог при организации занятий учитывает интерес студента к занятиям тем или иным видом спорта. Дальнейшее отношение студента к физическим нагрузкам зависит во многом от педагогического мастерства преподавателя. Ни для кого не секрет, что выполнение одних и тех же упражнений со временем перестает вызывать положительные эмоции и может даже привести к появлению состояния монотонии. В этом случае результат от занятий физическими упражнениями может дать противоположный эффект. Для того, чтобы избежать этого необходимо менять объем и интенсивность упражнений в процессе занятий. Новый комплекс ГТО как раз и предусматривает разнообразные физические упражнения, обеспечивая хорошую физическую и двигательную подготовку у студентов [1].

Несмотря на положительные результаты, в Чувашии сегодня существуют некоторые проблемы, связанные с внедрением ВФСК ГТО в студенческую среду [2].

Первоочередной проблемой введения ВФСК в высших учебных заведениях является нехватка спортивных объектов [3]. Речь идет о недостаточной обеспеченности вузов спортивными комплексами, плавательными бассейнами, лыжными базами. В связи с этим, в первую очередь необходимо построить спортивные объекты по подготовке и сдаче нормативов ВФСК для каждого из вузов и обеспечить их надлежащее содержание. В первое время, пока будет идти строительство спортивных учреждений, вузы должны будут арендовать спорткомплексы должного уровня для своих студентов. Однако, как аренда, так и строительство спортивных комплексов требует от вузов больших финансовых вложений. Такие вложения не под силу большинству высшим учебным заведениям. Это значит, что государство, вводя всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, должно выделить каждому вузу дополнительные средства на аренду, строительство и содержание спортивных комплексов. Но мате-

риальные затраты слишком велики, а значит, есть вероятность, что не у каждого вуза будет достойный спортивный комплекс для подготовки студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Второй, но не менее важной проблемой является то, что в программу физического воспитания не включены упражнения, которые предложены Всероссийским комплексом ГТО. Поэтому для подготовки студентов к сдаче норм ГТО приходится отступать от программы по физическому воспитанию и проводить дополнительные занятия для студентов по овладению упражнениями, предложенными Всероссийским комплексом ГТО.

Следующей проблемой, которую хотелось бы обозначить, является мировоззрение молодых людей, которые поступают в вуз. Ведь в высшее учебное заведение поступают взрослые люди. Большинство студентов на момент поступления в вуз являются совершеннолетними. В связи с этим большинство проблем внедрения ВФСК ГТО в высших учебных заведениях находятся за пределами вузов, а именно в семьях, где воспитываются молодые люди. Не менее важную роль играют и школы, где учатся будущие студенты. В настоящее время общение родителей с детьми значительно сократилось по сравнению с периодом Советского Союза, в связи с чем основная часть воспитания подростков переходит к общеобразовательным учреждениям. Практика показывает, что в этих учреждениях учителя не успевают уделить каждому подростку должного внимания, поэтому некоторые основы воспитания, которые должны закладываться в семье и школе, подростки получают от свободного общения друг с другом, то есть от других подростков или с помощью информации из Интернет-ресурсов. Сам по себе интернет является очень полезной вещью, но из-за повсеместного его распространения, современная молодежь имеет возможность получить любую необходимую информацию, не выходя, из дома и не совершая никаких лишних телодвижений.

В связи с этим происходит значительное снижение двигательной активности среди молодежи. Постоянное сидение за компьютером крайне отрицательно сказывается на здоровье ребенка. Речь идет не только о физическом, но и о психическом здоровье. Ведь не только портится зрение, осанка, но и возникают такие проблемы, как зависимость от гаджетов. Дети становятся замкнутыми в себе, не общительными и не способными к участию в массовых мероприятиях. Таким образом, появляется большое количество детей и подростков, а потом студентов, находящихся в не самом лучшем физическом состоянии и относящихся к специальной медицинской группе, или даже имеющих противопоказания к занятиям по физической культуре.

К сожалению, многие современные семьи, не ориентированы на физическую культуру. А если родители не показывают достойный пример, не занима-

ются спортом и не приучают к спорту детей, то и дети в дальнейшем с большой вероятностью не смогут привить уже своим детям любовь к спорту. Получается, что большинство современных подростков не приучены к спорту, а значит, введение норм ВФСК ГТО будет воспринято ими отрицательно.

Наиболее отчетливо такую тенденцию можно наблюдать в высших учебных учреждениях с хорошо оснащенными спортивными комплексами. Так, студенты вузов, в которых имеется хорошая материальная база, все равно часто пропускают занятия по физической культуре. То есть, студенты совсем не стремятся использовать возможности для занятий спортом.

Интересен тот факт, что молодые люди не стремятся к активному спорту вроде бега на лыжах или кросса по пересечённой местности. Более того, большинство студентов с удовольствием соглашается заменить эти виды спорта, например, скандинавской ходьбой с палками, которая предназначена в основном для поддержания здоровья и физической активности людей преклонного возраста [4]. Возможно, это происходит потому, что молодые люди боятся не справиться с более тяжелой физической нагрузкой и по этой причине предпочитают избегать тяжелых нагрузок, заменяя их легкими физическими упражнениями, с которыми они смогут справиться наверняка. Именно в связи с тенденцией к снижению физической подготовки, которая наблюдается у современной молодежи, современные нормативы ВФСК ГТО были снижены [5]. При введении нормативов ВФСК ГТО самое главное – не разовая их сдача, а подготовка к ним и поддержание физической подготовки на уровне данных нормативов. Учитывая, что интересы современной молодежи зачастую крайне далеки от сферы физической культуры и спорта, возникает проблема мотивации молодых людей к подготовке к нормативам, их сдаче и, главное, к поддержанию двигательных качеств на уровне этих нормативов [6].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что на данном этапе внедрения норм ВФСК ГТО среди студентов Чувашии самое важное – мотивировать студентов к подготовке и сдаче норм, заинтересовать их и позволить каждому молодому человеку самостоятельно понять необходимость и значимость достижения того уровня физической подготовки, которого требуют нормы ВФСК ГТО. Это значит, что смысл внедрения норм ГТО заключается не только в физической, но и в психологической подготовке студентов к сложным, непредсказуемым и постоянно меняющимся условиям современной социальной жизни.

Заключение. Подводя итог, хотелось бы внести более конкретные предложения по эффективному внедрению норм ВФСК ГТО среди студентов Чувашии.

Во-первых, очень важно, чтобы в каждом вузе со студентами были проведены беседы, разъясняющие необходимость ВФСК ГТО, историю этих норм и их значение для молодежи. Необходима систематическая работа преподавательского состава по пропаганде здорового образа жизни [7]. Кроме того, помня о важности интернета для молодых людей, возможно размещение на сайте каждого вуза информацию о внедрении комплекса ГТО. Вероятно, есть смысл вести электронные журналы, в которых будет отмечаться уровень физической подготовки каждого студента, и в которых будет содержаться актуальная информация об участии студента в сдаче нормативов Комплекса ГТО.

Во-вторых, очень важно всеми способами поощрять студентов, которые демонстрируют хорошие и отличные показатели по сдаче норм ВФСК. Поощрения могут быть как материальные, в виде повышения стипендии или, для обучающихся по контракту, снижение стоимости обучения на следующий семестр, так и нематериальные в виде награждения почетными грамотами.

В целом, в будущем есть высокая вероятность того, что большая часть молодых людей станет придерживаться принципов здорового образа жизни, важной составляющей которого являются регулярные занятия физической культурой. Главное при введении норм современного комплекса ГТО – не забывать поощрять людей.

Таким образом, сдача современных нормативов ВФСК среди студентов является не просто комплексом спортивных мероприятий, но и очень важным шагом в повышении общего уровня здоровья и спортивной подготовки молодого поколения страны.

Литература

1. Бариев, М.М. Роль комплекса ГТО в системе физического воспитания студентов / М. М. Бариев // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием. – Казань : Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 17–18.
2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru/polozhenie-o-vserossijskomfizkulturno-sportivnom-kompleks-gto/> (дата обращения: 05.10.2015).
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01 декабря 2014 года № 954/1 «Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и Положения о них»

4. Федеральный закон от 5 октября 2015 г. N 274-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации" <https://rg.ru/2015/10/07/gto-dok.html>

5. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 Одобрены на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014.

6. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ СУО
CRITERIA FOR EVALUATING THE PHYSICAL PREPAREDNESS
OF STUDENTS OF OMS**

*Л.В Казакова, Е.В Панова,
L.V. Kazakova, E.V. Panova*

*Белорусский национальный технический университет
Минск, Беларусь
Belarusian National Technical University
Minsk, Belarus*

Sous.L@mail.ru

Аннотация. Обоснована возможность использования в учебном процессе по физическому воспитанию экспресс-методов оценки уровня физического здоровья студентов. Предложены критерии оценки эффективности формирования здорового образа жизни студентов технического вуза на основе подбора индивидуальных физических упражнений с психофизиологическим воздействием на формируемые профессиональные физические и специальные качества.

Annotation. The possibility of using express methods for assessing the level of students' physical health in the educational process on the physical education of physical education is substantiated. Criteria for assessing the effectiveness of the formation of a healthy lifestyle for students of a technical university are proposed based on the selection of individual physical exercises with a psychophysiological effect on the formed professional physical and special qualities.

Ключевые слова: студент, здоровый образ жизни, физическое воспитание, физическая и специальная подготовленность.

Keywords: student, healthy lifestyle, physical training.

Введение. В нашей стране совместными усилиями Министерства образования, Министерства спорта и туризма, других заинтересованных министерств и ведомств разработан и внедрен в практику работы учреждений образования Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь, на основе которого строится вся нормативная база действующих и разрабатываемых учебных программ по физической культуре.

«Физическая культура» как учебный предмет в БНТУ имеет приоритетное значение в подготовке студентов к предстоящим видам деятельности, самостоятельной жизни, адаптации организма в постоянно меняющихся условиях жизни. Обязательное физическое воспитание должно обеспечивать подготовку к целенаправленному использованию средств физической культуры в течение всей жизни, способствующего утверждению здорового образа жизни.

Разработка и внедрение в практику физического воспитания студентов объективных характеристик функционального состояния организма, позволяющих отразить потенциал физического здоровья в количественных показателях, изучение мотивов студентов к занятиям физической культурой и выявление факторов риска здоровью являются важными организационно-методическими моментами, направленными на реальное воплощение в жизнь оздоровительной и гуманистической концепции физического воспитания студентов.

Методы и результаты исследований. В нашем исследовании был использован также комплекс психолого-педагогических методов анкетирования и тестирования, разработанный и внедренный на кафедре физической культуры БНТУ [7]. Анкеты состояли из трех основных блоков вопросов. Первый блок предусматривал выявление мнения студентов об их собственном здоровье, их отношении к предмету «физическая культура» и интересе к используемым формам и содержанию занятий по физической культуре. Второй блок давал возможность определить мотивы, которыми руководствуются студенты, занимаясь на СУО физической культурой, их влияние на укрепление здоровья и развития профессиональных и морально-волевых качеств. Третий блок был направлен на выявление факторов, оказывающих влияние на занятия студентов физической культурой.

Материалы анкетирования обобщены и учтены при определении путей совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья студентов.

Разработанные и предложенные методики экспресс-оценки физического здоровья и психолого-педагогического анкетирования позволяют индивидуализировать процесс физического воспитания, повысить мотивацию к физическому самосовершенствованию, улучшить и управлять состоянием здоровья студентов в рамках учебного процесса по физическому воспитанию.

Литература

1.Кряж В.Н. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. - Минск, 1999. - 76 с.

2.Кряж В.Н. Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь / В.Н. Кряж, З.С. Кряж // Физическая культура і здароуе. -2000. - № 4. - С. 3-24.

3.Купчинов РИ. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: Пособ. -Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. - 211 с.

4.Неэнергетический компонент здоровья в теории и практике оздоровительных воздействий/Э.Г. Булич, И.В. Муравов, О.И. Муравов, А.Г. Таха // Материалы 7-й ежегод. науч. чтений. - Евпатория, 1994. - С. 9-10.

5.Полякова Т.Д. Нормативно-правовая база подготовки инструктора-методиста физической реабилитации / Т.Д. Полякова, М.Д. Рудина // Ученые записки: Сб. науч. тр. / БГАФК. - Минск, 2000. - Вып. 3. - С. 212-221.

6.Соусь Л.Н. Методы самоконтроля при оценке физического здоровья у студентов высшего технического учебного учреждения: Учебно-методическое пособие / БНТУ. - Минск, 2004. - 18 с.

7.Соусь Л.Н. Методы субъективных оценок в формировании здорового образа жизни студентов высшего технического учебного учреждения: Учебно-методическое пособие / БНТУ. - Минск, 2004. - 40 с.

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ
И РЕЗУЛЬТАТОВ САМОКОНТРОЛЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ
СТУДЕНТОВ
COMPARATIVE ANALYSIS OF EXPERT EVALUATION
AND RESULTS OF SELF-CONTROL OF STUDENTS 'SWIMMING TECH-
NIQUE**

*Г.М. Краснова,
G.M. Krasnova*

*Центр научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при министерстве физической культуры и спорта республики Узбекистан,
Ташкент, Узбекистан*

*The center of scientifically methodical providing for retraining and professional development of specialists in physical culture and sport under Ministry of physical culture and sports of the republic of Uzbekistan
Tashkent, Uzbekistan*

galinasynchro@mail.ru

Аннотация. Совершенствование процесса обучения в физкультурных вузах направлено не только на получение профессиональных знаний в избранных видах спорта, но и на овладение умениями базовых видов спорта, входящих в учебный план. В статье показано значение сопоставления самоконтроля спортивных действий студентов и экспертных оценок для правильного формирования двигательных навыков и своевременного устранения или предотвращения ошибок в ходе обучения студентов техники плавания кролем на груди и на спине. В учебном процессе студентов целесообразно применять средства формирования правильных двигательных представлений.

Abstract. Improving the learning process in physical education universities is aimed not only at gaining professional knowledge in selected sports, but also at mastering the skills of basic sports included in the curriculum. The article shows the importance of comparing students' self-control of sports actions and expert assessments for the correct formation of motor skills and the timely elimination or prevention of errors during the training of students in the technique of free-style swimming and backstroke. In the educational process of students it is advisable to use the means of forming the correct motor representations.

Ключевые слова: самооценка, самоконтроль, техника плавания, формирование двигательного навыка.

Keywords: self-esteem, self-control, navigation equipment, the formation of motor skill.

Постановка проблемы. Качество образования зависит от эффективности организации процесса обучения в вузе. Как показали педагогические наблюдения, исходный уровень плавательной подготовки студентов различен, что вызывает существенные трудности в овладении способами плавания и удлиняет процесс обучения.

Обязательный учебный предмет «плавание» призван сформировать у студентов специальные знания, практические навыки и специфические умения для прочного, надежного и умелого их использования в предстоящей профессиональной деятельности среди занимающихся различного возраста и физической подготовленности.

Успех процесса обучения спортивной технике плавания зависит от способности студента осмыслить свои ошибки, возникающие при выполнении технических действий. Проявление способности замечать ошибки в процессе формирования двигательных навыков в сочетании с реализацией знания способа их устранения - процесс предупреждения ошибок, и зависит от многих факторов.

Самоконтроль спортивных действий представляет процесс проверки и оценки собственных действий и результатов. Его компонентом является идеомоторная программа (эталон) действий, на основании которого производится сравнение реального действия с эталоном. Самооценка - результат данного сопоставления, принятие решения о коррекции и внесение коррекции на выявленное отклонение.

Цель исследования - проследить динамику формирования двигательных навыков в разных способах плавания у студентов и их оценку на основе мысленного представления эталонного отрезка и собственных ощущений в условиях водной среды для определения эффективности предлагаемой методики обучения в экспериментальной группе.

Методы исследования. В исследовании приняли участия 30 студентов первого курса УзГосИФК, не специализирующихся в плавании. Студенты были разделены на две группы - контрольную и экспериментальную, в которых обучение проходило с использованием различных программ обучения. В контрольной группе применялся целостно - раздельный метод обучения, в экспериментальной группе - целостный метод обучения техники плавания кролем на груди и спине.

Самооценка в контрольной и экспериментальной группах проводилась в конце первого (14 занятие) и в конце второго семестров (30 занятие). После занятий каждому испытуемому были выданы карточки по самооценки техники

плавания кроль на груди и на спине. Судья – эксперты производили запись ошибок каждого студента во время прохождения контрольного отрезка (50 метров). При обработке полученных сравнивалась самооценка ошибок выполнения техники и зафиксированных экспертами ошибок, которые принимались за объективную оценку качества движений студента.

Степень совпадения субъективной (собственной) и объективной оценок характеризовала точность самооценки студента.

В карточках самоконтроля были перечислены следующие ошибки.

Кроль на груди - колебание туловища вокруг продольной оси; неэффективный захват кисти при входе руки в воду; низкое положение локтя в фазе захвата; укороченный гребок; пронос над водой прямой руки; высокое положение головы относительно поверхности воды; чрезмерное сгибание ног в коленных суставах; отсутствие равномерного поступательного движения; поздний вдох.

Кроль на спине - значительный крен туловищем; укороченный гребок; выполнение гребка прямой рукой; пронос над водой согнутой рукой; низкое положение таза; отсутствие захлестывающего движения в конце гребка; нет согласования дыхания с движениями цикла; чрезмерное сгибание ног в коленных суставах.

Результаты исследования и их обсуждение. Результат сопоставления самооценки и экспертной оценки позволили зафиксировать большие различия в точности самооценки между студентами контрольной и экспериментальной групп.

К числу наиболее часто встречающихся и контролируемых ошибок были отнесены высокое положение головы; чрезмерное сгибание ног в коленных суставах. Однако наибольшее расхождение в оценках студентов и экспертной комиссии оказались при контроле движений рук в кроле на груди. Такие ошибки как - неэффективный захват кисти при входе руки в воду; укороченный гребок; неэффективный захват кисти при входе руки в воду. Сопоставительный анализ полученных результатов позволил установить, что студенты экспериментальной группы к концу первого семестра делали значительно меньше ошибок в технике элементов плавания кролем на груди и могли, точнее оценить свои ошибки относительно данных контрольной группы (40% и 22% соответственно).

Необходимо заметить, что к концу эксперимента (к 30 занятию) занимающиеся контрольной группы сумели незначительно повысить показатели самооценки выполняемых элементов техники плавания, и приблизится к уровню 26 %. Наибольшее расхождение в оценках студентов и экспертной комиссии наблюдались при контроле движений рук в плавании кролем на груди. Наиболее контролируемые ошибки - высокое положение головы и чрезмерное сгиба-

ние ног в коленных суставах. Студенты экспериментальной группы смогли с более высокой точностью оценить свои ошибки (78%).

Та же ситуация прослеживается в оценке техники плавания кролем на спине. Так на 14 занятии точность самооценки ошибок у студентов экспериментальной группы приблизилась к 48%, а в контрольной группе она составила всего 20 %.

Подтверждением субъективного уровня самооценки в контрольной группе, являются объективные данные результатов исследования. Так если экспертная комиссия фиксировала у каждого испытуемого от 4 до 8 ошибок, то, по самооценки студентов этот показатель был в пределах от 2-х до 4-х.

К концу учебного года (30 занятие) точность самооценки ошибок в контрольной группе снизилась до 14 %. И особенно хочется отметить, что более 76% студентов данной группы отметили, что у них отсутствовали ошибки в технике. В экспериментальной группе к наиболее существующим ошибкам, можно отнести значительные колебания туловища при плавании. Точность же самооценки ошибок повысилась до 62 %.

Выводы.

1. Выявлено, что испытуемые экспериментальной группы к концу обучения стали более объективно анализировать свои действия, и их самооценка в подавляющем большинстве случаев совпадала с оценкой эксперта, в частности в согласованности движений рук с дыханием.

2. Установлено, что в контрольной группе при наличии ошибок во всех элементах техники плавания кролем на груди и на спине испытуемые смогли оценить в основном только фазы подготовительных движений руками. Слабый контроль прослеживался над рабочими фазами гребка.

3. В учебном процессе студентов целесообразно, применять средства формирования правильных двигательных представлений, что позволит в наибольшей мере реализовать специальную подготовленность студентов в соревновательных упражнениях.

КРИЗИСНЫЕ ЯВЛЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ
CRISIS PHENOMENA IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS AND STUDENTS: PROBLEMS AND SOLUTIONS

Б. Х. Ланда
B.H. Landa

Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова
Казань, Россия
V.G. Timiryasov Kazan Innovative University
Kazan, Russia

b-landa@yandex.ru

Аннотация. Предложено для обсуждения решение двух проблем, определяющих кризис в физическом воспитании студентов: поиск путей массового привлечения студентов к занятиям физической культурой, спортом и туризмом, чтобы противостоять негативной статистике здоровья и улучшения образовательной направленности предмета физическая культура, как равноправной учебной дисциплины значимо участвующей в оценке качества образования.

Annotation. It is offered for discussion the solution of two problems defining crisis in physical education of students: search of ways of mass attraction of students to occupations by physical culture, sports and tourism to resist negative statistics of health and improvement of an educational orientation of a subject physical culture, as an equal educational discipline significantly participating in an assessment of quality of education.

Ключевые слова: физическое воспитание, кризис, активный досуг, студенты, проблемы, решения, обучение самодиагностике.

Keyword: physical education, crisis, active leisure, students, problems, solutions, self-diagnosis training.

Введение. Обозначение проблем. Развитию олимпийского спорта должно служить массовое участие молодёжи в соревновательной деятельности. «Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020г.» планируется вовлечение в систематические [1] занятия физической культурой и спортом 80% обучающихся и студентов.

Решение этой амбиционной задачи, поставленной правительством РФ, затрудняют постоянно появляющиеся новые учебные дисциплины и возрастаю-

шая, в связи с этим, аудиторная нагрузка. Разрушительное воздействие технологии обучения на здоровье учащихся отмечают ведущие отечественные учёные: Базарный В.Ф., Бальсевич В.К., Баранов А.А., Безруких М.М., Кучма В.Р., считающие образование фактором риска для здоровья молодого поколения.

Другой, не менее важной проблемой, на которую обращает внимание в своих работах В.П. Лукьяненко, является низкая образовательная направленность предмета «Физическая культура».

Со времён школы абитуриенты ориентированы главным образом на сдачу нормативов физической подготовленности (прыгнул, подтянулся, пробежал), по которым оценивается успеваемость учащихся. Вопросы, задаваемые нами на первом практическом занятии по предмету «Физическая культура»: «Чему научился, изучая этот предмет в школе?» и «Чему бы хотел научиться?» вызывают у большинства студентов затруднение. Отсюда складывается отношение к нашему предмету как второстепенному при получении высшего образования. А ведь роль физического воспитания и спортивной подготовки, как и предмета физическая культура, который является базовым, становятся не менее значимыми в оценке качества образования, чем уровень знаний, определяемый по результатам ЕГЭ, получившим законодательное обеспечение. Выделив из кризисных явлений в физическом воспитании студентов две эти проблемы, попробуем, опираясь на практический опыт нашего вуза, предложить их решение.

Методика исследований. Разработанные и опубликованные авторские методики [2, 3, 4] направлены на массовое вовлечение студентов и сотрудников в активный деятельностный досуг. В КИУ реализуется инновационный проект «Университет территория здоровья», включающий серию физкультурно – оздоровительных и спортивных праздников: день туризма, день пловца, чемпионат по скипингу, день бегуна, день сдачи норм ГТО. а также проектов по увеличению сети секций, где спорт используется для активного отдыха, здоровья и формирования двигательного режима, как увлечение в свободное от учёбы время, для успешного овладения профессией, для тренировки систем организма, решения личностно-ориентированных задач. Перспективным направлением в разработке будущих методик и проектов считаем привлечение учащихся с отклонениями в здоровье в команды волонтеров, помощников судей, организаторов групп поддержки.

Результаты исследований. Занятия физической культурой и спортивная подготовка через метод приучения к практическим действиям, что требует и Федеральный государственный образовательный стандарт нового поколения, эффективное средство в борьбе с сидячим образом жизни. Из-за недостаточной двигательной активности человек не получает важных жизненных преимуществ, которые формируются благодаря физкультурным и спортивным заняти-

ям, воспитывающим командный дух, самодисциплину и настойчивость, упорство в преодолении трудностей и уверенность в себе.

Подводя итог в решении проблемы активного досуга, с целью привлечения молодёжи к двигательной деятельности и разделяя опасения учёных, предлагается инновационный проект «Университет территория здоровья» и новый подход к оценке качества образования [5] путём **комплексного педагогического мониторинга** не только уровня знаний (ЕГЭ), но и показателей здоровья, что позволит воздействовать на приведение процесса обучения в соответствие с состоянием здоровья обучающихся и студентов.

По второй проблеме кратко изложим организацию учебного процесса по предмету Физическая культура в нашем университете. На практических занятиях, для повышения их учебно-научной направленности, студенты обучаются авторской методике самодиагностики здоровья по тестам физического развития, физической и функциональной подготовленности. После беговой и общеразвивающей разминки, работы с гантелями и на тренажёрах, студенты, обученные работе с приборами и инструментами, заносят в свою карту фактических измерений результаты тестирования, отслеживая в мониторинге, на протяжении всех учебных занятий их динамику. Впоследствии, на лекциях в аудитории, они занимаются обработкой измерений (расчёт, оценка, анализ результатов), по которым вместе с преподавателем принимаются научно – обоснованные управленческие решения, по формированию индивидуальной траектории развития. Важным шагом в поиске решения изложенных проблем стало возрождение Указом Президента РФ нового ВФСК ГТО призванного стать эффективной государственной системой физического воспитания населения, а также подготовка специалистов новой формации менеджеров здоровья и туризма [6].

Вывод. Студенты на спортивных праздничных событиях реализуют деятельностный подход к обучению, осваивают новые практические умения и навыки по организации, подготовке и проведению различных этапов соревнований и конкурсов, превращают полученные знания в инструмент действия. Мотивацией на уроках физической культуры служат знакомство с методикой самодиагностики и её информационно-диагностическим обеспечением, измерения с помощью простейших приборов и инструментов важнейших показателей здоровья, их расчёт и оценка.

Литература

1. Виноградов, П.А. О состоянии и тенденциях развития ФКиС в РФ / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков -М.: Сов.Спорт, 2013.-144 с.

2. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. / Б. Х. Ланда, пятое издание, дополненное и исправ. - М: Совет. спорт, 2011. - 348 с.

3. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология. / Б. Х. Ланда. [Серия ВФСК ГТО], М.: Изд. Спорт, 2017.-128 с.

4. Ланда, Б.Х. Туристский поход с проверкой приобретённых навыков во Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе ГТО: организация, подготовка, проведение. / Б. Х. Ланда. Серия ГТО, Москва, Изд. Советский спорт, 2015.- 42 с.

5. Ланда, Б.Х. Новый подход к оценке качества образования. // Б. Х. Ланда, А.В. Тимирясова, Л.В. Воронцова. Теория и практика физической культуры, №8, 2018 г.,-С.14.

6. Ланда Б.Х., Тимирясова А.В. Подготовка спортивных менеджеров и повышение их квалификации (из опыта работы). // Б. Х. Ланда, А.В. Тимирясова. Теория и практика физической культуры, №10,2019 г.,-С.34.

**ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ У СТУДЕНТОВ НЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ВУЗОВ РОССИИ И
КАЗАХСТАНА**

**STUDY OF MOTIVATION TO PHYSICAL EDUCATION IN STUDENTS
OF NON-PROFESSIONAL PHYSICAL CULTURE SPECIALTIES
OF UNIVERSITIES IN RUSSIA AND KAZAKHSTAN**

*¹А.А. Морозов, ¹А.А. Белус, ²Н.Ю. Молчкова
¹A.A. Morozov, ¹A.A. Belus, ²N.Y. Molchkova*

*¹Павлодарский государственный педагогический университет
Павлодар, Казахстан*

*² Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации
Барнаул, Россия*

¹Pavlodar State Pedagogical University Pavlodar, Kazakhstan

*²Altai Branch of the Russian Academy of National economy and state service under the President of
the Russian Federation
Barnaul, Russian Federation*

swim84@mail.ru

Аннотация. Авторы данной статьи акцентируют внимание на требованиях к физическому развитию студентов физкультурных специальностей. Изучают мотивацию к занятиям физической культурой, выдвигают собственную гипотезу и с помощью исследования приходят к определенным выводам. Результаты исследования и выводы, по мнению авторов, имеют практическую значимость, а их использование приведет к эффективной реализации программы повышения физической активности у студентов.

Annotation. The authors of this article focus on the requirements for the students' physical development of physical education specialties. They study the motivation for physical education, put forward their own hypothesis and, using research, come to certain conclusions. The results and conclusions of the study, according to the authors, are of practical importance, and their use will lead to the effective implementation of a program to increase physical activity in students.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, осознанные потребности, особенности занятий, студенты, учебная программа.

Keywords: physical culture, motivation, conscious needs, features of classes, students, curriculum.

Актуальность статьи обусловлена повышенными требованиями современного общества к физическому развитию и физической подготовленности студентов как будущих специалистов, «двигателей» развития всех ведущих отраслей производства любой страны. Современное общество заинтересовано в воспитании специалистов, обладающих высоким уровнем физической и умственной работоспособности. Студенты – это основной трудовой запас государства, их здоровье и физическая подготовленность во многом определяют здоровье и высокую профессиональную работоспособность всей нации в целом.

Именно физическое воспитание в условиях непрерывного образования способно комплексно реализовать данную задачу. Физическое воспитание на каждом этапе развития человека позволяет всесторонне воздействовать на организм, опираясь на ранее полученный двигательный опыт, что, в конечном итоге, приведет к формированию гармонично развитой личности, обладающей всеми перечисленными выше параметрами.

Сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, гармоничное физическое развитие студенческой молодежи позволит более успешно решать вопросы, связанные с подготовкой компетентных, высококвалифицированных специалистов, готовых к продуктивной и продолжительной профессиональной деятельности.

Одной из актуальных проблем современного высшего образования до сих пор остается такая организация занятий по физической культуре, которая обеспечила бы вовлечение в процесс физического воспитания весь контингент обучающихся. На практике же, мы имеем низкий уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья молодежи, уровне ее физической и умственной работоспособности, вследствие проявления гиподинамических процессов.

Целью данной статьи является изучение мотивационных компонентов, позволяющих усилить интерес студентов к процессу физического воспитания личности, побуждающих молодежь к систематическим занятиям физической культурой и собственному физическому саморазвитию.

Объект исследования: процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений России и Казахстана, не имеющих отношения к специальности «Физическая культура и спорт».

Предмет исследования: интересы и потребности данной категории студентов в области физической культуры.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Разработать анкету и провести анкетирование студентов непрофессиональных физкультурных специальностей вузов России и

Казахстана с целью определения предпочтений обучающихся в области физического воспитания.

2. Провести анализ результатов исследования и определить наиболее приоритетные направления в области физического воспитания для студентов вузов, обучающихся по направлениям подготовки, не связанных с физической культурой.

Гипотеза исследования заключается в том, что эффективность физического воспитания должна существенно повыситься, если будет разработан алгоритм привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом на основе их мотивов и потребностей. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать на различных этапах становления человека потребность заниматься физическими упражнениями и спортом всю последующую жизнь.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование.

Исследование проводилось на базе двух высших учебных заведений: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», г. Барнаул (Россия) и Павлодарский государственный педагогический университет, г. Павлодар (Казахстан). В анкетировании принимали участие студенты 1-2 курсов, профиль направления подготовки которых не связан со специальностью «Физическая культура и спорт».

Вопросы в предлагаемой анкете были разбиты на 3 блока. 1 блок вопросов направлен на получение сведений о теоретической подготовке занимающихся в области физической культуры и спорта. 2 блок вопросов нацелен на выявление мотивов и потребностей студентов в отношении физкультурной деятельности. 3 блок вопросов позволяет определить индивидуальные предпочтения исследуемого контингента.

Результаты исследования. Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, поэтому все вопросы анкеты были разработаны с таким учетом, чтобы анализ полученных данных позволил раскрыть всю проблематику рассматриваемого нами вопроса.

В основе деятельности человека лежит потребность. Потребность в движении, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья - вот психологические основы занятий физической культурой и спортом. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физкультурой необходимо создать интерес к такой деятельности, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании и потребности в регуляр-

ных занятиях, с целью повышения уровня здоровья, умственной и физической работоспособности.

Основой формирования потребности является знание. Знание формирующим образом влияет на мотивы и интересы. Теоретические сведения о значимости того или иного вида деятельности на индивида формируют потребность в двигательной активности. Первый блок вопросов анкеты, связанный с определением уровня теоретической подготовленности студентов в отношении воздействия средств физической культуры на организм человека, показал низкий уровень знаний исследуемого контингента в данной области (34% студентов РАНХиГС и 27% студентов ПГПУ ответили на предложенные вопросы правильно). Отсутствие у студентов элементарных знаний об основах движения, о воздействии средств физического воспитания на организм занимающегося не позволяет правильно планировать самостоятельные занятия физическими упражнениями и осуществлять самоконтроль в процессе их проведения. Знания в области физической культуры и спорта являются мощным средством педагогического воздействия на мотивационно-потребностную сферу студента. Теоретические знания и практический опыт, полученный во время занятий физической культурой и спортом, формируют кругозор личности в данной области и потребности в ней. Овладение системой знаний помогает сформировать потребность в занятиях физическими упражнениями. А также позволяет студентам самостоятельно использовать средства физической культуры, обеспечивая адекватную самооценку и самоконтроль.

Таким образом, теоретическая подготовка способствует формированию осознанной потребности к занятиям физической культурой. Результаты, полученные при обработке вопросов второго блока, позволяют выявить следующие мотивы, лежащие в основе двигательной деятельности студентов:

1. Двигательные (физическое и функциональное развитие организма) РАНХиГС – 65% от числа опрошенных; ПГПУ – 58%.

2. Оздоровительные (укрепление здоровья, повышение иммунных сил организма) РАНХиГС – 44%; ПГПУ – 48%.

3. Эмоциональные (получение положительных эмоций от занятий физической культурой) РАНХиГС – 37%; ПГПУ – 29%.

4. Административные (получение зачета по дисциплине) РАНХиГС – 80%; ПГПУ – 82%.

5. Эстетические (улучшение внешнего вида, гармоническое физическое развитие, совершенствование форм телосложения) РАНХиГС – 69%; ПГПУ – 40%.

Основными потребностями, лежащими в основе двигательной деятельности студентов, являются:

- потребность в выполнении учебных обязанностей;
- потребность в спортивной и соревновательной деятельности;
- потребность в движении.

Заключение. Анализируя результаты, полученные в ходе обработки вопросов третьего блока, можно сделать следующие заключения о предпочтениях студенческой молодежи в отношении занятий физической культурой:

1. Более 70% опрошенных студенток РАНХиГС и ПГПУ предпочитают занятия физической культурой с разделением по половому признаку;

2. 75% студенток РАНХиГС и 67% студенток ПГПУ ориентированы на формирование правильного и красивого телосложения, гармоничное развитие личности;

3. 65% студентов РАНХиГС и 60% студентов ПГПУ предпочитают физкультурную деятельность преимущественно силовой направленности;

4. Двигательная деятельность 20% опрошенных студентов и студенток РАНХиГС и ПГПУ направлена на совершенствование в избранном виде спорта и достижении максимально возможного спортивного результата;

5. 14% обучающихся РАНХиГС и 21% обучающихся ПГПУ овладевают основами физической культуры и спорта с целью использования полученных знаний в дальнейшей профессиональной и трудовой деятельности.

Полученные результаты позволили выявить основные мотивы и определить потребности студенческой молодежи в отношении физического воспитания. Данные исследования необходимо учитывать при формировании программы по физической культуре, в целях эффективной реализации процесса физического воспитания в высшей школе и формирования у студентов осознанной мотивации к двигательной активности.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ САДУ PHYSICAL CULTURE IN KINDERGARTEN

В.Т. Никоноров
V.T. Nikonorov

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
Чебоксары, Россия
Chuvash State Teachers' University. I.Y. Yakovlev
Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье рассматривается физическая культура в детском саду, в ходе которой совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, прыжки, метание, ориентировка в пространстве, подвижные игры).

Annotation. The article considers physical culture in kindergarten during which the basic movements are improving (walking, running, throwing, jumping, orientation in space, outdoor games).

Ключевые слова: ходьба, прыжки, подвижные игры, физические качества.

Keywords: walking, jumping, outdoor games, physical qualities.

Проблема охраны здоровья молодого поколения является одной из наиболее трудных и приоритетных задач.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер специальной деятельности, направленная на поддержания здоровья, развития физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Под физической культурой понимают совокупность всех присущих данному обществу целей, задач, средств, способствующих физическому развитию и совершенствованию.

Значение физической культуры и спорта с каждым годом неуклонно возрастает, занятие физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют гармоничному физическому развитию человека, способствует воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам в их профессиональной деятельности.

Одной из актуальных задач по решению проблемы содержания здоровья подрастающего поколения является повышение объема двигательной активности, которая среди многообразия факторов, влияющих на сохранение здоровья и работоспособность детского организма, в современных условиях жизнедеятельности.

тельности общества, определяет условия всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Физическая культура в детском саду – правильная организация (построение урока с учётом динамики работоспособности, рациональное использование ТСО, наглядных средств и т.п.). Рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами, гигиеническими требованиями, рациональная организация двигательной активности детей, включающая предусмотренные программой уроки физкультуры, динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовую работу. Следует отметить, что педагогические факторы приобретают всё большую значимость в условиях современных детских садах.

Не случайно педагоги активно используют в учебно-воспитательном процессе здоровье сберегающие технологии.

В подготовительных и старших группах больше внимания усовершенствованный комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки, для развития мышечной моторики и групп мышц (с гимнастическими палками, скакалками, мячами, гимнастическими обручами).

Занятия физической культуры под музыку с высоким эмоциональным подъёмом, снимающие нервное психическое напряжение, дающие заряд бодрости и хорошего настроения, с включением игрового метода (сюжетно-ролевые с речитативами) валеологического направления (формирующего культуру здоровья). Малые формы физкультурных занятий: физкультминутки, физкультпаузы, игры на переменах. Внеклассная работа: «час здоровья», секции, спортивные праздники, туристические походы и другие спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Всё больше детские сады, решая задачу сохранения здоровья детей, применяют в образовательном процессе здоровье сберегающие технологии. При этом воспитатели должны осуществлять индивидуальный и дифференцированный подходы на основе глубокого изучения учащихся. Это позволяет неформально подходить к выбору и применению личностнозначимых способов учебной работы, индивидуальных занятий разного типа. В данном случае будут применяться методы, повышающие уровень познавательной активности учащихся, способствуя их эмоциональной уравновешенности, уверенности в собственных возможностях. Методически грамотно организованные занятия позволяют нам добиться высоких спортивных результатов.

Правильная организация физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы, учёт педагогических факторов, положительно влияющих на здоровье, дают возможность не только достигать высоких спортивных ре-

зультатов, но и воспитывать у учащихся и культуру здоровья и формировать потребность в здоровом образе жизни.

Современная физическая культура выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния детей, организации здорового образа жизни, подготовка к жизненной практике.

Следовательно, необходимо по-иному на проблему формирования физической культуры ребенка, на её теоретические основы, потому что это требуют современные условия нашего общества. В современном обществе востребован здоровый, социально адаптированный ребёнок. Физическая культура – неотъемлемая часть современной культуры.

В век механизации, автоматизации, компьютеризации, насыщения быта телевизорами привело к тому, что дети, учащиеся почти перестали двигаться, и поэтому большое значение имеет помощь в кардинальном физическом развитии ребенка. Важно подчеркнуть единство психофизического развития, показать значение правильного физического воспитания для всестороннего развития личности.

Таким образом, одной из важнейших задач в преподавании учебной дисциплины «Физическая культура» является внедрение в ДОУ ценностей физического воспитания, которое рассматривается как базовый фактор физкультурного образования, способствующий общему и всестороннему развитию личности.

Литература

1. Драндров, Г.Л. Противоречия традиционной системы физического воспитания школьников и пути их решения. /Г.Л. Драндров, М.Н. Кисапов, В.Т. Никоноров // Образование и саморазвитие. – Казань: из-во «Центр инновационных технологий», 2007. - №2. – С.145-151.
2. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. /Э.Я. Степаненкова, - М,: из-во Мозаика-Синтез, 2008. – 94 с.
3. Никоноров, В.Т. Обучение подвижным играм детей дошкольного возраста. / В.Т. Никоноров, Д.В. Никоноров. – Чебоксары: Чуваш.гос.пед.ун-т, 2014. – 181 с.
4. Никоноров, В.Т. Физическая культура в детском саду. /В.Т. Никоноров, Д.В. Никоноров. – Чебоксары: Чуваш.гос.пед.ун-т., 2019. – 310 с.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В МУЗЫКАЛЬНОМ
ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ
HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE MUSIC EDUCATION OF
PRESCHOOL CHILDREN**

Л.Е. Новосёлова
L.E. Novoselova

*Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
физическому развитию детей № 2 Калинка
Новочебоксарск, Россия
Kindergarten of a general developmental kind with priority activities on physical development of
children No. 2 Kalinka
Novocheboksarsk, Russia*

lubov-kalinka@rambler.ru

Аннотация. В статье представлена система музыкально-оздоровительной работы в условиях современного ДОУ, раскрывающая виды здоровьесберегающих технологий, интерактивные формы взаимодействия детского сада и родителей по воспитанию у детей привычки к здоровому образу жизни.

Abstract. The article presents the system of musical and health-improving work in the conditions of modern DOE, revealing the types of health-saving technologies, interactive forms of interaction between kindergarten and parents to educate children's habits to a healthy lifestyle.

Ключевые слова: Технологии, музыкально-оздоровительная работа, песни-распевки, дыхательная и артикуляционная гимнастика, игровой массаж, речевые и пальчиковые игры, игровые упражнения, музыкотерапия.

Keyword: Technologies, musical and health-improving work, singing songs, breathing and articulation gymnastics, game massage, speech and finger games, game exercises, music therapy.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, который не повторяется на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную

потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Так что же такое «здоровьесберегающая технология»? Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности, в том числе и в музыкальном воспитании дошкольников.

На музыкальных занятиях, в свободной и самостоятельной творческой деятельности дошкольников актуально, возможно и необходимо использовать современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребёнка, можно разнообразить с пользой для здоровья. Например, начинать каждое музыкальное занятие с жизнеутверждающей валеологической песни-распевки, позитивный настрой детям на целый день. Слушание музыки и разучивание текстов песен можно перемежать с игровым массажем, самомассажем или пальчиковой игрой, пассивной музыкотерапией. Перед пением песен – заниматься дыхательной, артикуляционной гимнастикой, фонетическими и оздоровительными упражнениями для горла и голосовых связок с целью профилактики простудных заболеваний. Речевые игры лучше сопровождать музыкально-ритмическими движениями, игрой на детских музыкальных (шумовых и мелодичных) музыкальных инструментах, а танцевальную импровизацию совместить с музыкотерапией.

Также актуально проведение интегрированных музыкально-валеологических занятий. Совместное решение задач музыкального и валеологического воспитания позволяет педагогам как можно шире и интереснее рассказать ребёнку о пользе здорового образа жизни, о необходимости знать и выполнять правила личной гигиены. Такие занятия проходят с участием родителей, медицинских работников, инструктора по физвоспитанию.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии **следующих здоровьесберегающих технологий:**

1. Валеологические песенки-распевки

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные добрые тексты (в том числе программы "Здравствуй!" М.Лазарева) и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению. Например:

Доброе утро!

Доброе утро! (поворачиваются друг к другу)

Улыбнись скорее! (разводят руки в стороны)

Будет веселее (хлопают в ладоши)

Мы погладим лобик, носик и щечки (выполняют движения по тексту)

Будем мы красивыми, (постепенно поднимают руки вверх, «фонарики»)

Как в саду цветочки!

Разотрем ладошки (движения по тексту)

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем (потирают ушки)

И здоровье сбережем. (разводят руки в стороны)

Улыбнемся снова,

Будьте все здоровы!

2. Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника. Например:

«Машина» (обучение постепенному выдоху воздуха)

И.П. - Дети становятся на одной линии, делают вдох («наливают бензин») и начинают движение вперед, при этом делая губами «бр-р-р». Дети, как обычно, копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех «уехал» на одном дыхании.

«Цветок». (упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации за счет физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов).

И.П. - стоя. Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка. Это упражнение рекомендуется выполнять рано утром, повернувшись к солнцу.

«Собачка» (*закаливание зева*) И.П. - стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева. (как это делает собачка)

3. Артикуляционная гимнастика

Основная часть артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание. Например:

«Жаба Квака» (*комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки*)

Жаба Квака с солнцем встала (*потягиваются, руки в стороны*)

Сладко-сладко позевала (*дети зевают*)

Травку сочную сжевала (*имитируют жевательные движения, глотают*)

Да водички поглотала.

На кувшинку села,

Песенку запела:

"Ква-а-а-а! (*произносят звуки отрывисто и громко*)

Квэ-э-э-!

Ква-а-а-а!

Жизнь у Кваки хороша!

4. Оздоровительные и фонопедические упражнения

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В. Емельянова, Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком. Например:

«Динозаврик»

Четыре динозаврика, ура, ура, ура!

Мы любим, петь и танцевать, тарам-па-ра-ра-ра!

Смешные мы, хорошие, мы любим пошалить!

И мы все время заняты, нам некогда грустить!

Дети голосом «рисуют» динозаврика, используя последовательность: «У-о-а-ы-и-скрип!»

5. Игровой массаж

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Например:

1-я точка: В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли

2-я точка: Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок

3-я точка: Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим

4-я точка: Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись

5-я точка: Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть

6-я точка: Руки надо растереть, чтобы больше не болеть

7-я точка: И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть

Заканчивая массаж, дети говорят: Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми. Эти слова - своеобразная установка для них на весь день.

6. Пальчиковые игры

Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластинку с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества. Например:

«Кошка»

Посмотрели мы в окошко (пальцами обеих рук делают «окошко»)

По дорожке ходит кошка («бегают» указательным и средним пальцами правой руки по левой руке)

С такими усами! (показывают «длинные усы»)

С такими глазами! (показывают «большие глаза»)

Кошка песенку поет, (хлопки в ладоши)

Нас гулять скорей зовёт! («зовут» правой рукой)

7. Речевые игры

Позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. Кроме того, формирование речи у человека идет при участии жестов,

которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях, театрального кружка эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности. Например:

«Дождь»

Дождь, дождь, дождь с утра (*хлопки чередуются со шлепками по коленям*)

Веселится детвора! (*легкие прыжки на месте*)

Шлёп по лужам, шлеп-шлеп (*притопы*)

Хлоп в ладоши, хлоп-хлоп (*хлопки*)

Дождик, нас не поливай (*грозят пальцем*)

А скорее догоняй! (*убегают от "дождика"*)

8. Музыкотерапия

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится педагогами ДООУ в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

Музыка для встречи детей и их свободной деятельности

Классика:

1. И.С.Бах. "Прелюдия до мажор".
2. И.С.Бах. "Шутка".
3. И.Брамс. "Вальс".
4. А.Вивальди "Времена года"
5. Й.Гайдн. "Серенада"
6. Д.Кабалевский "Клоуны"
7. Д.Кабалевский "Петя и волк"
8. В.А.Моцарт "Маленькая ночная серенада"
9. В.А.Моцарт "Турецкое рондо"
10. И.Штраус "Полька "Трик-трак"

Детские песни:

1. "Антошка" В.Шаинский
2. "Бу-ра-ти-но" Ю.Энтин
3. "Будьте добры" А.Санин
4. "Веселые путешественники" М.Старокадомский
5. "Все мы делим пополам" В.Шаинский
6. "Да здравствует сюрприз" Ю.Энтин
7. "Если добрый ты" Б.Савельев

8. "Лучики надежды и добра" Е.Войтенко
9. "Настоящий друг" Б.Савельев
10. "Песенка о волшебниках" Г.Гладков

Музыка для пробуждения после дневного сна

1. Л.Боккерини "Менуэт"
2. Э.Григ "Утро"
3. А.Дворжак "Славянский танец"
4. Лютневая музыка XVII века
5. Ф.Лист "Утешения"
6. Ф.Мендельсон "Песня без слов"
7. В.Моцарт "Сонаты"
8. М.Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"
9. М.Мусоргский "Рассвет на Москва-реке"
10. К.Сен-Санс "Аквариум"

Музыка для релаксации

1. Т.Альбиони "Адажио"
2. И.С.Бах "Ария из сюиты №3"
3. Л.Бетховен "Лунная соната"
4. К.Глюк "Мелодия"
5. Э.Григ "Песня Сольвейг"
6. К.Дебюсси "Лунный свет"

Колыбельные

1. Н.Римский-Корсаков "Море"
2. Г.Свиридов "Романс"
3. К.Сен-Санс "Лебедь"

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе.

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача всех ДОУ. Современные методы здоровьесбережения должны присутствовать во всех видах педагогической деятельности. Организация в ДОУ музыкальных занятий с использованием этих технологий поможет обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному здоровью воспитанников, выявить и развить музыкальные способности и творческий потенциал каждого малыша. Валеологические знания, полученные детьми на занятиях, будут способствовать формированию привычки жить в гармонии с самим собой, со своей семьёй и окружающим миром.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ АКТИВИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО
САМОВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
PEDAGOGICAL CONDITIONS OF ACTIVATION OF PHYSICAL
SELFEDUCATION OF STUDENTS**

*А.С. Павлова
A.S. Pavlova*

*Казанский национальный исследовательский технологический университет
Казань, Россия
Kazan National Research Technological University
Kazan, Russia*

alinap81@yandex.ru

Аннотация. Ключевым звеном в образовательно-воспитательной работе по физической культуре в высшей школе является формирование у студентов потребности в физическом совершенствовании и самовоспитании, мотивационно-ценностного отношения к физической культуре. В статье рассматриваются некоторые вопросы физического самовоспитания студентов, средства и методы его активизации, психолого-педагогические основы формирования мотивов к физическому самосовершенствованию с целью обеспечения сознательного выполнения действий, направленных на формирование и реализацию внутренней мотивации к двигательной активности.

Annotation. A key link in the educational work on physical education in higher education is the formation of students' needs for physical improvement and self-education, motivational-value attitude to physical education. The article discusses some issues of students' physical self-education, means and methods of its activation, psychological and pedagogical foundations of the formation of motives for physical self-improvement in order to ensure that students consciously perform actions aimed at the formation and implementation of internal motivation for motor activity.

Ключевые слова: самовоспитание, физическое самовоспитание, педагогические условия.

Keywords: self-education, physical self-education, pedagogical conditions.

Актуальность. Ведущим направлением в программе высшей школы по физической культуре является оптимизация форм, средств и методов физического воспитания, направленных на сохранение здоровья студентов, повышение их функциональных возможностей, уровня физической и двигательной

подготовленности, формирование знаний и умений в вопросах физического самовоспитания. Выпускники вуза должны уметь теоретически и методически грамотно осуществлять процесс физического самосовершенствования.

Для самостоятельных занятий физической культурой понимание смысла выполняемой двигательной деятельности является для студентов совершенно необходимым компонентом. К сожалению, на занятиях понимание данного смысла часто у них отсутствует. Как правило, преподаватель даёт задание – студенты его выполняют (или не выполняют, если оно им не слишком нравится).

О физической культуре личности невозможно судить лишь на основе её физического развития, подготовленности, овладения двигательными умениями и навыками. Необходим учёт и таких компонентов, которые относятся к духовной сфере личности: содержание мыслей и чувств, иерархия ценностных ориентаций, степень развитости интересов и потребностей, убеждения, что, в конечном счёте определяет социальную активность личности как гражданина.

Поэтапный характер данного процесса схематично можно представить так.

На первом этапе разрушаются негативные стереотипы поведения и действий студентов в этой сфере, с опорой на их интересы и потребности, повышается эмоциональный фон занятий, педагогические воздействия носят яркий, впечатляющий характер, соответствующий внутреннему настрою занимающихся. Цели деятельности должны быть им понятны и относительно доступны, содержание деятельности способствует устранению чувства собственной ограниченности, что достигается адекватной самооценкой и поощрением их усилий.

На втором этапе происходит развитие выявленных у студентов способностей, что придаёт их деятельности личностно значимый смысл; они обеспечиваются содержательной информацией о результативности своей деятельности; преподаватель способствует превращению потенциальных способностей каждой личности в реализуемые.

На третьем этапе при осознании личной и общественной значимости физического совершенства, формирование его индивидуального образа студент проявляет инициативу, ставит перед собой повышенные цели, чему способствует возросший уровень знаний и накопленный практический опыт.

Процесс формирования физкультурно-спортивной активности студентов предусматривает: удовлетворение личных и общественных интересов; активизацию потребностно-мотивационной сферы, эмоционального, интеллектуального и волевого компонентов деятельности; учёт индивидуально-психологических особенностей, уровня активности; расширение информационно-познавательной и коммуникативно-регулятивной функций деятельности, обеспечивающих процессы самопознания, самоуправления, эмоциональной и нормативной саморегуляции поведения и деятельности личности.

В целом формирование физической культуры личности студента означает целенаправленное, постепенное и последовательное приближение к всё более высокой степени развития всей системы её качеств, способностей, свойств и возможностей в соответствии с возрастными и другими особенностями.

Интерес к физической культуре – одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. По отношению к личности мотивацию различают как внутреннюю, так и внешнюю.

Но как бы ни была сильна внешняя мотивация, интерес формируется лишь в результате внутренней мотивации. Она возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям студента, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими) и когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию.

Успешная реализации мотивов и целей вызывает у студента вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда он испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий.

Самовоспитание имеет место при условии наличия цели изменить себя, когда наблюдается свойственное человеку осознаваемое самоизменение. Самовоспитание развивается в процессе формирования личности, изменения её позиции во взаимодействии с внешним миром, в процессе осознания человеком своей личности. Достигнутый к студенческому возрасту уровень самосознания позволяет посредством качественной характеристики своих поступков оценить свои возросшие умственные и физические силы, осознать несоответствие возросших возможностей своему прежнему месту в системе отношений.

Анализ практики физического воспитания в высших учебных заведениях свидетельствует о низкой сформированности у студентов стремления к физическому самовоспитанию. Такое положение отражает противоречие между необходимостью укрепления здоровья, улучшения физического развития и их реальной готовностью к целенаправленной работе над собой в области физической культуры.

Для разрешения данного противоречия требуются ответы на вопросы: каковы психолого-педагогические основы формирования мотивов физического самовоспитания, каковы должны быть методические и практические умения у студентов в данной области.

Физическое совершенство, как важнейшая ценность физической культуры и её необходимое качество определяет динамическое состояние личности, характеризующее её стремление к всестороннему целостному развитию в физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей условия для раскрытия индивидуальных физических способностей.

Процесс достижения этого – практическое движение от менее к более совершенному состоянию, обусловленному во многом собственной активностью личности. Поэтому формирование потребности в физическом совершенствовании, самовоспитании является ключевым звеном в образовательно-воспитательной работе по физической культуре.

Физическое самовоспитание предполагает составление программы деятельности, контроль при её осуществлении, волевые усилия по её реализации. Самообязательство, личные правила, самоконтроль, самоубеждение, самонаблюдение, самокритика, самоприказ, самоинструктирование, волевые усилия, используются личностью в целях изменения себя, становятся средством его самовоспитания. Эти средства, зарождаясь в процессе самовоспитания, развиваются по мере развития самого процесса.

Нельзя заставить заниматься какой-либо деятельностью, а тем более заботиться о своём здоровье, нужны определённые стимулы, мотивы. Студент должен сам захотеть изменить отношение к самому себе. Должен посмотреть на себя как бы со стороны, разобраться, что он (или она) представляет собой сейчас, и каким хотел бы стать в плане физического развития.

С целью обеспечения сознательного выполнения студентами действий, направленных на формирование и реализацию внутренней мотивации к двигательной активности мы, как инструмент воздействия на их психику, использовали двигательные тесты. Тестирование помогает преподавателю создать ситуацию критической самооценки. Диагностика физической подготовленности даёт возможность отслеживать состояние физического здоровья студента, намечать программу его совершенствования, своевременно вносить коррективы в реализацию индивидуальной программы.

Правильно выбранная позиция студента определяет его дальнейшее продвижение к цели, а роль преподавателя – показать ему выгодную активную позицию поведения по отношению к себе.

Задача педагога – помочь каждому, преодолев страх, тревожность перед решением своих внутренних проблем, обрести уверенность в том, что он сам может обеспечить себе успех. А его двигательная активность, любое её проявление всегда должны найти поддержку и одобрение со стороны преподавателя.

Поддержание интереса и активности у студентов во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на занятии физическими упражнениями. Когда занимающиеся испытывают состояние удовлетворённости, происходит и формирование положительно-активного отношения к физической культуре, возникает стремление к физическому самосовершенствованию.

Поэтому в работе со студентами необходимо использовать разнообразные и оригинальные упражнения, вызывающие у них интерес и желание выполнять двигательные действия.

Выводы. Таким образом, обязательным условием успешного формирования у студентов активного, устойчивого интереса к физической культуре, умения организовывать и методически правильно проводить самостоятельные занятия является формирование результативных мотивов. Без ориентации на результат двигательная активность неэффективна как в плане формирования активного интереса к физической культуре, так и в плане физической и технической подготовки.

Процесс физического самовоспитания студентов, по нашему мнению, должен осуществляться в следующей последовательности:

1. Формирование мотивационно-ценностных ориентаций к физической культуре и к физическому самовоспитанию в частности.
2. Активизация самостоятельной работы на занятиях с целью физического самосовершенствования.
3. Разработка и реализация индивидуальных программ физического самовоспитания.

Активизировать процесс физического самовоспитания студентов и на этой основе существенно повысить уровень их физического развития удастся в том случае, если будут реализованы следующие педагогические условия:

- постоянно насыщать содержание учебного материала интересными и разнообразными упражнениями, направленными на развитие физических качеств и двигательных способностей с учетом возрастных, анатомо-физиологических и психологических особенностей личности;

- применять разнообразные формы, средства и методы, стимулирующие двигательную активность студентов и формирующие мотивационно-ценностные ориентации к физической культуре, желание и умение заниматься физическим самовоспитанием;

- на занятиях создавать психолого-педагогические условия для воспитания у студентов потребности в совершенствовании своего физического развития на основе использования диагностики уровня развития двигательных способностей; сознательного выполнения ими действий, направленных на формирование и реализацию внутренней мотивации к двигательной активности.

Только осознание личной значимости физической культуры как ценностей получения конечного продукта (повышение уровня физических качеств, здоровья), получения положительного результата, самоизменения (самосознания, самоорганизации), саморазвития формирует устойчивые интересы и мотивы личности студента к физическому самосовершенствованию.

**ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ
КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ
POTENTIAL OF PHEISICAL CULTURE, IN THE FORMATION
OF COMPETENCIES OF FUTURE SPECIAKISTS**

*И.И. Парчевская
I.I. Parchevskaya*

*Московский политехнический университет
Москва, Россия
Moscow Polytechnic University. Moscow
Russian Federation*

2pi1@mail.ru

Аннотация. В статье предлагается вариант организации учебного процесса по физической культуре, отличный от классно-урочной системы. В основе такого подхода лежит возможность студента самому выбирать время и вид спортивно-оздоровительных занятий, предлагаемых кафедрой физического воспитания. Новый подход позволяет: повысить у студентов уровень заинтересованности, ответственности и активности в занятиях физическими упражнениями; эффективно использовать потенциал физической культуры в формировании профессиональных компетенций у выпускников вузов.

Annotation. The article proposes a variant of the organization of the educational process in physical education, distinctive from the classroom system. The basis of this approach is the students' possibility to choose the time and type of sports and recreation classes offered by Department of Physical Education. The new approach allows students to increase the level of interest, responsibility and activity in physical exercises; to effectively use the potential of physical education in the formation of professional competencies of university graduates.

Ключевые слова: Физическая культура, компетенции, уровни образования, организации учебного процесса, самостоятельность, саморазвитие, самоуправление, навыки планирования.

Keyword: Physical culture, competence, levels of education, organization of the educational process, independence, self-development, self-government, planning skills.

Сегодня понятие профессиональной компетентности не сводится только к сумме профессиональных умений даже самого высокого уровня. Недостаточная

физическая выносливость и стрессоустойчивость, низкий уровень адаптации к новым ситуациям и навыков самоуправления - не позволяют молодым специалистам наращивать личный профессиональный опыт, на производственном этапе. Как следствие, неудовлетворенность выбранной профессией и поиск другой сферы деятельности, но уже с более низкой квалификацией.

На наш взгляд, все эти недостатки могут быть минимизированы на стадии обучения в вузе, благодаря изменению организации учебного процесса по ряду дисциплин, в том числе и по физической культуре. Данная дисциплина способна взять на себя ответственность за формирование не только социальных, но и ряда необходимых профессиональных компетенций выпускников.

Реализуя учебную программу «Физическая культура» - мы решаем задачи по формированию социальных компетенций выпускников вузов, такие как:

- способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

- способность самостоятельно применять средства и методы физической культуры для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, достижения должного уровня физической подготовленности в условиях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Можно с уверенностью сказать, что те же задачи решались и в школьном образовании, за исключением приставки «профессиональная деятельность».

В основе перечисленных базовых, социальных компетенций лежит понятие здоровья. Если обратиться к определению здоровья, предложенного Э. Фроммом, где оно звучит как «мера свободы личности», а далее сопоставить его с философской трактовкой свободы - «развитая способность человека преодолевать препятствия, действовать не только согласно известным стереотипам, но и применительно к неповторимым ситуациям и особенностям материала», [2, 219] то можно определить главную ценность жизни человека как саморазвитие. Ключевое слово – это самостоятельность!

По утверждению Каптерева П.Ф. «самый последний человек, работавший сам над своим воспитанием и образованием, в конце концов, всегда будет полезнее и выше всякого первого человека, прекрасно изучавшего все положенные предметы и науки, но никогда деятельно не работавшего над усовершенствованием своего ума и сердца». [1, 368] В свою очередь саморазвитие можно трактовать, как способность человека рефлексивно относиться к своей деятельности и выходить за ее границы, благодаря критическому мышлению. Поэтому, в основе высшего образования должен лежать деятельностный подход в организации учебного процесса.

Мы считаем, что образовательные задачи от уровня к уровню должны не просто информационно усложняться в зависимости от возраста учащихся и

приобретенного опыта, но и изменять их функционал. Одним из конкретных проявлений такой тенденции в высшем образовании является возможность согласования различных вариантов индивидуальных программ и традиционных моделей обучения. Более того, каждый последующий уровень образования должен отличаться от предыдущего, новыми формами организации учебного процесса и условиями обучения. Все это становится основой личностного опыта обучающихся, развивает их адаптационные способности, и ведет к развитию навыков самостоятельности принятия решений – что очень важно для любого профессионала.

Если для успешного профессионального обучения студенты проходят отбор на стадии зачисления в вуз, то статус их здоровья учитывается косвенно. Кафедре физического воспитания при организации занятий приходится учитывать целый ряд факторов: состояние здоровья студентов по медицинским показателям; уровень физической и технической подготовленности занимающихся; наличие спортивной базы и кадров, способных решать задачи учебного процесса; время в сетки часов учебного расписания студентов и преподавателей; желания студентов заниматься конкретным видом спортивно-оздоровительной деятельности. В сущности, в этом уравнении всегда оставались два неизвестных: 1 - студенты с их интересами и возможностями; 2 - расписание, время занятий.

В московском политехническом университете с 2015 года – это уравнение решается следующим образом: студентам предоставляется возможность самостоятельного выбора времени, вида и места занятий, предлагаемых на различных спортивных площадках университета. Выбор сделанный студентом определяет его «меру свободы» и ответственность за выполнение учебной программы, в течении семестра. Такой подход в организации занятий формирует профессионально значимые компетенции, такие как: навыки управления личным временем (тайм-менеджмент) и самоуправления; способность адаптации к новым условиям и саморазвития.

В рамках традиционного подхода к организации учебного процесса по физической культуре, в классно-урочной форме, уровень активности и заинтересованности в своём физическом совершенствовании проявляли 15,5% 1курс и 20,7% студенты 3 курса (анкетирование 2012-2014 учебные годы). Из них 12,3% - это представители спортивных сборных команд вуза. При изменении организации учебного процесса по физической культуре число активных студентов выросло с 15,7% на первом курсе до 38,7% к концу третьего курса (2016-2019 учебные годы). Доля активности рассчитывалась по количеству участников в спортивно-массовых мероприятиях вуза в течении учебного года.

Вырос и процент успеваемости, если в 2014 году своевременно и успешно сдавали зачет 58,7- первокурсников и 63,5% студентов –третьего курса, то в 2019 соответственно 65,3-78,4%.

Таким образом, элективные курсы по физической культуре организованные по принципу выбора времени, места и вида занятий - в большей мере удовлетворяют интересам студентам; позволяют им эффективней распоряжаться своим временем; и создают дополнительные условия по формированию их профессиональных компетенций.

Самостоятельность – сформированная способность студента поддерживать здоровье и развивать уровень своей физической подготовки с помощью, самостоятельно выбранного вида, места и времени занятий физической культурой. Формируются навыки принятия решений.

Целеустремленность и ответственность – формируемая потребность совершенствоваться в избранном виде спорта, способствует реализации и демонстрации личных способностей и достижений; хорошего самочувствия и высокой работоспособности в других видах деятельности.

Саморазвитие и развитие критического мышления – сформированная способность к адекватной самооценки личных достижений и невостребованного потенциала. Оно позволяет корректировать полученные знания и навыки по физической и технической подготовке с иной информацией в других видах спорта, фитнеса или оздоровительных системах, с целью выбрать новое и наилучшее для себя.

Навыки планирования и самоуправления - уметь планировать свою деятельность с учетом наибольшего количества переменных, выбирая оптимальную траекторию по достижению наилучшего результата. Составлять индивидуальную программу физических тренировок, используя весь потенциал кафедры физического воспитания посещая занятия разных направлений, с разумным интервалом между тренировками, логично сопоставив их с учебным и личным расписанием дел.

Способность к адаптации к новым условиям – формировать навыки позитивного мышления по восприятию новых условий труда. Выстраивать общение и получать консультации по индивидуальным занятиям у специалистов разных спортивных специализаций, и разных спортивных площадках; пробовать свои силы в разных спортивных коллективах, менять руководителя и виды работ.

Навыки планирования и управления собственным временем – формировать умения по подбору и корректировки (план-Б) индивидуального графика занятий с учетом временных затрат, места расположения объектов деятельности; следовать плану - успешно справляясь с учебной программой курса и эффективно используя учебное, личное и свободное время.

Условия и стимулы являются необходимыми составляющими выбора вектора деятельности студента. Когда имеется выбор, тогда ощущается и осознается «мера свободы личности», в том числе и как потенциал здоровья человека. Наличие выбора снижает уровень тревожности при сопротивлении жестко заданным условиям, но требует ответственности за самостоятельно принятое решение.

Таким образом, сформированные компетенции на занятиях физической культурой, являются залогом успешного профессионального долголетия, личностного развития, профессионального и социального благополучия будущих специалистов.

Литература

Столбун, В.Д. Психология воспитания П.Ф.Каптерева / В.Д. Столбун. М – 1999. – 640 с.

Фромм, Эрих. Бегство от свободы. Человек для себя / Эрих Фромм. Пер.с англ. –М.: АСТ МОСКВА, 2006. – 571с.

**ПРИБОЩЕНИЕ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
COMMUNICATION OF STUDENTS TO SEPARATE EXERCISE
IN PHYSICAL CULTURE**

*Н. Н. Пашкова, М. Г. Игнатьева
N. N. Pashkova, M. G. Ignatyeva*

*Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова
Чебоксары, Россия
Chuvash State University named after I.N. Ulyanova
Cheboksary, Russia*

velopashkova96@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается польза занятий физической культурой, отмечается, что подготовка обучающихся к самостоятельным занятиям должна начинаться с обоснования значимости физической культуры и спорта в повседневной жизни человека, его профессиональной деятельности и рациональности физических нагрузок.

Annotation. The article discusses the benefits of physical education. And the preparation of students for independent studies should begin with a clear installation of the rationale for the importance of physical culture and sports in everyday life of a person, his professional activity and the rationality of physical activity.

Ключевые слова: физическая культура, самостоятельные занятия, студенты, здоровье.

Keywords: Physical education, independent studies, students, health.

Актуальность исследования. В наше время проблема гиподинамии приобретает актуальный характер. Большое количество взрослых людей из-за дня в день долгими часами проводят время, сидя за столом, что влияет на их качество жизни. Так же актуальность данной проблемы не обошла стороной и студентов, вынужденных проводить за столом огромное количество времени. По этой причине приобщение обучающихся к физической культуре является важным условием в формировании здорового образа жизни молодежи. Наравне с дальнейшим развитием и совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, важное значение отводится самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Тема перехода к здоровому образу жизни в современном обществе становится все острее и актуальнее. Люди, наконец, стали понимать, что для поддержания здорового духа в здоровом теле важно заниматься физической культурой самостоятельно.

Итак, необходимость нахождения людей в статическом положении в процессе работы и учёбы, с одной стороны, и желание быть здоровым, с другой, определило цель нашего исследования.

Целью исследования является характеристика особенностей приобщения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой

Для достижения указанной цели были выделены следующие задачи:

1. Изучение научно-методической литературы по теме исследования;
2. Проведение опроса среди студентов
3. Анализ полученных результатов.

В настоящее время учебным планом дисциплина «физическое воспитание» предусматривает 2 часа в неделю. Оптимальный двигательный режим для людей от 14 до 25 лет должен составлять 8-10 часов в неделю. Поэтому важно изыскивать дополнительные резервы увеличения двигательного режима студентов.

Под самостоятельностью занятий понимают осуществление человеком какой-либо деятельности без посторонней помощи. При занятиях физкультурой человек сам ставит задачи; сам выбирает средства и методы их решения; сам осуществляет контроль за ходом их решения; сам выбирает места для занятий.

Какую же цель преследуют, прежде всего, люди, которые занимаются физической культурой самостоятельно? Прежде всего, это сохранение здоровья, поддержание высокого уровня физической подготовленности, коррекция физического развития телосложения, овладение жизненно необходимыми умениями, навыками и достижение физического и психического совершенствования.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи:

- понять важность самостоятельных занятий в сохранении здоровья, развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- овладеть методами и приемами самоподготовки, самовоспитания, самоконтроля и самосовершенствования студентами в процессе самостоятельных занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к самостоятельным занятиям, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Нами был проведён опрос среди студентов экономического факультета Чувашского государственного университета им. И.Н. Ульянова в возрасте 18-23 лет. Оказа-

лось, что 76% опрошенных кроме занятий физической культурой в университете, занимаются физической подготовкой самостоятельно. 17% планируют это сделать в скором времени.

Респондентам был также задан вопрос: «Каковы причины отсутствия занятий физической культурой в их повседневной жизни?» Необходимо заметить, что можно было выбрать только один вариант ответа. У большинства из них причиной является лень. И немаловажной причиной оказалось отсутствие времени. Также большинство опрошенных отметили, что занятие спортом и физической культурой оказывает наибольшее влияние на развитие целеустремленности, дисциплинированности, выдержки, настойчивости. Выделили также развитие внимательности, самоуверенности и ответственности.

Путем анализа данных, полученных в результате исследования, можно говорить о том, что самостоятельное занятие физической культурой является очень значимой частью жизни для большинства респондентов. Выяснилось, что большинство студентов не жалеют своего времени на укрепление здоровья.

На наш взгляд, подготовка обучающихся к самостоятельным занятиям должна начинаться с четкой установки обоснования значимости физической культуры и спорта в повседневной жизни человека, его профессиональной деятельности и рациональности физических нагрузок.

Среди форм самостоятельных занятий физической культурой можно выделить следующие: плавание, ходьба, бег на лыжах, велосипед, занятия на тренажерах.

Считаем, что составной частью самостоятельных занятий является методика круговой тренировки студентов, разработанная авторами.

1. Разминка: она включает в себя подготовку сердечно-сосудистой системы, бег и небольшая работа над гибкостью.

2. Работа над общей и специальной выносливостью. В данной части выполняются комплексы из 4-5 упражнений, 4-6 серий. Между сериями – дыхательные упражнения и суставная гимнастика. Работа 30 секунд, 30 секунд отдых.

3. Восстановительная часть включает в себя кардио работу и работу на гибкость.

Данная методика используется нами в течение двух лет. Хоть тренировки и короткие, студенты получают хорошую нагрузку. Круговая тренировка разнообразила учебный процесс, усилила мотивационную составляющую физической подготовки.

Следует помнить, что физическая нагрузка – это степень воздействия физических упражнений на организм человека. И высокие результаты занятий физическими упражнениями зависят, прежде всего, от верного выбора и строгого

соблюдения объёма и интенсивности тренировочной нагрузки. Чрезмерная нагрузка может привести к перетренированности или переутомлению. Выражается это в неестественном покраснении или побледнении кожных покровов, выделении обильного пота, появлении одышки, нарушении координации движения, потери интереса к занятиям.

На основании изучения и обработки данных исследований оказалось, что заинтересованность студентов в самостоятельных занятиях физической культурой является актуальной. Самостоятельные занятия физической культурой очень эффективны, так как человек сам выбирает нагрузку и вид физических упражнений, время занятий и многое другое.

**КОРРЕКЦИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА СТУДЕНТОВ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
THE CORRECTING FAT MASS OF STUDENTS BY MEANS PHYSICAL
CULTURE AND SPORTS**

А.В. Петров

A.V. Petrov

Казанский национальный исследовательский технологический университет

Казань, Россия

Kazan National Research Technological University

Kazan, Russia

m.sportedu@gmail.com

Аннотация. В статье рассмотрена возможность коррекции избыточной массы тела студентов сочетанием в структуре занятий физической культурой работы аэробного и анаэробного характера. Показано, что использование физических упражнений анаэробного характера на занятиях физической культурой в вузе является эффективным средством коррекции жировой массы тела студентов. Проведен педагогический эксперимент, результаты которого демонстрируют достоверное снижение процента жировой массы тела у студентов, занимающихся преимущественно упражнениями анаэробного характера.

Abstracts. The article considers the possibility of correction of excess body weight of students by combining aerobic and anaerobic work in the structure of physical education. It is shown that the use of anaerobic physical exercises in physical education at the higher educational institutions is an effective means of correcting the body fat of students. A pedagogical experiment was conducted, the results of which demonstrate a significant decrease in the percentage of body fat in students engaged mainly in anaerobic exercises.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, коррекция жировой массы тела, ожирение

Keywords: the students, physical culture, correction of body fat, obesity

Введение. В учебном плане подготовки бакалавров и специалистов дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательным компонентом образования. Освоение дисциплины не только способствует сохранению и укреплению здоровья, но и создает условия, необходимые для духовного и фи-

зического совершенствования не только в процессе обучения в вузе, но и будущей профессиональной и социальной деятельности [1-3].

Главной причиной сложившейся ситуации является увеличение процентного содержания жирового компонента массы тела в организме абитуриентов. Как правило, это происходит на фоне общего увеличения массы тела. Вследствие отсутствия на должном уровне физических нагрузок снижается процентное содержание мышечной ткани. Практика показывает, что увеличение учебных нагрузок на фоне снижения физических нагрузок приводит к ухудшению психического здоровья студентов. Следствием данного явления – увеличение числа детей и подростков с заболеваниями центральной нервной системы. Негативной тенденцией следую отметить сокращение времени, отводимого на двигательную активность.

Последней тенденцией образования является внедрение средств мобильного обучения для совершенствования процесса физического воспитания студентов. В работах А.Д. Лифанова показано, что педагогически обоснованное использование электронных образовательных ресурсов существенно повышает заинтересованность студентов вузов в занятиях физической культурой [3, 5]. Мы полагаем, что использование мобильных приложения может способствовать снижению гиподинамии студентов и, соответственно, массы тела. Однако средства мобильного обучения должны оптимально сочетать средства анаэробной и аэробной направленности, поскольку реализация данного принципа является основополагающей при коррекции массы тела занимающихся средствами физической культуры и спорта.

В связи с вышеизложенным, **целью** настоящей статьи являлось теоретическое обоснование и практическая реализация методики согласованного использования средств аэробной и анаэробной направленности, для студентов с избыточной массой тела.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 54 студентки, обучающихся по программам среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет» с сентября 2015 по май 2019 гг. Для проведения педагогического эксперимента нами выбраны студенты, индекс массы тела (ИМТ) которых превышал 25 кг/м^2 (избыточная масса тела) и процент содержания жирового компонента в общей массе тела превышал допустимые для данной возрастной группы норма. Студенты были распределены на контрольную и экспериментальную группы. Занятия физической культурой в экспериментальной группе проводились по специально разработанной методике, с учетом предпочтений студентов. В экспериментальной программе сочетание средств аэробной

и анаэробной направленности было равным. В контрольной группе организация занятий физической культурой проводилась по традиционной схеме.

В работе использованы следующие методы: анализ и обобщение литературных данных по проблеме исследования, консультации со специалистами в области адаптивной физической культуры и питания, опрос студентов, педагогические наблюдения, анализ рабочих программ по дисциплине «Физическая культура и спорт», антропометрические исследования, тестирование уровня двигательной подготовленности, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты оценки телосложения студентов, обучающихся по программам среднего профессионального образования в условиях вуза, с использованием метода индекса массы тела представлены в таблице 1.

Из 367 студенток в 2015-2016 учебном году 30,5% имели избыточную массу тела и 4,6% - ожирение. К четвертому курсу количество студентов сократилось до 289 человек (по невыясненным причинам), из них 28,4% имели избыточную массу тела, 3,5% - ожирение. Несмотря на то, что приведенные данные свидетельствуют о положительной динамике к снижению массы тела у студентов за период обучения в вузе, ситуация все еще далека от идеала.

Таблица 1 - Распределение обучающихся студентов СПО с избыточной массой тела и ожирением на первом и последнем курсе обучения

Курс обучения	Избыточная масса тела	Ожирение
1 (n=367)	30,5% (n=112)	4,6% (n=17)
4 (n=289)	28,4% (n=82)	3,5% (n=10)

Результаты исследования показывают, что в экспериментальной группе произошло достоверное снижение ИМТ, в то время как в контрольной группе ИМТ остался на том же уровне (Таблица 2).

Таблица 2 - Динамика ИМТ студентов, обучающихся по программам СПО в экспериментальной (n=27) и контрольной (n=27) группах после проведения педагогического эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа (n=42)		Контрольная группа	
	В начале	В конце	В начале	В конце
ИМТ, кг/м ²	27,6 ± 1,9	23,1 ± 1,4	27,4 ± 1,6	27,5 ± 1,8

Выводы. Результаты исследования показывают, что наиболее оптимальным способом коррекции избыточной массы тела является равномерное использование в процессе физического воспитания упражнений аэробного и анаэ-

робного характера. Данный принцип необходимо соблюдать не только на занятиях физической культурой в вузе и на самостоятельных занятиях с использованием средств мобильного обучения. Помимо этого, мы считаем целесообразным при планировании содержания занятий физической культурой в вузе использовать данные молекулярно-генетического анализа [7].

Литература

1. Лифанов, А.Д. Отношение студенток, получающих среднее профессиональное образование в условиях вуза, к занятиям физической культурой. /А.Д. Лифанов, Л.А. Финогентова, В.Д. Лифанова// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 76 – 79.

2. Лифанов, А.Д. К вопросу использования мобильных образовательных ресурсов в системе физического воспитания студентов. /А.Д. Лифанов, Л.А. Финогентова// Вестник спортивной науки. 2015. № 3. С. 43-48.

3. Лифанов, А.Д. Ассоциация полиморфизмов генов *MTHFR*, *MTR* и *MTRR* с развитием гипергомоцистеинемии у спортсменов /А.Д. Лифанов// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. - № 8. – С. 98–101.

4. Павлова, А.С. Стимулирование мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности на основе личностно-ориентированного содержания учебного процесса. /А.С. Павлова, А.Д. Лифанов, И.А. Зенуков// Вестник Казанского технологического университета. – 2013. – № 6. – С. 323-325.

5. Павлова, А.С. Фитнес-технологии как средство адаптации студентов направления «Биотехнология» на начальных этапах обучения в вузе. /А.С. Павлова, А.Д. Лифанов, Н.В. Быкова// Вестник Казанского технологического университета. №8. – т. 15. – 2012. – С. 213-216.

6. Рахматуллина, Л.Ш. Обеспечение оздоровительной направленности занятий физической культурой в вузе со студентками различных групп здоровья. /Л.Ш. Рахматуллина, А.Д. Лифанов// Вестник Казанского технологического университета, 2014, т.17, №12, - С. 357 – 359.

7. Фазлеева, Е.В. Основные тенденции в динамике показателей здоровья и физической подготовленности студентов ТГГПУ за последние пять лет. / Е.В. Фазлеева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 4. – С. 87-88.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ СО СТУДЕНТАМИ
ИНСТИТУТА ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БГПУ ИМ. М.ТАНКА
ORGANIZATION OF HEALTHY PHYSICAL CULTURE LESSONS WITH
STUDENTS OF THE INSTITUTE OF INCLUSIVE EDUCATION
BSPU BY M. TANK**

*Л.С. Поликарпова, И.А. Шалимо
L.S. Polikarpova, I.A. Shalimo*

*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка
Минск, Беларусь
Belarusian state pedagogical university named by M. Tank
Minsk, Belarus*

larisa_27@tut.by

Аннотация: Статья посвящена проблеме организации занятий по физической культуре со студентами Института инклюзивного образования (ИИО) БГПУ им. М. Танка. Проводится анализ состояния здоровья студентов первого курса ИИО. Рассматриваются особенности будущей профессии обучающихся, с их учетом приводятся средства и методы физической культуры, используемые на занятиях.

Annotation: The article is devoted to the problem of organization of physical culture lessons with students of the Institute of inclusive education (ИИО) of BSPU named by M. Tank. The analysis of the health's state of first-year students is carried out. The features of the future profession of students are considered; taking them into account, the means and methods of physical culture used at the lessons are given.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительная физическая культура, педагог-дефектолог, развитие физических качеств.

Keywords: professionally applied physical culture, physical fitness, teacher-defectologist, development of physical qualities.

При подборе методики, определении форм и средств для занятий физической культурой необходимо учитывать не только уровень физической подготовленности студентов, но и состояние их здоровья, а также их будущую профессиональную деятельность. Профессиональное совершенство человека будет достигнуто не в полной мере, если не использовать физическую культуру. Ведь

современные условия жизни предъявляют высокие требования к физическому состоянию человека. Для сохранения и повышения уровня физической и умственной работоспособности, укрепления здоровья современному специалисту необходим правильно подобранный комплекс оздоровительно-гигиенических мероприятий, главная роль в котором отводится физической культуре.

На 1 курсе Института инклюзивного образования (ИИО) Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка был проведен анализ уровня здоровья студентов за 2018-2019 уч. год. Результаты исследования отражены на рисунке 1.

Согласно представленной диаграмме видно, что процент студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья достаточно высок (19% - специальная медицинская группа и 5% - ЛФК и освобожденные).

Вместе с тем, умственная и психическая нагрузка, испытываемая студентами во время всего периода обучения, постоянно растет, что негативно отражается не только на их работоспособности, но и на состоянии здоровья.

Особенностью профессии педагога-дефектолога является то, что она имеет как бы двойное содержание. С одной стороны – это взаимоотношения с людьми, что требует знаний в области педагогики и психологии; а с другой – это процесс коррекции нарушений, и здесь обязательны специальные знания в области медицины.



Рисунок 1. Распределение студентов первого курса Института инклюзивного образования по группам здоровья по данным за 2018-2019 уч. год

Чтобы стать хорошим специалистом в области коррекционной педагогики, необходимы такие качества, как высокие коммуникативные и интеллектуальные способности, хорошая наблюдательность, интуиция, а также эмоциональная устойчивость. Важно, чтобы у человека, выбравшего профессию педагога-дефектолога была склонность к работе с детьми, тактичность, терпение, отзывчивость. Также требуются такие качества, как стрессоустойчивость и крепкая нервная система [1, 74].

Педагог-дефектолог должен, помимо этого, обладать определенным набором физических качеств, которые призваны обеспечивать эффективную деятельность, а также высокую работоспособность.

Медики и биологи обращают особое внимание на ряд явлений, отрицательно сказывающихся не только на здоровье человека, но и его профессиональной работоспособности, а именно: детренированность организма из-за недостатка двигательной активности, напряженное эмоциональное состояние человека в процессе его повседневного труда, неблагоприятное влияние внешней среды. Эти факторы по-разному воздействуют на людей, но общее для всех то, что естественная физиологическая адаптация человека не успевает за ускорением темпов и изменением условий современной жизни. Отсюда постоянное эмоциональное возбуждение, нервно-психическая усталость и утомление, а значит, снижение работоспособности и возможное возникновение заболеваний [2, 330].

Профилактику негативных воздействий на организм человека технизации труда и быта призвана обеспечивать правильно организованная физическая культура.

Занятия физической культурой для педагога-дефектолога должны осуществляться по двум основным направлениям: профессионально-прикладному и оздоровительному.

Оздоровительная составляющая физической культуры чрезвычайно важна, так как в ответ на физическую нагрузку активизируется деятельность всех органов и систем, улучшается физическая подготовленность занимающихся, повышается тренированность, снижается влияние стрессовых факторов. Физическая тренировка оказывает разностороннее влияние на психические функции, обеспечивая их активность и устойчивость. Установлено, что устойчивость параметров умственной деятельности находится в прямой зависимости от уровня разносторонней физической подготовленности [3, 55].

При подборе упражнений прикладной направленности следует обеспечить максимальный эффект переноса двигательных качеств и навыков, психических качеств и свойств, а также специфический эффект повышения устойчивости организма к вредным воздействиям внешней среды [4, 82].

Были рассмотрены и выделены следующие виды физических упражнений, способствующих формированию определенных профессиональных качеств, необходимых педагогу-дефектологу:

Для формирования основных *психических качеств* используются:

1. Спортивные игры (волейбол, баскетбол и др.), бег на короткие дистанции, прыжки, метания – помогают воспитанию способности быстро переключать внимание.

2. Гимнастические и строевые упражнения – формируют устойчивость внимания.

3. Командные спортивные и подвижные игры, выполнение различных двигательных задач на высоте (гимнастическом бревне, гимнастической стенке и т.д.), бег по сложному маршруту – способствуют развитию эмоциональной устойчивости.

4. Бег в среднем и быстром темпе с одновременным выполнением заданий для рук и ног, езда на велосипеде, прыжки в длину с разбега, метание, гимнастические упражнения, упражнения на равновесие – предназначены для увеличения объема внимания и правильного его распределения.

Для развития основных *физических качеств*, необходимых для профессии педагог-дефектолог, применяются следующие виды упражнений:

1. Циклические виды спорта (легкая атлетика, велоспорт, лыжный спорт, плавание и др.) – способствуют развитию выносливости.

2. Упражнения из атлетической гимнастики, общеразвивающие упражнения с предметами, на гимнастических снарядах и т.д. – используются для развития силы отдельных мышечных групп.

Таким образом, в профессиональной подготовке педагога-дефектолога большую роль могут сыграть средства физической культуры. Разносторонняя физическая подготовленность создает положительные предпосылки для развития основных физических качеств и жизненно необходимых навыков, имеющих особенно существенное значение в избранной профессиональной деятельности. Очень важным является фактор положительного переноса физических, психических и личностных качеств человека из одного вида деятельности в другой, что также используется в ходе профессионально-прикладной физической подготовки путем направленного применения специализированных физических упражнений.

Целенаправленная физическая культура может компенсировать дефицит двигательной активности. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здоровья и высокой работоспособности. Его основу составляют систематические занятия физической культурой и спортом, эффективно решающие

задачи развития и сохранения физических способностей, улучшения самочувствия, а также профилактику неблагоприятных воздействий внешних факторов.

Литература

1. Мезинов, В.Н. Основы педагогики: учеб.пособ./ В.Н. Мезинов. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2012 – 225 с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 448 с.
4. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Е.Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с.

**ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР ВО ВНЕУРОЧНУЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКИХ ДОМОВ
EXPERIENCE IN INTRODUCING SPORTS GAMES INTO
EXTRACURRICULAR ACTIVITIES OF CHILDREN FROM ORPHANAGES**

К.Л. Полуренко, Н.И. Заярная
K.L. Poludenko, N. I. Zayarnaya

*Педагогический институт Тихоокеанского государственного университета
Хабаровск, Россия*
*Pedagogical Institute of the Pacific State University
Khabarovsk, Russia*

zayanata-3105.liya@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены результаты внедрения в образовательный процесс командно-игровых видов спорта, способствующих социализации подростков в условиях детских домов и школ-интернатов, содействию развития психических процессов (представления, памяти, оперативного мышления и др.). Кроме того, отражена специфика игровых видов спорта. Основными средствами, отобранными для эксперимента, стали такие виды спортивных игр, как японский мини-волейбол, хоккей, мини-футбол.

Abstract. The article presents the results of the introduction of team-game sports in the educational process, which contribute to the socialization of adolescents in the conditions of orphanages and boarding schools, and the development of mental processes (representation, memory, operational thinking, etc.). In addition, the specifics of game sports are reflected. The main means selected for the experiment were such types of sports games as Japanese mini-volleyball, hockey, futsal.

Ключевые слова: социализация, девиантное поведение, профилактика, физическое воспитание, спортивные игры, хоккей, мини-волейбол, мини-футбол, результат.

Keywords: deviant behavior, prevention, socialization, physical education, sports games, hockey, mini-volleyball, mini-football, result.

Реабилитация, социальная адаптация и сохранение здоровья подростков девиантного поведения, их физическое и психологическое совершенствование являются приоритетными в организации жизнедеятельности детских домов и школ-интернатов. В настоящее время недостаточно разработано направление работы с подростками девиантного поведения в процессе учебной и внекласс-

ной работы с целенаправленным использованием физической культуры и спорта, в частности – спортивных игр.

Методологические принципы работы с воспитанниками остаются неизменными: демократичность, гуманизм, личностный и деятельностный подход, оптимизация образовательно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических знаний.

Любая деятельность требует от человека владения, в той или иной степени, специфическими качествами и компетенциями, определяющими его благоприятное и комфортное сосуществование и обеспечивающими определенный уровень успешности в ее осуществлении.

В этой связи занятия спортивными играми (мини-футбол, мини-волейбол, хоккей) выступают в качестве основных средств социализации детей и физического развития. Основопологающим достоинством физкультурно-спортивной деятельности является обеспечение возможности общения между детьми разных возрастов, которые взаимодействуют в благоприятной эмоциональной обстановке, создающейся на основе общих интересов и духовных ценностей.

Главная же особенность спортивных игр состоит в том, что занимающиеся постоянно находятся в сложных игровых ситуациях. При минимальном времени для принятия и выполнения технико-тактических решений и действий на первый план выходит способность игроков в команде своевременно и эффективно решать игровые задачи. Исходя из специфики видов спорта, занятия способствуют воспитанию дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, взаимовыручки в ходе соревновательной деятельности.

Целью работы стало повышение эффективности профилактической работы в детском доме на основе использования элементов спортивных игр.

Мы предполагали, что обучение учащихся детского дома элементам спортивных игр позволит повысить уровень физической подготовленности и успешную социализацию детей.

Специфика спортивных игр характеризуется еще и тем, что спортивное единоборство протекает в условиях активного сопротивления и постоянного изменения условий игры. В связи с этим для наиболее целесообразного использования предлагаемых средств обучения играм первоочередным считаются требования к оперативному мышлению спортсменов.

С целью проверки эффективности разработанных средств и методов внеурочной работы по физической культуре с элементами спортивных игр был организован и проведен эксперимент на базе КГБУ Детский дом №28 «Организация, осуществляющая обучение, для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», с. Богородское.

На первом этапе (май 2017 г. – август 2017 г.) проводился анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, определена гипотеза, поставлены задачи и цель исследования. Так же на этом этапе подбирались контрольных тесты для оценки эффективности разработанной методики, проводилось анкетирование и отбор воспитанников.

На втором этапе (сентябрь 2017 г. – май 2018 г.) в течение учебного года проходили занятия по внеурочной работе по физической культуре с элементами хоккея с шайбой, японского мини-волейбола, мини-футбола. Было проведено 68 занятий. Длительность занятия составляла 60 мин.

На третьем этапе (июнь 2018 – февраль 2019 г.) проводился анализ и обобщение полученных результатов исследования.

В исследовании принимала участие команда юношей 11 – 12 лет в количестве 23 человек. Обследование соревновательной деятельности осуществлялось в играх на первенство города Николаевска-на-Амуре. Обследовано 32 матча.

Разработанные средства и методы явились результатом обобщения опыта работы специалистов в области физической культуры и спорта, и тренеров-преподавателей, занимающихся подготовкой в хоккее, японском мини-волейболе, мини-футболе. Основная суть методики заключается в использовании своеобразных методических приемов, связанных с проведением специальных тренировочных заданий, направленных на развитие физических качеств, усвоение тактических и технических приемов, принятия быстрого, нестандартного решения в сложных, быстро изменяющихся игровых ситуациях, творчества и инициативы воспитанников детского дома.

Акцентированное применение спортивных игр в тренировочном процессе наиболее целесообразны и, несомненно, эффективны с точки зрения дозирования уровня нагрузки как физической, так и психологической, что, в свою очередь, положительно отражается в поведенческих навыках детей.

Тестирование дало возможность не только оценить способность занимающихся к оперативному мышлению, но и позволило развить навыки применения быстрых и эффективных решений в различных игровых ситуациях. Для оценки эффективности соревновательной деятельности в ходе исследования проводилась регистрация технико-тактических игровых действий воспитанников детского дома в матчах различного уровня.

Хорошие положительные сдвиги были отмечены в ходе сравнения средних показателей соревновательной деятельности на различных этапах соревновательного периода. Прирост отмечен по всем показателям, что, в сумме с ростом спортивных результатов, по нашему мнению, явилось

следствием применения и использования нетрадиционных средств физического воспитания.

Мы уверенно можем заявлять, что успешность педагогического обеспечения процесса гармоничного воспитания школьников обусловлена учетом следующих закономерностей: вхождение в общечеловеческую культуру через собственную физкультурно-спортивную деятельность, влияние гуманистического развертывания содержания образования на становление системы ценностей и потребностей школьников.

Эксперимент, проведенный на команде юношей 1995 года рождения КГБУ «Детский дом №28» с. Богородского, показал эффективность и целесообразность разработанных средств и методов и право на внедрение в практику внеурочной работы с воспитанниками детских домов.

Литература

1. Андреев, С. Н. Мини-футбол в школе / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М. : Просвещение, 2006. – 143 с.
2. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения [Текст] : учеб. пособие / В. Д. Менделевич. – СПб. : Речь, 2005. – 445 с.
3. Коршунов, В. Л. Экспериментальная модель образовательного процесса с использованием спартианских игр региональной направленности / В. Л. Коршунов // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и безопасности жизнедеятельности: теория и практика : сборник научных трудов / под ред. Р. С. Ткача, Е. Н. Ткач. – Хабаровск : Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2018. – С. 74-79.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студ. выс. учеб. заведения / Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2011. – 480 с.

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ ФУТБОЛА
DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN PRESCHOOL CHILDREN
USING FOOTBALL**

А.В. Пушкарев, А.М. Пушкарева, С.А. Востриков
A.V. Pushkarev, A.M. Pushkareva, S.A. Vostrikov

Удмуртский государственный университет
Ижевск, Россия
Udmurt State University
Izhevsk, Russia

Alexeipushkarev@mail.ru

Аннотация. Анализ разнообразных программ, направленных на развитие физических качеств у детей дошкольного возраста, свидетельствует об актуальности данной проблемы. В статье предлагается использование игрового метода и упражнений для обучения техническим элементам футбола в системе физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Данный выбор обусловлен тем, что футбол является одним из самых доступных и популярных видов двигательной активности детей.

Abstract. Analysis of various programs aimed at developing physical qualities in preschool children indicates the relevance of this problem. The article suggests the use of the game method and exercises for teaching the technical elements of football in the system of physical education of children in preschool educational institutions. This choice is due to the fact that football is one of the most accessible and popular types of motor activity of children.

Ключевые слова: футбол, физическое воспитание, упражнения с элементами футбола, дети 6 - 7 лет, физические качества, игровой метод.

Keyword: football, physical education, exercises with elements of football, children 6-7 years old, physical qualities, game method.

Актуальность. В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной. Это подтверждается тенденцией ухудшения состояния здоровья, снижением уровня двигательной подготовленности детей дошкольного возраста. Специалисты указывают, что система физического воспитания детей в дошкольных образователь-

ных учреждениях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями [1].

В данном контексте особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, психического развития, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников [1].

Футбол является одним из самых доступных и популярных видов двигательной активности детей. Однако, в теории физического воспитания детей дошкольного возраста методика обучения элементам игры в футбол является одной из наименее изученной. Важно помнить о возрастных особенностях данного контингента и строить тренировочные занятия, учитывая их [2].

Именно поэтому работа тренера по футболу с группами дошкольников должна строиться на основе научных данных, что позволит избежать негативных явлений и обеспечит снижение возможных рисков [2, 3, 4, 5].

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Метод контрольных испытаний;
3. Педагогический эксперимент;
4. Математико-статистическая обработка полученных результатов

исследования.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБДОУ «Центр Развития Ребенка – Октябрьский детский сад» с сентября 2017 года по май 2018 года. В исследовании приняли участие две группы юных футболистов 6–7 лет по 12 человек в каждой. Занятия проходили два раза в неделю на протяжении восьми месяцев, продолжительность каждого тренировочного занятия составляла 30–40 минут. При организации и проведении занятий мы руководствовались следующими методическими подходами.

Педагогическая составляющая:

1. Тренер должен понимать, чему он должен научить своих воспитанников за год, поставив чёткие цели обучения.
2. Для детей 3–7 лет эмоции на первом месте, на втором идут ощущения и замыкают этот список мысли. Поэтому мы делаем упор на эмоции.

3. Дети очень чутко считывают эмоциональное состояние родителей и тренеров. В связи с этим, очень важно проводить работу с родителями и пробудить в себе внутренний огонь до начала занятия.

4. Все дети приходят на тренировку с разным эмоциональным фоном. Ничего страшного, если один ребёнок "выпадает" из процесса, страшно, если он потянет за собой других.

5. Не важно, что тренер будет говорить ребёнку, не имеет значения, что будет ему показывать, очень важно, что ребёнок будет чувствовать рядом с тренером. Чувства никогда не останутся незамеченными.

6. Во всех играх и упражнениях следует использовать мотивационную часть: кто больше забьёт голов, кто больше фишек сможет собрать, кто всех больше обведёт конусов и т.д.

Блочно-модульный подход к построению тренировочного процесса:

1. Наиболее эффективным методом построения тренировочного процесса в месячном и недельном цикле мы считаем блочный метод. От 5 до 10 тренировок, посвящённых одной теме. Таким образом, по нашему мнению, материал гораздо лучше усваивается юными футболистами. Они начинают изучать и понимать выполняемые технические элементы на более глубоком уровне.

2. Блочная система должна представлять из себя структуры постепенного усложнения каждого элемента. И все это в итоге должно быть закреплено в двухсторонней игре.

3. Дети дошкольного возраста должны изучать все технические элементы через игровой метод, где у них не будет полной концентрации на мяче, и все навыки работы с мячом они будут изучать посредством игровой деятельности.

4. Переход от одного блока к другому должен быть плавным: если мы работали над ведением и переходим к обучению удара, то желательно использовать в упражнениях элементы ведения, чтобы игроки продолжили закреплять изученные технические элементы.

5. Лучше всего для закрепления материала использовать двухсторонние игры в формате 2x2, 3x3, 4x4 – в них происходит наибольшее количество касаний, обводок и отборов, совершенных каждым игроком.

Мы считаем, что построение тренировки для дошкольного младшего возраста должно выглядеть таким образом: 33% двухсторонняя игра в футбол, 33% технические упражнения, 33% подвижные игры или эстафеты.

План-график распределения часов в группе представлен в таблице 1.

Таблица 2 – План-график распределения часов в группе

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретические занятия													
Итого	1			1			1					1	4
Практические занятия													
1. Общая физическая подготовка	1	2	2	1	1	1	1	1	1		1	1	13
2. Специальная физическая подготовка		1			1			1			1		4
3. Техническая подготовка	3	3	4	3	4	3	3	3	3		4	3	36
4. Тактическая подготовка			1			1	1		1			1	5
5. Интегральная подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	1		2	1	17
6. Участие в соревнованиях		1		1		1		1				1	5
7. Контрольные испытания	2								2				4
Итого	7	8	8	7	8	8	7	8	8		8	7	84
Всего	8	8	8	8	8	8	8	8	8		8	8	88

Результаты исследования и их обсуждение.

В таблице 2 представлены результаты проведенных нами в начале и в конце эксперимента контрольных испытаний для определения уровня развития физических качеств детей 6 -7 лет.

Как видно из таблицы 2 индивидуальные показатели детей контрольной и экспериментальной групп во всех контрольных упражнениях в начале эксперимента относительно равны.

Сравнив показатели контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента, мы получили следующие результаты.

В тесте «Бег 30 м» занимающиеся экспериментальной группы оказались быстрее своих сверстников из контрольной группы на 0,6 секунды. Результаты статистически достоверны.

В тесте «Прыжок в высоту с места» дети 6-7 лет экспериментальной группы показали результат на 6 сантиметров лучше, чем их сверстники из контрольной группы. Результаты статистически достоверны.

В тесте «Прыжок в длину с места» результат детей экспериментальной группы на 14 сантиметров лучше сверстников из контрольной группы. Показатели статистически достоверны.

В тесте «Бросок набивного мяча» занимающиеся в экспериментальной группе показали результат на 38 сантиметров лучше сверстников из контрольной группы. Результаты статистически достоверны.

Таблица 2 – Показатели развития физических качеств детей 6 -7 лет в контрольной и экспериментальной группах

Де ти	Бег 30 м. (сек)		Прыжок в высоту с места (см)		Прыжок в длину с места (см)		Бросок набивного мяча (см)	
Экспериментальная группа								
№	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента
1	8	7,1	40	55	120	134	240	310
2	7,7	6,9	30	45	120	130	300	350
3	8,6	7,4	34	46	94	110	200	270
4	7,9	7,3	35	49	84	107	200	260
5	8,1	7,4	30	43	70	100	260	340
6	7,4	6,9	40	53	112	130	310	365
7	7,9	7,2	38	46	126	138	290	350
8	7,3	6,8	40	52	108	140	250	320
9	8,9	7,5	30	46	98	125	200	290
10	7,8	7	50	63	108	136	250	315
11	7,8	6,8	50	63	125	143	310	430
12	7,9	6,9	45	60	115	134	230	380
Ср	8	7,1	39	52	107	127	253	332
Контрольная группа								
№	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Начало эксперимента	Конец эксперимента
1	8,6	7,7	41	45	92	100	210	270
2	7,5	7,1	39	44	124	129	310	350
3	9,4	8,5	43	50	80	89	300	340
4	6,7	6,8	47	50	123	130	300	350
5	8,5	8,5	40	45	112	113	200	250
6	8,5	8,2	22	29	90	92	250	290
7	7,2	7	39	43	128	130	260	300
8	7,2	7,1	40	44	110	115	315	340
9	8,4	8,3	21	27	70	76	210	270
10	7,3	7,2	47	52	131	134	255	250
11	7,6	7,4	42	55	123	130	225	270
12	8	8	30	41	115	123	210	250
Ср	7,9	7,7	37	44	108	113	254	294

Таким образом, по результатам тестирования можно сделать вывод, что предложенная методика является эффективной и может быть использована в дошкольных учреждениях при планировании и проведении занятий по физической культуре.

Выводы.

1. Изучение научно-методической литературы позволило выявить, что игровой метод и упражнения из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях используют недостаточно. В то время, как физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, психического развития, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

2. В результате внедрения данной методики в систему физического воспитания детей в дошкольном образовательном учреждении выявлена положительная динамика показателей уровня развития физических качеств. В каждом тесте дети из экспериментальной группы показали лучший результат по сравнению с занимающимися в контрольной группе. Наибольший прирост выявлен в тестах «Бег 30 м» (на 0,9 сек.) и «Прыжок в высоту с места» (на 13 см).

Литература

1. Волошина, Л.Н. Формирование социального опыта дошкольников в спортивно-игровой деятельности [Электронный ресурс] / Л.Н. Волошина, О.Г. Галимская. // Культура физическая и здоровье. — Электрон. дан. — 2012. — № 5. — С. 69-73. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/291327>. — Загл. с экрана. (дата обращения 08.12.17)

2. Курдюков Б.Ф. Особенности работы тренера по футболу с группами дошкольного возраста [Электронный ресурс] / Курдюков Б.Ф. Курдюкова Е.А., Вяткина Ю.Ю. // Физическая культура, спорт - наука и практика. — Электрон. дан. — 2016. — № 1. — С. 9-13. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/issue/297670>. — Загл. с экрана. (дата обращения 10.12.17)

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. — СПб.: Лань; Омега-Л, 2004 – 160 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2007. — 400 с.

**ЗНАЧИМОСТЬ СОЗДАНИЯ И ВНЕДРЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ, ОРИЕНТИРОВАННОЙ НА
СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ
THE IMPORTANCE OF CREATING AND IMPLEMENTING WELLNESS
PROGRAMS SPORTS-ORIENTED STUDENTS OF HIGHER EDUCATION-
AL INSTITUTIONS**

В.А. Разоренов, Е.С. Назаркина
V.A. Razorenov, E. S. Nazarkina

Нижегородский государственный педагогический университет имени К. Минина
Нижний Новгород, Россия
Minin Nizhniy Novgorod State pedagogical university
Nizhny Novgorod, Russia

rvasek82@mail.ru
nazarkina2000@bk.ru

Аннотация. Данная статья отражает рассмотрение вопроса о значимости создания и внедрения оздоровительной программы спортивных занятий, ориентированной на студентов высших учебных заведений. Рассмотрена статистическая картина физического здоровья студентов высших учебных заведений за период с 2013 по 2016 год. Сделаны соответствующие выводы по потенциальной разработке оздоровительной программы спортивных занятий, ориентированной на студентов высших учебных заведений.

Abstract. This article reflects the consideration of the significance of the creation and implementation of an improved recreational sports program for university students. A statistical picture of the physical health of university students for the period from 2013 to 2016 will be considered. Relevant conclusions will be made on the potential development of an improved recreational sports program aimed at students of higher educational institutions.

Ключевые слова: спорт, здоровье, студенты, программа, высшее учебное заведение.

Key words: sport, health, students, program, higher educational institution.

В настоящее время наблюдается картина, иллюстрирующая резкое ухудшение физического здоровья у студентов высших учебных заведений. Образ жизни студента неотрывно связан с постоянной интеллектуальной нагрузкой и нахождением в, так называемом, сидячем положении. Вследствие этого возрас-

тают риски возникновения у студентов высших учебных заведений таких заболеваний, как ожирение, остеохондроз различных отделов позвоночника, дисфункция толстого кишечника, геморрой и другие.

Важно сформировать потребность студента высшего учебного заведения в осуществлении процесса оздоровления посредством занятия спортом. Данный процесс неразрывно связан со многими факторами, которые также необходимо учесть при создании оздоровительной программы спортивных занятий, ориентированной на студентов высших учебных заведений. Одним из главных факторов является возможность воспитательно-образовательного процесса высшего учебного заведения по формированию потребности студента в осуществлении процесса оздоровления посредством занятия спортом [1].

С целью успешной разработки оздоровительной программы спортивных занятий, ориентированной на студентов высших учебных заведений, необходимо более детально рассмотреть статистическую картину студенческой заболеваемости. В статье Артеменкова А.А. отмечается «высокая заболеваемость в течение всего периода обучения студентов гуманитарных (60,5-70,4%) и технических (58,3-81,6%) специальностей. Широкий спектр заболеваний студентов затрагивает 13 систем организма. Установлено, что 1-е место среди заболеваний занимает близорукость (миопия). Значительный вклад в заболеваемость вносят нарушения костно-мышечной системы, вегетативно-сосудистые расстройства и болезни органов пищеварения» [2].

В статье Осетриной Д. А. и Семёновой В. В. «Причины ухудшения состояния здоровья студентов» чётко выявлена статистическая картина студенческой заболеваемости [3].

Обратимся к фрагменту данной статьи: «За последние 4 года практически не изменилась структура заболеваемости среди студентов. По данным статистики, по нозологии на первом месте неизменно диагноз переутомление (23,6 % в 2013 году, 27,5 % в 2014 году, 39,4 % в 2015 году, 30 % в 2016 году). На втором месте по частоте поставленных диагнозов находится вегетососудистая дистония (15 % в 2013 году, 14 % в 2014 году, 12,5 % в 2015 году и 12,7 % в 2016 году). На третьем месте неизменно были заболевания желудочно-кишечного тракта (13,6 % в 2013 году, 13 % в 2014 году), но в 2015 и в 2016 годах они переместились на четвертое место (10,1 % и 11 % соответственно), уступив третье место сколиозу (10,6 % и 11,2 %). При этом снизилось количество студентов, поступивших с диагнозом заболевания глаз в 1,5 раза, что прежде всего, связано с внедрением новой аппаратуры и новых методик лечения. Кроме того, наблюдается снижение числа пациентов с ЛОР-заболеваниями в 2,2 раза, анемией в 2,5 раза, кожными заболеваниями в 1,5 раза. На графике

представлено процентное соотношение, данных диагнозов от общего числа поставленных диагнозов в период с 2013 по 2016 годы (см. рис. 1)».

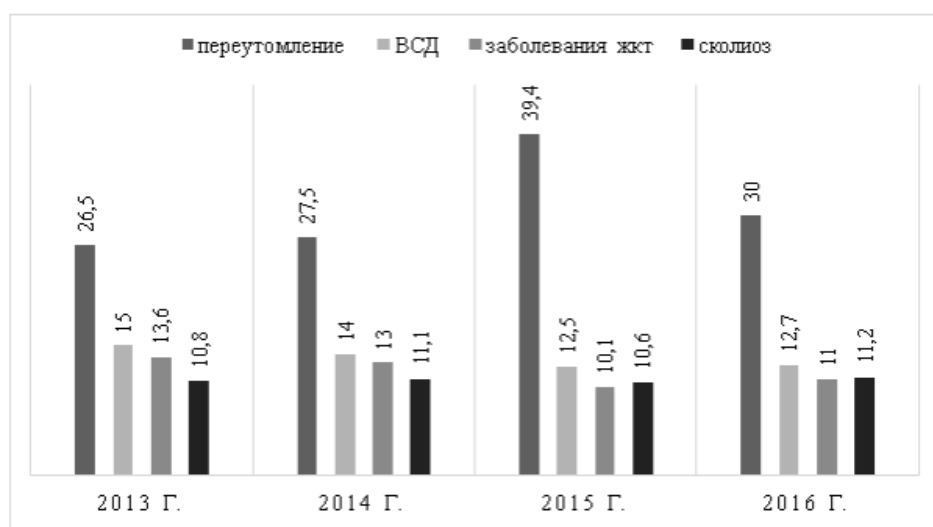


Рисунок 1. Статистика заболеваемости студентов 2013–2016 гг.

Рассмотрев предоставленные Осетриной Д. А. и Семёновой В. В. статистические данные, придём к определённому заключению по теме статьи. При разработке оздоровительной программы спортивных занятий, ориентированной на студентов высших учебных заведений, наибольший упор нужно сделать на борьбу с переутомлением, вегетососудистой дистонией, сколиозом, а также заболеваниями желудочно-кишечного тракта. В оздоровительной программе спортивных занятий, ориентированной на студентов высших учебных заведений, должен отражаться некий комплекс мер, сочетающий в себе все факторы, определяющие процесс оздоровления студентов, имеющих те или иные заболевания из списка выше.

Создание оздоровительной программы спортивных занятий, ориентированной на студентов высших учебных заведений, имеет огромное значение, так как статистические показатели заболеваемости студентов стремительно растут. А также выработка у студента особого режима дня и образа жизни способствует сохранению оптимального состояния психического здоровья студента, повышает уровень уверенности его поведения. Также формирование определённого стереотипа спортивного поведения студента способствует стремительному повышению уровня его работоспособности и продуктивности. Несомненно, важным принципом оздоровительной программы спортивных занятий, ориентированной на студентов высших учебных заведений, является принцип индивидуального подхода к каждому конкретному студенту. До начала осуществле-

ния оздоровительной программы важно определить, к какой группе здоровья принадлежит тот или иной студент.

Обратимся к фрагменту из статьи Суяргулова А.У. «Физическая культура в жизни студентов»: «Таким образом, не стоит забывать о студентах с отклонениями по состоянию здоровья. Обычно такие студенты занимаются физической культурой в специальных медицинских группах и зачастую они менее мотивированы на занятия. Уроки в данных специальных медицинских группах, как правило, проводятся без сдачи нормативов, соревновательных игр и т.п. Тем самым, у студентов отсутствует соревновательный характер и мотивация к занятиям физической культуры. Поэтому для таких студентов стоит составлять индивидуальные программы физического воспитания и формировать стойкую мотивацию, а также не стоит забывать об отличительных признаках таких студентов» [4].

Не менее важным принципом оздоровительной программы спортивных занятий, ориентированной на студентов высших учебных заведений, является принцип установления чёткой последовательности чередования различных оздоровительных спортивных упражнений и отдыха.

Основные принципы, учитываемые при разработке оздоровительной программы спортивных занятий, ориентированной на студентов высших учебных заведений, перечислены в статье Галустян Д. «Основные методы и принципы оздоровительной физической тренировки» (см. рис. 2) [5].

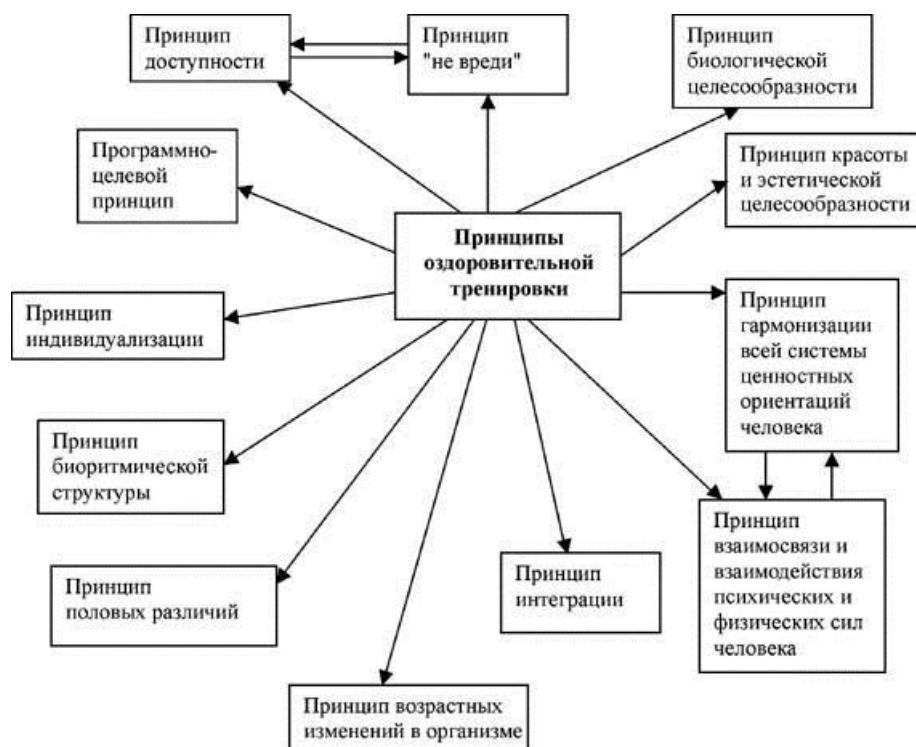


Рисунок 2. Основные принципы оздоровительной тренировки

Таким образом, учитывая всё вышесказанное, следует обобщить все тезисы о значимости создания и внедрения в практику оздоровительной программы спортивных занятий, ориентированной на студентов высших учебных заведений. Разработка оздоровительной программы спортивных занятий, ориентированной на студентов высших учебных заведений, представляет огромную значимость для большинства «студенческого» населения России. Оздоровительную программу спортивных занятий, ориентированную на студентов высших учебных заведений, следует внедрить во всех высших учебных заведениях России после проведения тестового периода в некоторых из них. Грамотно составленная программа будет способствовать снижению уровня заболеваемости среди студентов высших учебных заведений, повышению работоспособности и продуктивности студентов высших учебных заведений, а также поддержанию оптимального уровня их психического здоровья.

Литература

1. Иванова, С. Ю. Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни в процессе их обучения в вузе / С. Ю. Иванова, Н. Э. Касаткина, Т. Б. Игонина, Р. В. Конькова // Вестник КемГУ: электрон. научн. журн. 2014. №2 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-potrebnosti-studentov-v-zdorovom-obraze-zhizni-v-protssesse-ih-obucheniya-v-vuze>. (дата обращения: 03.05.2019).
2. Артеменков, А. А. Динамика заболеваемости студентов в процессе обучения / А. А. Артеменков // Вестник ГОУ ВПО Череповецкий государственный университет: электрон. научн. журн. 2017. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-zabolevaemosti-studentov-v-protssesse-obucheniya>. (дата обращения: 03.05.2019)
3. Осетрина, Д. А. Причины ухудшения состояния здоровья студентов / Д. А. Осетрина, В. В. Семёнова // Молодой ученый: научн. журн. 2017. №13. URL: <https://moluch.ru/archive/147/41309/>. (дата обращения: 04.05.2019).
4. Суяргулов, А. У. Физическая культура в жизни студента / А. У. Суяргулов //SCI-ARTICLE: электрон. научн. журн. 2018. №56. URL: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1524159797>. (дата обращения: 04.05.2019).
5. Галустян, Д. «Основные методы и принципы оздоровительной физической тренировки» / Д. Галустян // Вестник Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета: электрон. научн. журн. 2018. №4. URL: <https://studfiles.net/preview/5910252/>. (дата обращения: 07.05.2019).

**ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ЭСТАФЕТ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 1-2 КЛАССАХ
APPLICATION OF NON-TRADITIONAL RELAYS IN LESSONS
OF PHYSICAL CULTURE in 1-2 CLASSES**

Г.Х. Салихова
G.Kh. Salikhova

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
Uzbek State University of Physical Culture and Sports
Chirchik, Uzbekistan*

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы развития физических качеств учащихся начальных классов общеобразовательных школ на уроках физической культуры с использованием нетрадиционных средств. Применение эффективных средств на уроках физической культуры способствует не только повышению уровня физической подготовленности учащихся, но и реализации принципов интегративного обучения.

Annotation. The paper discusses the development of physical qualities of primary school students in secondary schools at physical education lessons using non-traditional means. The use of effective means in physical education lessons contributes not only to increasing the level of students' physical fitness, but also to implementing the principles of integrative learning.

Ключевые слова: физическая культура, начальные классы, урок, игры-эстафеты, нетрадиционные средства, физическое развитие, разделы программы, интеграция, межпредметные связи.

Keywords: physical culture, elementary classes, lesson, relay games, non-traditional means, physical development, program sections, integration, intersubject communications.

Актуальность. Обучение и воспитание детей и молодежи осуществляется в образовательных учреждениях. Президент Республики Узбекистан возлагает большие надежды на систему образования в деле воспитания здорового и гармонически развитого подрастающего поколения. В связи с этим Правительством Республики был принят Закон «Об образовании» и «Национальная программа подготовки кадров». Государство выделяет огромные средства на совершенствование системы образования во всех ее звеньях. В Республике созданы фонды для поддержки одаренной учащейся молодежи. Охрана и укрепление здоровья населения, особенно детей и подростков, учащейся молодежи являет-

ся приоритетным направлением государственной политики нашей республики. В формировании здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения важное значение имеет физическое воспитание. Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности и долголетия. Школьный возраст, особенно младший школьный возраст - это период физического развития детей, формирования правильной осанки, привития гигиенических знаний и навыков, овладения жизненно важными двигательными навыками: ходьбой, бегом, метанием, лазаньем, равновесием.

Одно из ведущих мест в системе физического воспитания детей начальных классов принадлежит игре. Игры способствуют развитию физических качеств, двигательной активности и формированию духовно-моральных качеств учащихся. Разнообразие физических упражнений национального характера позволяет применять их в учебно-воспитательном процессе.

Игры-эстафеты являются важным средством физического воспитания учащихся начальных классов. Они включают в себя физические упражнения, связанные с преодолением естественных и искусственных препятствий, проявлением различных способностей и двигательных умений и навыков. В процессе проведения различных игр формируются способности к самоуправлению и сюжетно-игровые способности учащихся, повышается двигательная активность детей. Также игры имеют важное значение не только для физического развития детей, но и для воспитания их интеллектуальных способностей и нравственных качеств. В командных играх для достижения общей цели детям необходимо проявлять такие важные качества, как сообразительность, смекалка, находчивость, решительность, а также чувство ответственности не только за свои поступки, но и за поступки своих друзей.

Подвижные игры и эстафеты широко используются на уроках физической культуры, являются основным видом деятельности учащихся начальных классов. Как и к другим видам деятельности, им присущи тесная связь между целью и содержанием, наличие мотивов, средств реализации двигательных задач, результата. При применении игр необходимо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения элементов игры. При организации и проведении таких игр учитель физической культуры должен подразумевать, что игры должны способствовать:

- физическому совершенствованию учащихся, улучшению их здоровья, закаливанию организма, повышению общей работоспособности;
- формированию необходимых знаний и двигательных навыков, позволяющих учащимся свободно осуществлять двигательные действия в разных условиях;

- воспитанию интеллектуальных и волевых качеств, необходимых для жизнедеятельности детей;
- повышению мотивации к различным играм и физическим упражнениям, приучению детей к соблюдению режима дня;
- формированию необходимых знаний и навыков для самостоятельной организации подвижных игр;
- развитию физических качеств.

Игры, прежде всего, должны быть подобраны правильно, с учетом дидактических принципов: от легкого к трудному, от простого к сложному. Игры, проводимые без деления участников на команды, считаются простыми, а с делением - сложными. Правила этих игр бывают намного сложнее. Учитель физической культуры должен учитывать и тот факт, что правила игр должны постепенно усложняться и непременно необходимо начинать с тех игр, которые наиболее полно разучены детьми, а потом уже переходить к более сложным и незнакомым для детей играм. Такой подход позволяет заинтересовать детей и создать положительную мотивацию к предстоящей игре. Правильно подобранные и организованные игры-эстафеты повышают сопротивляемость организма к влиянию отрицательных факторов окружающей среды, являются важным средством профилактики различных заболеваний. Поэтому игры-эстафеты должны составлять основу педагогического процесса в начальных классах общеобразовательных школ.

Цель исследования: развитие физических качеств учащихся начальных классов путем использования игр-эстафет на уроках физической культуры.

Для достижения поставленной цели нами были определены следующие **задачи:**

1. Определение и подбор нетрадиционных средств для повышения уровня развития физических качеств учащихся начальных классов.
2. Формирование у детей чувства ответственности, коллективизма, взаимовыручки и взаимопонимания.
3. Повышение эффективности уроков физической культуры путем использования нетрадиционных средств.

С целью обоснования эффективности применения нетрадиционных средств, в частности, игр-эстафет на уроках физической культуры младших школьников нами был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали мальчики 1-2 классов общеобразовательных школ города Ташкента, в общем количестве 56 человек. Участники эксперимента были поделены на контрольную и экспериментальную группы по 14 человек в каждой.

Для обоснования эффективности развития физических качеств учащихся начальных классов мы использовали следующие тесты:

- бег 30 м (сек);
- прыжки в длину с места (см);
- метание мяча в цель (с расстояния 6 м с 5 попыток);
- скакалка в течение 30 сек.

Результаты эксперимента являются достоверными, обоснованы многогранностью исследований, применением разнообразных комплексов дидактических и контрольных заданий.

В начале эксперимента перед использованием основных физических упражнений из школьной программы по физическому воспитанию для начальных классов мы определили уровень физической подготовленности мальчиков 1-2 классов (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности мальчиков 7-8 лет до эксперимента

Тесты	1 класс		2 класс	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Бег 30 м (сек)	7.0	7.1	7.2	7.1
Прыжки в длину с места (см)	96	98	102	101
Метание мяча в цель	2	2	2	2
Скакалка в течение 30 сек	18	19	20	19

Из таблицы видно, что мальчики 7-8 лет контрольной и экспериментальной групп показали практически одинаковые результаты, которые были оценены на «хорошо» и «удовлетворительно». Для развития физических качеств мальчиков 7-8 лет, помимо подвижных игр из рабочей программы, были использованы нетрадиционные игры-эстафеты, такие, как:

1. «Бросай мяч в корзину»
2. «Бег с перебрасыванием мяча»
3. «Не теряй мяч»
4. «Кто сильнее»
5. «Кто быстрее»
6. «Кто бросит дальше»
7. «Передача мяча между ног»
8. «Прыжки через препятствия»
9. «Салки с мячом»
10. «Снайперы»
11. «Точный бросок»

Игры-эстафеты, включенные нами в учебный процесс учащихся начальных классов, применялись в тесной связи с изучением таких предметов, как родной язык, математика, окружающий мир, изобразительное искусство. При

организации игр-эстафет подразумевалась реализация принципа межпредметных связей, который способствовал бы повышению мотивации, познавательного интереса учащихся, стимулированию познавательной активности. Например, в командной эстафете «Кто быстрее» каждый игрок команды, добежав до конечной черты дистанции, на стенке должен повесить букву, чтобы в конце игры на стенке появилось определенное слово или словосочетание («Родной язык», «Математика», «Физическая культура», «Родители» и др.). Можно проводить и математические эстафеты. В таких играх можно решить различные математические примеры ($2+1=3$, $3+3=6$, $4-2=2$, $2 \times 3=6$, $6:3=2$). Например, учащиеся по сигналу, добежав к стенке, зачеркивают четные или нечетные цифры и д.т. Необходимо отметить, что при определении победителя нужно учитывать, в первую очередь, правильное написание слов или решение математических заданий.

Как показали результаты эксперимента, применение нетрадиционных подвижных игр оказало положительное влияние на развитие двигательных навыков, формирование техники выполнения двигательных действий, воспитание у детей физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости, а также морально-волевых качеств.

Анализ результатов исследования после эксперимента показал, что в контрольной и экспериментальной группах произошли достоверные улучшения показателей (табл.2).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности мальчиков 7-8 лет после эксперимента

Тесты	1 класс		2 класс	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Бег 30 м (сек)	6.8	6.4	6.9	6.3
Прыжки в длину с места (см)	100	110	110	115
Метание мяча в цель	3	4	3	5
Скакалка в течение 30 сек	20	24	22	25

Таким образом, применение игр-эстафет позволило не только повысить уровень физической подготовленности учащихся 1-2 классов, благодаря реализации межпредметных связей способствовало лучшему усвоению программного материала по математике, родному языку и др.

Выводы.

1. Применение современных средств, методов и принципов обучения позволило повысить уровень развития физических качеств и физической подготовленности учащихся начальных классов.

2. Проведение уроков физической культуры с учетом задач реализации межпредметных связей способствовало повышению у учащихся мотивации к занятиям, улучшению освоения двигательных задач и программного материала по другим предметам.

3. Использование нетрадиционных игр-эстафет позволило воспитать у детей такие морально-волевые качества, как чувство коллективизма, взаимопонимания, взаимовыручки, патриотизма, толерантности.

ПРИБОЩЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ THE CHILDREN OF THE HEALTH OF THE HEALTH TO THE HEALTH OF THE LIFE OF THE PROCOURS

А.Л. Сорокина, А.В. Степанова, Н.Г. Рускова
A.L. Sorokina A.V. Stepanowa, N.G. Risky

Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей №2 «Калинка»

Новочебоксарск, Россия

Kindergarten of the General developing type with priority implementation of activity on physical development of children №2 «Kalinka»

Novocheboksarsk, Russia

aida.petrova@bk.ru

Аннотация. В статье представлен опыт работы педагогического коллектива по приобщению детей дошкольного возраста к ценностям здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Раскрывается система работы по использованию метода проектов, направленная на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Annotation. The article presents the experience of the teaching staff in introducing preschool children to the values of a healthy lifestyle, mastering its elementary rules and regulations (in nutrition, motor mode, hardening, the formation of useful habits, etc.) Reveals the system of work on the use of the method of projects aimed at preserving and strengthening the physical and mental health of children, including their emotional well-being.

Ключевые слова: проект, здоровье, питание, физкультура, режим.

Keywords: project, healthy, nutrition, physical education, regime.

Введение. В соответствии с ФГОС ДО - образовательная деятельность осуществляется в соответствии с рядом принципов, один из которых, построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования. Педагоги нашего дошкольного учреждения создают условия для проявления активности, творчества и самостоятельности

воспитанников. Широкое применение получил метод проектов. На наш взгляд, метод проектов способствует формированию первичных представлений о себе, других людях, а также развивает интересы детей, любознательность и познавательную мотивацию.

Наше дошкольное учреждение имеет приоритетное осуществление деятельности по физическому развитию, поэтому педагоги совместно с детьми и их родителями разрабатывают и реализуют множество проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, на формирование здорового образа жизни, на приобщение к физической культуре и спорту.

Один из таких проектов «Моё здоровье в моих руках», разработан воспитателем подготовительной к школе группы совместно с родителями и педагогами группы.

Тема проекта: «Моё здоровье в моих руках»

Введение:

- 1) Мама говорит: «Лучше кушай, и тогда вырастешь здоровым»;
- 2) Папа говорит: «Надо заниматься физкультурой, тогда будешь сильным и здоровым»;
- 3) Бабушка говорит: «Надо больше гулять, это полезно для здоровья»;
- 4) Дедушка говорит: «Не сиди долго у телевизора, если хочешь быть здоровым».

Мне стало интересно, а что такое здоровье, от чего оно зависит и как его можно сохранить.

Объект исследования: здоровье человека

Предмет исследования: факторы, влияющие на здоровье

Цель исследования: исследовать, что такое здоровье и как его беречь

Задачи исследования: - узнать, что такое здоровье; - определить от чего зависит здоровье; - выяснить, как можно беречь здоровье; - выяснить, люди, каких профессий помогают человеку стать здоровым.

Методы исследования: - изучение литературы по данной теме; - прямые и косвенные наблюдения; - экскурсии и беседы; - эксперимент; - анализ полученных результатов.

Вступление. Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье. Генрих Гейне (1797 —1856) знаменитый немецкий поэт, публицист и критик.

При встречах и расставаниях с дорогими нам людьми мы говорим «здоровствуйте», а значит, желаем им доброго и крепкого здоровья. Не случайно народная мудрость гласит: «Здоровье дороже богатства». 7 апреля – Всемирный День здоровья! В этот день традиционно обсуждаются самые острые проблемы здравоохранения, стоящие сегодня перед человечеством, проводятся мероприя-

тия, которые мотивируют людей вести здоровый образ жизни и уделять больше внимание профилактике заболеваний.

Основная часть.

I. Для того чтобы понять, что такое здоровье, мы вместе с мамой прочитали много народных мудростей по теме, пословиц и поговорок, стихов и загадок. А также высказывания знаменитых людей.

После знакомства с литературой по теме я сделал вывод, что:

1) Здоровье - это красота.

2) Здоровье – это когда не болеешь.

3) Здоровье – это когда ты весёлый и бодрый.

4) Здоровье – это богатство, которое не продаётся и не покупается.

5) Здоровье – это сила и ум.

6) Здоровье – это то, что нужно беречь.

7) Здоровье – это счастье, когда есть мама и папа, которые меня любят, когда есть друзья, с которыми весело играть.

II. Теперь я знаю, что здоровье – это самое ценное что есть у человека. Но от чего же оно зависит?

II.1. Я вспомнил мамины слова: «Лучше кушай, и тогда вырастешь здоровым». Неужели здоровье зависит от того, как я ем?

За обедом ешь мало, а за ужином еще меньше, ибо здоровье всего тела куется в кузнице нашего желудка. Мигель де Сервантес Сааведра (1547-1616) - испанский писатель.

Чтобы ответить на этот вопрос, мы с мамой обратились к энциклопедии здорового питания. Откуда я узнал, что питание-основа жизни и здоровья. Еда – биологическая потребность человека, без питания живой организм не может существовать. Но нельзя забывать, что для организма нужны не пища, а те питательные элементы, которые содержатся в ней. Чтобы наглядно увидеть, что полезно есть и в каком количестве я рассмотрел пирамиду здорового питания, разработанную диетологом Уолтер Виллет. Первая ступень пирамиды – это именно те продукты, которые и должны составить основу рациона питания. Соответственно, продукты питания, находящиеся на последней ступени пирамиды – это те, которые следует ограничивать и употреблять как можно реже. Они не принесут организму ни пользы, ни полезных витаминов.

В нашем детском саду очень вкусно готовят, я решил побеседовать с нашим поваром Татьяной Юрьевной.

Беседа №1 (с поваром).

Из разговора с ней я понял, что в садике составлено меню 5 - разового питания. По этому меню наши повара готовят нам не только вкусные, но и полезные блюда. Я изучил наше меню и составил пирамиду питания. На первую сту-

пень я расположил продукты, которые чаще всего встречаются в нашем меню. А на верхнюю ступень, то, что в меню встречается реже всего. В меню детского сада нет фастфудов, газированных напитков, приносящих вред здоровью. Отсюда, можно сделать вывод, что в детском саду правильное питание, способствующее росту и укреплению детского организма.

Чтобы доказать пользу сна, я решил провести эксперимент.

Эксперимент № 1 Влияет ли сон на здоровье человека?

Каждый вечер я ложусь спать в 10 часов. Иногда мне не хочется так рано засыпать, я прошу родителей поиграть ещё немного. Но мама с папой отвечают: «Режим есть режим, его не надо нарушать. Хочешь быть здоровым, вовремя ложись спать». Тогда я решил проверить, что будет со мной, если я буду ложиться спать попозже. Я договорился с родителями об эксперименте и лёг спать в 12 ч ночи. На следующее утро надо было идти в детский сад, мама меня с трудом разбудила. Я с неохотой пошёл в детский сад, опоздал на зарядку. У меня не было настроения, мне не хотелось даже играть с друзьями. Но вскоре это прошло, на прогулке я снова стал активным мальчиком, мы бегали с друзьями и играли в любимые игры. Вечером, мама сказала: «Гоша, пора ложиться спать». Я ответил, что пока не хочу, и попросил разрешение поиграть ещё чуть-чуть. На этот раз, я сам долго не выдержал и лёг спать в 11 часов. Но на следующее утро я опять с трудом проснулся, вновь опоздал на зарядку в детский сад. У меня не было настроения, мне ничего не хотелось делать, я еле дождался обеда. Но у меня не было даже аппетита, я быстро заснул и проспал весь тихий час. После садика папа повёл меня в спортивную секцию на дзюдо. Во время тренировки тренер мне сказал, что сегодня я невнимательный и вялый. Вечером я был очень уставшим и сам лёг рано спать.

Что же должен делать человек, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье. Чтобы разобраться в этом вопросе, я провёл опрос среди своих одноклассников. Всего я опросил 24 человека. Всем ребятам я задавал вопрос: «Что ты делаешь для того, чтобы быть здоровым?»

Результаты опроса.

1. Я подвёл итог и выделил самые популярные ответы.
2. Вовремя ложусь спать – 24 человека
3. Занимаюсь физкультурой или спортом – 24 человека
4. Ем полезные продукты – 23 человека
5. Закаляюсь – 21 человек
6. Хожу в бассейн – 19 человек
7. Не смотрю подолгу телевизор
8. Летом загораю
9. Ем овощи и фрукты

10. Ем витамины
11. Купаюсь летом на Волгу
12. Едем с родителями на море
13. Хожу с родителями в баню

Врач – очень добрая и нужная профессия, чтобы поближе с ней познакомиться, я отправился в медицинский кабинет нашего детского сада.

Экскурсия в медицинский кабинет.

В ходе экскурсии я узнал, что работа врача не только лечить, но и защищать нас от болезней. Например, врач назначает нам профилактические прививки, укрепляющие витамины. А ещё следит за тем, как мы растём и развиваемся, для этого у нас два раза в год измеряют рост и вес. В нашем саду есть бассейн, в котором любят плавать все дети. Но для занятий плаванием, необходимо пройти медицинское обследование и получить допуск врача. Так же врач нас осматривает перед соревнованиями и даёт допуск к участию.

Вывод: врач помогает человеку быть здоровым!

Эксперимент № 2 «Я - тренер».

Я очень люблю заниматься спортом. Уже второй год посещаю секцию дзюдо в детской спортивной школе. В этой школе много спортивных залов для разных видов спорта, мне нравится наблюдать за тренировкой спортсменов и за работой тренера. Я решил попробовать себя в роли тренера:

1) Сначала я познакомил ребят из своей группы с видом спорта дзюдо. Рассказал о своих тренировках, на кукле показал приёмы, которыми уже овладел. Ребят очень заинтересовал мой мастер-класс, особенно мальчиков, а Миша захотел заниматься в моей спортивной секции. Теперь мы ходим на дзюдо вдвоём.

2) В декабре в нашем детском саду прошёл день открытых дверей. В этот день у нас в гостях было много пап и мам. Для детей моей группы и их родителей я провёл баскетбольную тренировку. Было очень интересно заниматься вместе, мы бегали, играли и соревновались.

Выводы.

1. Бывает полезная еда, а бывает и вредная, которая вредит нашему здоровью. Например, если есть много сладкого, портятся зубы, может появиться лишний вес. Если есть всухомятку, может заболеть желудок. Для здорового рациона следует придерживаться пирамиды здорового питания. Прежде всего, пища должна быть разнообразной и полноценной, чтобы в ней содержались в нужном количестве все основные питательные вещества.

2. Древние греки говорили: «Если хочешь быть красивым - бегай, если хочешь быть здоровым - бегай, если хочешь быть сильным - бегай». Физиче-

ские нагрузки нужны всем: больным - чтобы как можно быстрее вернуть здоровье, здоровым - чтобы укрепить мышцы, сердце, сосуды, нервы.

Я тоже для себя выбрал вид спорта дзюдо. Я занимаюсь в детской спортивной школе уже 2 года. И у меня уже есть бронзовая медаль. Я решил завести дневник спортсмена, где я записываю, все физические упражнения, выполненные за день.

Изучив записи в своем дневнике, я пришёл к выводу, что у меня очень подвижный режим. На мой взгляд, я много двигаюсь и занимаюсь спортом.

Движение – это врождённая потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Люди, занимающиеся физкультурой более сильные, активные, бодрые, меньше болеют. А люди, которые не хотят заниматься, более слабые физически и чаще болеют.

3. Здоровье – это самое ценное, что у нас есть. И с этим ничто не может сравниться: ни богатство, ни положение в обществе, ни слава. Это настоящая драгоценность, подаренная нам природой. Для того чтобы быть здоровым, человек должен вести здоровый образ жизни, а именно: правильно питаться, заниматься физическими упражнениями, а также соблюдать режим дня.

4. От чего ещё зависит наше здоровье? Я думаю от правильного распорядка дня. Для того чтобы быть здоровым, человек должен вести здоровый образ жизни, а именно: правильно питаться, заниматься физическими упражнениями, а также соблюдать режим дня.

Я составил свой распорядок дня и стараюсь его соблюдать. В мой распорядок дня входят основные режимные моменты (прогулка, сон, занятия, увлечения, а также досуг). Если поздно ложиться спать, утром тяжело проснуться. Ты чувствуешь себя не отдохнувшим, уставшим, вялым. У тебя может быть плохое настроение, ты невнимателен и неактивен. Тебе ничего не хочется. Если это будет продолжаться не один день, организм человека может сильно ослабнуть и привести к болезни.

Заключение. В конце своего исследования я могу сделать вывод, что **МОЁ ЗДОРОВЬЕ – В МОИХ РУКАХ.** Если я буду вести здоровый образ жизни, а именно правильно питаться, соблюдать режим дня, заниматься физкультурой, то я буду расти красивым, сильным, крепким, умным, активным, а значит здоровым!!!

Педагогический мониторинг показывает, что активное использование проектного метода позволило: активизировать мышление детей; закрепить знания об окружающем; у старших дошколят сформировать потребность в здоровом образе жизни.

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL DEVELOPMENT
OF STUDENT YOUTH**

Л.Н. Соусь
L.N. Sous

Белорусский национальный технический университет
Минск, Беларусь
Belarusian National Technical University
Minsk, Belarus

Sous.L@mail.ru

Аннотация. Предложены критерии оценки эффективности формирования здорового образа жизни студентов технического вуза на основе подбора индивидуальных физических упражнений с психофизиологическим воздействием на формируемые профессиональные физические и специальные качества.

Annotation. Criteria for assessing the effectiveness of the formation of a healthy lifestyle for students of a technical university are proposed based on the selection of individual physical exercises with a psychophysiological effect on the developed professional physical and special qualities.

Ключевые слова: студент, здоровый образ жизни, физическое воспитание, физическая и специальная подготовленность.

Key words: student, healthy lifestyle, physical education, physical and special readiness.

Введение. Уровень физического развития во многом определяет физическое состояние индивидуума, коррелирует с его работоспособностью и является показателем социального здоровья населения, включая и студентов. Понятие физического развития не всегда трактуется однозначно. Чаще оно определяется как становление морфофункциональных свойств организма, включая запас его физических сил под влиянием условий жизни, передающихся по наследству. Физическое развитие определяется размерами тела и абсолютной величиной его массы и связывается с географическими, этническими и социальными условиями. Вариабельность общих размеров тела, а также изменчивость соматиче-

ских признаков в процессе развития обуславливается многими факторами – наследственными, социальными, половыми, индивидуальными особенностями, характером питания и объемом физических нагрузок [1, 2].

Целью исследования являлось выявление возможной корреляции между уровнем физического развития и популярностью различных видов спорта среди студентов.

Методы и организация исследования. Группы формировались на основании данных медицинских карт. Измерения проводили ежегодно у всех обследуемых в течение сентября-октября 2016-2017, 2018-2019 учебных гг.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ показал, что основные анатомо-физиологические показатели у большинства обследуемых всех групп соответствует возрастным нормам [3]. Показатели силы правой и левой кисти во всех группах также имеют незначительные колебания и в целом соответствуют возрастным нормам, за исключением девушек из группы ЛФК, у которых зарегистрированы самые низкие показатели силы кистей. 58% студентов были отнесены к ОМГ, около 18% и 21% отнесены к ПМГ и СМГ, соответственно, и к группе ЛФК было отнесено 2,6% студентов. На рис.1 представлены данные распределения студентов по полу в группах занятий по физическому воспитанию, из которого видно, что доля девушек, отобранных в СМГ и ЛФК, значительно выше, чем юношей. И на оборот, процент девушек, отобранных для занятий в ОМГ значительно ниже по сравнению с юношами, что может указывать на более неблагоприятное исходное состояние здоровья у девушек по сравнению с юношами.

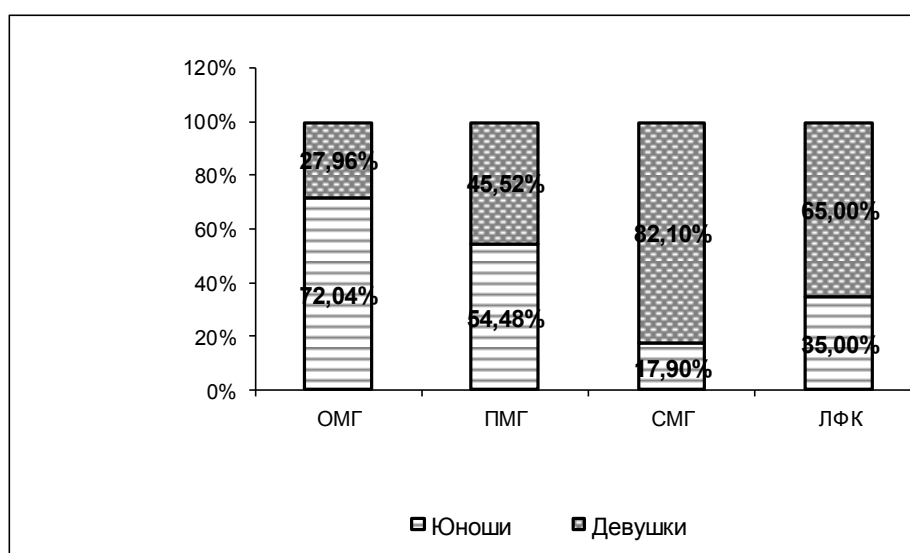


Рисунок 1. Среднестатистическое распределение юношей и девушек 1-2 курсов БНТУ по группам с учетом состояния здоровья

Выводы. На основе проведенного анкетирования и педагогического наблюдения предполагаемая корреляция между уровнем физического развития и популярностью различных видов спорта среди студентов 1-2 курсов в круглогодичной спартакиаде БНТУ выявлена не была. В целом среди студентов оказались очень популярны плавание, настольный теннис, легкоатлетический кросс, популярны игровые виды спорта, включая шахматы, что совпадает с некоторыми зарубежными литературными данными [4].

Литература

1. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
2. Бромляков В. Д. Физическое развитие и физические качества человека : Методические рекомендации для студентов и преподавателей / В. Д. Бромляков, А.В. Иванов. – Рязань, 1990. –18 с.
3. Шарабчиев Ю.Т. Показатели здоровья в цифрах и фактах : Справочник / Ю.Т. Шарабчиев. – Минск, 2001.
4. Woods C., Mutrie N., Scott M. Physical activity intervention: a transtheoretical model-based intervention designed to help sedentary young adults become active // Health Educ. Res. – 2002. – Vol. 17, N 4. – P. 451-460.

**ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К
СДАЧЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГОТОВ К
ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
TRAINING OF SECONDARY SCHOOL AGE STUDENTS TO DELIVERY
OF TRACK AND FIELD STANDARDS OF VFSK «READY FOR LABOR
AND DEFENSE»**

Е.А. Третьяков, Л.П. Микита
E.A. Tretyakov, L.P. Mikita

Тихоокеанский государственный университет
Хабаровск, Россия
Pacific National University
Khabarovsk, Russia

tretyakov_97.79@mail.ru

Аннотация. В статье представлен материал, посвященный подготовке учащихся среднего школьного возраста к сдаче легкоатлетических нормативов ВФСК ГТО. Разработаны комплексы легкоатлетических упражнений для совершенствования физической подготовки учащихся. Доказана эффективность разработанных и примененных легкоатлетических комплексов при сдаче нормативов ВФСК ГТО учащимися.

Annotation. The article shows the data of the preparation of middle school age children to pass track and field norms of GTO set. The number of special exercises to develop pupils' physical skills has been worked out and proved to be effective.

Ключевые слова: подготовка, комплекс, легкоатлетические упражнения, урок физической культуры, физическая подготовленность.

Keywords: preparation, set, track and field exercise, P.E. lesson, physical fitness.

Актуальность исследования. Стандартная школьная программа по физической культуре, не позволяет в полной мере подготовить учащихся к сдаче легкоатлетических видов ВФСК ГТО. Поиск дополнительных средств и методов на уроках физической культуры, позволит улучшить физическую подготовленность детей. Результаты анализа доступной научно-методической литературы, документальных материалов и информационных источников сети интернет указывают на необходимость повышения эффективности процесса физической подготовки школьников в легкоатлетических видах, входящих в число нормативов ВФСК ГТО [1, 2].

Актуальность нашего исследования заключается в разрешении противоречия между объективной необходимостью повышения эффективности физического вос-

питания учащихся в процессе подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО и недостаточной разработанностью программного материала по физической культуре.

В данной работе использованы методы исследования такие как: анализ научно-методической литературы; анализ документальных материалов; педагогическое наблюдение; контрольные испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследования проводились на базе МБОУ гимназия № 3 г. Хабаровска. В эксперименте приняли участие 26 мальчиков в возрасте 12-13 лет. Занятия по физической культуре осуществлялись три раза в неделю по 45 минут. В вариативных частях уроков использовались разработанные комплексы легкоатлетических упражнений. Всего было проведено 84 учебных занятий в течение 28 недель. При этом, организация эксперимента предполагала проведение 2 экспериментальных блоков. Первые 70 учебных занятий проводились с применением экспериментального комплекса, а последующие 14 занятий осуществлялись по стандартной программе на освоение техники прыжка в длину с места и метания малого мяча.

Разработанные комплексы упражнений, направленные на совершенствование физической подготовленности учащихся, включали в себя специализированные легкоатлетические элементы, которые широко используются в подготовке юных легкоатлетов. Например, таких как: бег «в упряжке» с партнером - 3x20 м; и.п. – упор стоя, у гимнастической стенки, свободная нога согнута назад, партнер держит свободную ногу за стопу, стараясь потянуть ее на себя, а выполняющий упражнение оказывает сопротивление - 3x20; и.п. – стойка на правой, на возвышенности, левая внизу с утяжелителем, сгибание ноги назад - 3x10.

Мониторинг физической подготовленности учащихся осуществлялся с помощью тестирования, которое проводилось в рамках педагогического эксперимента. Для определения уровня развития отдельных качеств использовались следующие тесты: бег 60 м. (сек.); прыжок в длину с места(см); метание мяча весом 150 г. (м.).

На основе анализаполученных данных до и после эксперимента было установлено улучшение результатов в отдельных видах нормативов ВФСК ГТО, которые представлены ниже в табл. 1.

Как видно из данных табл. 1, в экспериментальной группе по сравнению с началом исследования произошло достоверное улучшение результатов.

Так, в беге на 60 м результат улучшился на 0.91 сек; результат в прыжке в длину с места увеличился на 11.8 см; в метании мяча результат повысился на 2.88 м.

Данные эксперимента доказывают, что применение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей имеет достаточно большое значение в обучении технике легкоатлетических упражнений, разных видов легкой атлетики.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей выполнения норм комплекса ГТО до и после эксперимента

Тесты	До эксперимента	После эксперимента	Прирост (Абсол.)	Прирост, вВ %	t	P
	M \pm m	M2 \pm m				
Бег 60 м, с	10.66 \pm 0.22	9.75 \pm 0.16	0.91	8.1	3.37	<0.05
Прыжок в длину с места, см	158.1 \pm 3.2	169.9 \pm 3.9	11.8	7.9	2.36	<0.05
Метание мяча весом 150 г, м	23.26 \pm 0.42	26.14 \pm 0.63	2.88	11.2	3.84	<0.05

Исходя из полученных результатов эксперимента, можно утверждать, что данный комплекс позволил улучшить результаты подготовленности школьников 12-13 лет к сдаче на более высокий знак ВФСК ГТО (табл. 2).

Таблица 2 – Распределение мальчиков с учетом результатов сдачи легкоатлетических нормативов комплекса ВФСК ГТО, количество человек

Испытания	Показатели выполнения нормативов комплекса ВФСК ГТО			
	Не выполнил	«Бронзовый» знак	«Серебряный» знак	«Золотой» знак
Бег на 60 метров, с	1	7	11	7
Прыжок в длину с места, см	1	5	14	16
Метание мяча весом, 150 г, м	2	5	9	10

Было доказано, что за 84 учебных занятий произошел достоверный прирост показателей скоростно-силовой направленности, что отразилось на улучшении результата в прыжках в длину с места, а также в метании малого мяча. На наш взгляд, положительное влияние на результаты оказала и работа над техникой прыжка в длину с места и метания малого мяча, которая была представлена на уроках физической культуры в 14 занятиях.

Таким образом, исследования показали, что целенаправленное воздействие на ведущие параметры двигательных действий в видах легкой атлетики, входящих в состав нормативов комплекса ВФСК ГТО, существенным образом повышает эффективность подготовки школьников к выполнению нормативов ГТО.

Литература

1. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. - № 1-8.
2. Дудникова, О.С. ГТО в школе / О.С. Дудникова // Инфоурок: библиотека материалов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://infourok.ru/statya-gto-v-shkole-1052343> (дата обращения: 14.10.2018).

**ЭФФЕКТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ
НА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
EFFECTIVE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY FOR STUDENTS
OF SPECIAL MEDICAL GROUP**

*В.Н. Трофимов, Л.С. Чемпалова
V.N. Trofimov, L.S. Chempalova*

*Самарский государственный технический университет
Самара, Россия
Samara state technical University
Samara, Russia*

chempalova.Lyuba@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы по организации учебного процесса со студентами специальной медицинской группы (СМГ). Предложена программа занятий оздоровительной направленности.

Рекомендованные студентам физические упражнения, а также советы по применению закаливающих процедур, самостоятельного массажа, дыхательных техник, аутотренинга, самостоятельного контроля за собственным самочувствием, при систематическом применении оздоровительной программы, способствуют эффективному воздействию физической нагрузки на организм студентов.

Abstract. This article discusses the organization of the educational process with students of the special medical group (SMG). A program of recreational activities is proposed.

Recommended to students physical exercises, as well as tips on the use of tempering procedures, self-massage, breathing techniques, self-training, self-control over their own health, with the systematic application of the Wellness program, contribute to the effective impact of physical activity on the body of students.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, артериальное давление, физическая реабилитация, адаптивная физическая культура, лечебный массаж, дыхательные упражнения, самостоятельный контроль, индивидуализация режима, структура занятий, профилактическая направленность.

Keywords: special medical group, blood pressure, physical rehabilitation, adaptive physical education, therapeutic massage, breathing exercises, self-control, individualization of the regimen, structure of classes, preventive orientation.

Введение. Студенты, направляемые для занятий физическим воспитанием в специальную медицинскую группу, представляют собой сложный и разнообразный контингент с отклонениями в состоянии здоровья, как правило, с хроническими заболеваниями или повреждениями опорно-двигательного аппарата. Разные по нозологии (заболеванию), так и по степени компенсации имеющихся отклонений (постоянного или временного характера), по остаточным явлениям после перенесенного заболевания, по функциональному состоянию, физической подготовленности и развитию [1, 2].

Организация занятий по физическому воспитанию специальной медицинской группы обусловлена целью и основными задачами:

- укрепление здоровья;
- освоение основных двигательных навыков и умений из числа предусмотренных программой по физическому воспитанию в ВУЗе, а также необходимых для будущей специальности;
- адаптация организма к различным физическим нагрузкам;
- проведение закалывающих мероприятий;
- обучение дыхательным техникам;
- формирование правильной осанки;
- овладения правилами подбора индивидуальных комплексов упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;

Достижение цели – укрепление здоровья и выполнение перечисленных задач возможно при условии применения грамотной методики оздоровительной направленности, ее индивидуализации, постоянной мотивации выполнения двигательного режима, самостоятельного контроля достижений и эффективности занятий.

Методы и организация исследования. Организация учебного процесса по физическому воспитанию в Самарском государственном техническом университете предусматривает выделение специальной медицинской группы в учебное отделение.

Комплектование групп осуществляется при наличии документа от врача. Студенты с заболеванием эндокринной системы, кардио-респираторной, пищеварительной систем, составляют одну группу. Студенты с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (ОДА), с заболеваниями (после травм) – другую. Студенты, имеющие отклонения со стороны слуха и зрения – третью, имеющие отклонения со стороны центральной нервной системы (ЦНС), неврозы – четвертую группу.

Медицинское обследование проводится здравпунктом два раза в год – в начале учебного года и по окончании первого семестра.

Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам (занятиям по физическому воспитанию) бывают абсолютные и относительные.

Занятия проводятся два раза в неделю по 45 минут. Предусмотрено расписание в режиме учебного дня удобное для студентов, а также расписание для самостоятельных занятий. Для занятий специальной медицинской группы предназначен спортивный зал, оборудованный зеркалами, коврами, тренажерами, музыкальным сопровождением и спортивным инвентарем, наличием аппаратов, измеряющих артериальное давление, песочные часы, весы, ростомер.

При благоприятных климатических условиях (плюсовая t, отсутствие осадков, ветра) занятия проводятся на свежем воздухе, так как территория ВУЗа расположена в прибрежном массиве реки Волга.

Перед началом занятий проводится опрос о самочувствии студента, измерение артериального давления (АД), частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Преподавателю физического воспитания необходимо подобрать оптимальную по характеру, объему и интенсивности физическую нагрузку. Учитывая адекватное физическое и функциональное состояние студента, пришедшего на занятие, но и мотивировать его на физическую работоспособность, соответствующие данному состоянию и выполнять физические нагрузки грамотно, постепенно увеличивая дозировку, занимаясь регулярно [3].

Результаты исследования. На основании литературных данных, педагогических наблюдений и собственных научных исследований нами была предложена программа занятий оздоровительной направленности для студентов специальной медицинской группы.

Занятие состоит из вводной части (разминка), основная часть и заключительная часть [4].

Вводная часть занятия состоит из комплекса общеразвивающих упражнений, применяются дыхательные упражнения, с целью функциональной подготовки организма. Содержание вводной части каждого занятия по продолжительности не менее 10 мин. ЧСС увеличивается на 20% от исходного уровня (начальное показание ЧСС 90-100 уд/мин). После разминки ЧСС должен составлять 110-120 уд/мин).

Основная часть занятия включает специальный комплекс, предусматривающий устранение имеющихся отклонений или компенсацию нарушенных функций.

Физические упражнения в изометрическом режиме выполняют в положении сидя или стоя, предлагается удержание гантелей, весом от 1 до 2 кг, набивных мячей, гимнастической палки и других предметов в вытянутых руках. Выполнение физических упражнений в изометрическом режиме обязательно сочетается с произвольным расслаблением мышц и дыхательными упражнениями, обычно используют физические нагрузки для мышц рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей, брюшного пресса. Умеренно или совсем не применять физические упражнения в области мышц шеи. ЧСС увеличивается до 50-60% от исходной.

Заключительная часть занятия завершается упражнениями на расслабление мышечной системы, дыхательными упражнениями, направленными на восстановление исходного состояния организма. Упражнения на расслабление мышц способствуют улучшению кровообращения и лимфообращения, активизации процессов выделения углекислоты и поглощения кислорода клетками организма. Расслабление мышц позволяет быстрее снять утомление и повысить работоспособность мышц, создать оптимальный режим для функционирования всех органов и систем организма.

Приемлемой считается физическая нагрузка, если ЧСС восстановилась к концу заключительной части занятия до исходного уровня.

Во время выполнения физических упражнений значительное внимание в предлагаемой методике уделяется дыхательным техникам. Рекомендовано дыхание по А. Стрельниковой (частое дыхание до 60 циклов в минуту), по К. Бутейко (редкое дыхание 8-10 циклов в минуту) [5].

Занятия на свежем воздухе способствуют закаливанию, укреплению иммунитета, студенты заметно меньше подвержены простудным заболеваниям.

Кафедра физического воспитания СамГТУ, используют различные формы физических упражнений для нормализации функционального состояния и осанки студентов, а также для профилактики заболеваний. Значимой формой является скандинавская ходьба, для нормализации обменных процессов, функционального состояния, кардио-респираторной системы.

Применение физических упражнений с лечебными целями представляют собой один из наиболее биологически обоснованных методов профилактики. Положительными особенностями занятий специальной медицинской группы является универсальность (нет ни одного органа, который не реагировал бы на движение). Широкий диапазон физических упражнений обеспечивается многогранностью механизмов, включающих все уровни центральной нервной системы, эндокринные и гуморальные факторы, отсутствие отрицательного побочного явления при правильной дозировке и рациональном методическом подходе к занятиям, возможность длительного применения вплоть до перехода студента в группы здоровья.

При отклонениях в состоянии здоровья у студента, организм попадает в особенно неблагоприятные условия из-за нарушений функций, обусловленных самой болезнью, но и вследствие гипокинезии, которая ухудшает состояние и самочувствие учащегося и способствует прогрессированию заболевания. Образуется замкнутый круг, в результате болезни ограничивается двигательная активность больного студента, а это ухудшает течение заболевания.

Приходим к выводу, что необходимость физической нагрузки при отклонениях в состоянии здоровья, особенно актуально для молодого возраста.

Данное оздоровительное направление позволяет повышать умственную и физическую работоспособность, улучшать функциональные возможности организма, совершенствовать физические качества студентов специальной медицинской группы, значительно сокращая их заболеваемость.

Студенты специальной медицинской группы проявляют интерес к физическим упражнениям в изометрическом режиме (статические упражнения). Гипотензивное действие статических нагрузок обусловлено их положительным влиянием на вегетативные центры с последующей депрессорной реакцией.

К окончанию семестра студенты специальной медицинской группы переводятся в группы здоровья, занимающиеся плаванием, оздоровительным бегом или скандинавской ходьбой, продолжая применять упражнения на расслабление мышц (аутотренинг).

Выводы. При данном оздоровительном направлении очевидна эффективность воздействия физической нагрузки для студентов специальной медицинской группы, в результате чего укрепляется сердечная мышца и кровеносные сосуды, повышается эластичность сосудов, что улучшает кровообращение в организме. У студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья в процессе занятий увеличивается подвижность нервных процессов, сила, а также улучшается общий тонус организма, устраняются невротические проявления, уменьшается возбудимость. Отчетливый положительный эффект наблюдается при систематическом применении оздоровительной программы.

Литература

1. Резенькова, О.В. Физическая культура студентов специальных медицинских групп. Учебное пособие / О.В. Резенькова, И.Е. Шаталова, Л.Б. Лукина, 2013. – 210 с.
2. Богданова, Л.П. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы / Л.П. Богданова, 2010. – 63 с.
3. Бегидова, Т.П. Основы адаптационной физической культуры. / Т.П. Бегидова. - М.: Физическая культура и спорт, 2007. – С. 188.
4. Борисова, Н.Ю. Особенности занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы. / Н.Ю. Борисова, Т.Н. Галкина, Я.Е. Якимова// Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VIII Междунар. науч. конф. — Самара: Издательство АСГАРД, 2016. - С. 248-251.
5. Чемпалова Л.С. Изменения вегетативных и психофизиологических показателей при произвольных дыхательных ритмах различной частоты : дис. ... канд. биол. наук. Ульяновск: УлГПУ, 2006. - 118 с.

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА СРЕДИ ДЕТЕЙ**
**ACTUAL PROBLEMS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCA-
TION AND SPORTS AMONG CHILDREN**

С.Н. Тушнова
S.N. Tushnova

*Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
физическому развитию детей №2 «Калинка»
Новочебоксарск, Россия*
*Kindergarten of the all-developing type with priority implementation of activity on physical devel-
opment of children No. 2 «Kalinka»
Novocheboksarsk, Russia*

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические основы, практика реализации и предпосылки развития физической культуры и спорта среди детей и подростков, а также связь этих процессов с социально-экономическими условиями, складывающимися в стране на данном этапе и пути преодоления негативных тенденций с использованием комплексных подходов.

Abstract. The article discusses the theoretical foundations, implementation practices and prerequisites for the development of physical culture and sports among children and adolescents, as well as the relationship of these processes with the socio-economic conditions prevailing in the country at this stage and ways to overcome negative trends using integrated approaches.

Ключевые слова: двигательная активность, укрепление здоровья, физическая культура и спорт, разностороннее развитие личности, спортивная инфраструктура, социальная роль физической культуры и спорта.

Keyword: physical activity, health promotion, physical education and sports, diverse personality development, sports infrastructure, the social role of physical education and sports.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к организму человека и характеризуются повышенной степенью экстремальности. Связано это не только с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, но и с большинством факторов социальной, экономической, психологической природы и т.п.

Одним из определяющих факторов здоровья человека является его двигательная активность. Непонимание благоприятного воздействия физкультурной

деятельности на состояние здоровья, невысокая мотивация к занятиям физической культурой, неадекватное восприятие состояния собственного организма приводит к формальному отношению детей и подростков к своему здоровью, его сохранению и укреплению. Поэтому в настоящих условиях наибольшую важность приобретают вопросы о состоянии здоровья детей, формирования у них ценностной ориентации и мышления относительно укрепления своего здоровья. Было бы неправильным сводить использование физической культуры и спорта только к повышению уровня отдельных физических качеств. Воздействие такой подготовки гораздо многогранней, поскольку в процессе ее невязчиво, естественно происходит воспитание и самовоспитание целого ряда необходимых человеку в жизни психических качеств, черт и свойств личности.

Сегодня стало очевидным, что в современном обществе любой человек испытывает на себе громадный объем неблагоприятных воздействий различного характера, что неминуемо сказывается как на его психологическом состоянии, так и общем уровне здоровья. Не случайным является тот факт, что в последние годы зарегистрирован выраженный всплеск различного рода острых и хронических заболеваний среди самых разнообразных слоев населения, причем нередко существенно отличающихся по своему социальному статусу, уровню доходов и т.п.

Вполне естественно, что сложившаяся в настоящее время сложная социально-экономическая, психологическая и экологическая ситуация предъявляют совершенно новые требования к различным отраслям общественной жизни, в том числе и к такому роду человеческой деятельности, как физическая культура и спорт. Прежде всего, необходимо отметить, что и сегодня не потеряло своей актуальности положение о необходимости широчайшего распространения различных видов физической культуры и спорта среди разнообразных слоев населения. Очевидно, что систематические занятия различными видами физических упражнений в самых разнообразных формах будут способствовать повышению общей сопротивляемости организма современных жителей к неблагоприятным воздействиям различного характера. Особенно острой эта проблема является в отношении нашего подрастающего поколения. Существенное падение уровня физического здоровья среди молодежи, распространение среди них различных заболеваний ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе.

Для всех возрастных периодов характерна повышенная потребность детей в двигательной активности. Активная мышечная деятельность является обязательным условием для нормального развития и формирования растущего детского организма. Оздоровительная физкультура в детском возрасте – это часть системы оздоровительного комплекса. В процессе занятий физической

культурой и музыкальных занятий, в основу которых положен игровой метод и широкое использование имитационных движений, у детей формируются навыки и умения, воля и сознание.

Кроме того, необходимо постоянно поддерживать мотивацию детей и подростков к занятиям спортом и физической культурой в целом, устанавливать причины и желания, побуждающие к занятиям спортом или же наоборот прекращения регулярных тренировок.

Характеристика мотивационной структуры отдельного спортсмена-подростка характеризуется не только сложностью имеющейся у него системы ценностей, но также и возможностью влияния его прошлого опыта на формирование отношений к успеху, спорту, труду, авторитетам.

Структура мотивации достижения спортсменов подросткового возраста носит индивидуальный характер. По мере того, как становится взрослым, степень воздействия на него различных мотивов также меняется. Для мотивационной системы более взрослого человека характерна все большая ее усложненность, диффузность и, следовательно, затруднительность ее измерения по мере того, как индивид сталкивается с различными ситуациями в период своего созревания. Технология формирования подобной мотивации, а также формирование системы ценностей и установок лежит на плечах, как родителей, так и социума. Но в полной мере должна быть связана прежде всего с личностью тренера и педагога, его личностными качествами и вариативностью поведения.

Занятия спортом для детей младшего школьного возраста непременно должны быть доступны. В настоящий момент детско-юношеский спорт, да и в принципе спорт в большей мере становится коммерческим объектом деятельности. Занятия в спортивных секциях, школах и кружках становятся все более финансово накладнее, особенно в крупных населенных пунктах и городах, для учащихся из бедных и малообеспеченных семей, но в наши дни в связи с экономической ситуацией в Российской Федерации даже для семей с достатком чуть выше среднего. Это, соответственно, приводит к сокращению возможностей для родителей при выборе видов деятельности в свободное от учебы время, способствующих разностороннему развитию личности ребенка.

Более того, наметился необоснованный уклон в сторону занятий, так называемых, элитных видов физических упражнений, в частности, таких как фитнес, бодибилдинг, большой теннис и т.п., причем преимущественно для строго ограниченной группы людей, с определенным социальным положением и финансовым достатком. Следствием данной стратегии развития физической культуры и спорта стало сокращение количества учебных занятий в общеобразовательной школе и в высших учебных заведениях. Все это привело не только к снижению уровня физического здоровья и физической подготовленности де-

тей и молодежи, но и к формированию неблагоприятного имиджа массовой физической культуры.

Безусловно, коммерциализация спортивной инфраструктуры замедляет развитие массового спорта. Но сводить проблему только лишь к доступности спортивных сооружений в корне неверно. Прежде всего, нужно преодолеть бездействие муниципальных органов по делам молодежи и по физической культуре и спорту, которые в силах организовать, развить и вести эту работу. Сельские и школьные стадионы, дворовые спортивные площадки, другие примитивные спортивные сооружения могут стать местами обучения населения, в частности детей и молодежи, основам физической культуры. Важную роль в этом плане должны выполнять летние оздоровительные учреждения, которые в настоящее время эксплуатируются больше как средство обеспечения занятости детей, чем как средство формирования здорового образа жизни.

Для решения задачи, связанной с созданием новых привлекательных форм организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства с подростками необходимо совершенствование системы обеспечения информацией населения, поиск и внедрение инновационных научно-методических разработок, благодаря которым реально увеличится количество подростков, как регулярных участников спортивных мероприятий и физкультурных занятий. В современном мире все больше осознают важность социальной роли физической культуры и спорта, как фактора совершенствования человека и общества. Как известно, вовлеченность большинства населения в массовое физкультурно-спортивное движение, а также успешные выступления спортсменов на международных аренах являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы нации, военной и политической силы страны.

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей

При оценке социальной роли физической культуры и спорта в развитии общества и социализации личности в условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, поэтому развитие физической культуры и спорта - это одно из основных направлений социальной политики государства. без масштабного привлечения к спорту молодежи, невозможна эффективная модернизация государства и общества в целом. Спорт связан с продолжением рода, здо-

ровьем растущих детей и формированием патриотических чувств, успехами в развитии страны.

Литература

1. Коробейникова, Ю. В. Проблема формирования мотивов к занятиям спортом у детей подросткового возраста / Ю. В. Коробейникова. – БФУ им. И.Канта, 1915. – С. 12-13, 34-35.
2. Круцевич, Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учебное пособие / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
3. Пройсман, В. Н. Будни профессионального спорта / В. Н. Пройсман. – Москва : Прайм, 1917. – С. 67, 56.
4. Столяров, В. Социология физической культуры и спорта / В. Столяров. – М. : Академия, 20014. – С. 45, 89, 112.
5. Юдина, А. А. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в современном Российском обществе / А. А. Юдина // Педагогическое образование и наука. – №3. – 2013. С. 35-36.

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
MODERN PROBLEMS OF ORGANIZATION OF SECONDARY SCHOOLS**

*Э.А. Уринбоев
E.A. Urinboev*

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
Uzbek state university of physical culture and sports
Chirchik, Uzbekistan*

Аннотация. В этой статье описывается, как учителя физкультуры работают в первую очередь на себя, чтобы они могли привлекать детей к своим урокам, и сосредоточены на том, какие аспекты этого предмета.

Abstract. This article describes how physical education teachers work primarily for themselves so that they can engage children in their lessons and focus on what aspects of the subject.

Ключевые слова: школа, учащиеся, массовый спорт, система, здоровье, методология, проблема.

Keyword: school, students, mass sport, system, health, methodology, problem.

Всем нам известно, что воспитание подрастающего поколения в духе патриотизма, любви к Родине, вооруженными современными знаниями и умениями, основная задача каждого педагога. Именно поэтому наш Первый президент И.А.Каримов утверждал, что «Наши дети должны быть сильнее, умнее и конечно же счастливее нас!»

Но как относятся в настоящее время наши педагоги к своим обязанностям? Вот о чём хотелось поговорить сегодня с вами.

Данную тему я хочу посвятить преподавателям физического воспитания.

Всем известно, что преподавание физвоспитания в первую очередь зависит от умения преподавателя заинтересовывать учеников к своему предмету, но при этом руководствоваться в соответствии с задачами воспитания, возрастными особенностями детей, их состояния подготовленности. Также принимается во внимание режим дня, время года, метеоролого-климатические условия, учитывается степень организованности детей, их дисциплинированность и т.д.

На протяжении своей работы по мере возможности стараюсь организовывать свою деятельность по вышеуказанным принципам, но к сожалению мне

приходится иногда сталкиваться с проблемами проведения уроков физвоспитания со стороны молодых педагогов.

Если классифицировать эти проблемы, чаще всего приходится сталкиваться со следующим:

- неумение педагога общаться, управлять классом,
- недостаточность знаний педагога,
- незнание правил подвижных и спортивных игр,
- в соответствии незнание правил судейства,
- неумение ведения документации (протоколы соревнований, жеребьёвка, заявки),
- нежелание педагога работать над собой и т.д.

Не умение педагога обращения с классом в первую очередь результат недостаточности педагогических и психологических знаний молодого, зачастую и педагога со стажем. Они не принимают во внимание контингент класса, физическую подготовленность класса, возрастные особенности учеников. Вместо этого, обычно учитель проводит уроки по одному выбранному шаблону, без учета интересов учеников и степени подготовленности.

Исходя из этого, следует вывод о недостаточности знаний педагога, или нежелания преподавателя повышать свои знания. Не достаточность знаний педагога заключается в том, что он зачастую не может объяснить, показать тот или иной элемент (упражнение, задание). Или не руководствуется общепринятыми правилами обучения: объяснение, показ, повторение, закрепление.

К сожалению, приходится сталкиваться с проведением урока по подвижным или спортивным играм по правилам: *отдал мяч, разделитесь и играйте*. Это может говорить только об одном, о незнании учителя правил подвижных и спортивных игр, хотя в программе обучения включены правила судейства и соревнований. Примером может служить и то, что во время проведения этапов различных соревнований (первенство школы, города, соревнования «Умид нихоллари» и др.) учителя школ не берутся судить игры, или просто отказываются различными отговорками. В следствии чего, проявляются недовольства со стороны проигравшей команды, со стороны учителей и тренеров.

Мне часто приходится ходить по школам и просматривать ведение документации по физкультуре. Зачастую попадают одни и те же ошибки: ведение кружковой работы (планы, конспекты, личные карточки), протоколы соревнований (заявки, жеребьёвка, протоколы) очень часто жеребьёвку проводят неправильно, не по формуле. Написание конспектов, работа в соответствии с планом и т.д.

Всегда советую учителям работать над собой, посещать уроки других педагогов, повышать свои знания, читать соответствующую литературу, но почему-то современная молодёжь считает свои знания вполне достаточными.

Решением этих проблем я считаю совместную работу с молодыми учителями, делиться своими знаниями, опытом, требовать у учителей работу, если надо проводить тестирование и анализ уроков, чтобы определить соответствие учителя данной профессии. Каждый педагог должен помнить, что будущее каждого ученика зависит от него, следовательно, будущее нашего народа, кого мы воспитаем и вырастим, какие знания мы ему дадим, чему мы ему научим, и по какому пути он пойдёт – это всё ложится на плечи педагогов.

Литература:

1. Лукьяненко В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры (текст): Монография /В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2005. – 256 с.

2.Рискиев Т. Ахматов М. «Всеузбекская система непрерывного спортивного движения“ Государственная патентная организация Республики Узбекистан 5(43) 2002год., стр. 178-179.

3.Бальсевич В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №5. – С. 50 – 53.

4.Лубышева Л.И. Спортизация общеобразовательных школ России: новые векторы развития / Л.И. Лубышева //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №1. – С. 63 – 65.

5.Постановление Кабинета Министров Республика Узбекистан №244г. от 03.06.2003 «Об организации непрерывной системы соревнований, направленной на привлечение учащейся и студенческой молодежи к спорту»

**ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОЙ СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ
PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF MASS SPORTS AND HEALTH
WORK IN GENERAL EDUCATIONAL SCHOOLS**

Х.Н. Уташев
X.N. Utashev

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Узбекистан, Чирчик
Uzbek state university of physical culture and sports
Uzbekistan, Chirchik

Аннотация. Статья затрагивает проблемы развития массового спорта в общесредних образовательных учреждениях, а также низкой физической активности и слабого физического развития школьников. Предлагается формирование интереса к спортивной активности школьников посредством национальной системы непрерывных спортивных соревнований.

Abstract. The article addresses the problems of the development of mass sports in general educational institutions, as well as low physical activity and weak physical development of schoolchildren. The formation of interest in sports activity of schoolchildren through the national system of continuous sports competitions is proposed.

Ключевые слова: школа, учащиеся, массовый спорт, система, здоровье, методология, проблема.

Keyword: school, students, mass sport, system, health, methodology, problem.

Актуальность. Социально-экономические изменения, происходящие в стране, требуют подготовки молодежи к быстротекущей жизни в нагруженном физическом и информационном поле. Страна заинтересована в том, чтобы его молодое поколение было здоровым и работоспособными, массовый спорт рассматривается как достижение этой цели. Сегодня развитие массового спорта, повышение его эффективности является ключевой проблемой современного общества (1). Вместе с тем уровень развития массового спорта в образовательных учреждениях не соответствуют задачам, социально-экономического преобразования страны.

За последние годы наблюдается тенденция устойчивого отставания сферы физкультурного образования от других образовательных направлений. Оно от-

четливо проявляется в том факте, что подрастающее поколение в большинстве своем сравнительно успешно овладевает новыми знаниями, осваивает производственные и информационные технологии, и в то же время, физически не готово к трудовой и воинской деятельности, часто не способно противостоять стрессовым воздействиям социума на принципах здорового образа жизни (2)

По статистическим данным в стране прослеживается тенденция ухудшения состояния здоровья детей. За годы обучения возрастает число детей с нарушениями зрения и осанки, психического здоровья, а также с заболеваниями органов пищеварения.

В школе, во время обучения детей, суточная двигательная активность снижается примерно в два раза, так как большую часть дневного времени учащиеся находятся в статическом положении. Недостаточная двигательная активность ведет к заболеваниям, а низкий уровень здоровья детей сказывается и на процессе их адаптации к учебным нагрузкам.

К числу основных проблем, влияющих на качество физического воспитания школьников, необходимо отнести также недостаточное количество спортивных секций, отсутствие внеклассной спортивно-оздоровительной работы. К тому же в последние годы в связи с повышением стоимости платных физкультурно-оздоровительных услуг, а также роста цен на спортивную экипировку и инвентарь для большинства детей занятия физической культурой и спортом стали труднодоступными.

Сложившаяся ситуация, вне всяких сомнений, является острой. Такое положение во многом связано и с неэффективностью организацией работы системы образования в данном направлении. К сожалению, качество физического воспитания во многих школах не соответствует современным требованиям, интересам и потребностям детей. По мнению специалистов, учащиеся не удовлетворяются уроками физической культуры, многие не получают в школе необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий спортом. Молодежь не умеет использовать средства физической культуры для организации здорового, содержательного досуга в свободное время.

Таким образом, в развитии массового спорта в общеобразовательных учреждениях есть ряд важных проблем: - низкий уровень физического здоровья основной части детей школьного возраста; -низкая эффективность уроков физической культуры и слабая организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня; -неэффективное использование каникулярного времени учащихся для организации массовой оздоровительно - соревновательной работы;-недостаточный объем учебного времени на обязательные уроки физической культуры; -недостаточное внимание к формированию устойчивых интересов, мотиваций, потребностей на самостоятельные занятия физической

культурой и спортом; -отсутствие целенаправленной пропаганды ценностей физической культуры и спорта, здорового образа жизни; -низкий уровень методического обеспечения, а также слабое использование новейших и эффективных физкультурно-оздоровительных технологий; -недооценка значения физического воспитания педагогическими коллективами образовательных учреждений; -отсутствие традиций физического воспитания в семье; - неудовлетворительное финансовое и материально-техническое обеспечение физического воспитания в образовательных учреждениях; -несогласованность действий органов образования, местных органов управления и здравоохранения в вопросах вовлечения в массовый спорт подрастающего поколения.

Цель исследования - теоретическая разработка методологии вовлечения учащихся в массовое спортивное движение на основе Целостной всеузбекской системы непрерывного спортивного движения [3]

Объект исследования - системный процесс последовательного и непрерывное вовлечение учащихся образовательных учреждений страны в массовый спорт.

Предмет исследования – организационно-управленческие механизмы массовости на основе Целостной всеузбекской системы непрерывного спортивного движения.

Гипотеза исследования состоит в том, что если в процессе физического воспитания в школе внедрять непрерывную соревновательную систему как инструмент вовлечения учащихся в массовый спорт, то это будет способствовать: - повышению двигательной активности учащихся; - увеличению адаптационных и функциональных возможностей школьников за счет повышенного объема двигательной активности; - повышению уровня физического развития и физической подготовленности каждого школьника; - сохранению и укреплению здоровья детей; - формированию устойчивого интереса к спортивной активности и овладению навыками соревновательной деятельности; -самореализации личности и формированию у школьников личностного самоопределения средствами физической культуры и спорта; -профессиональной ориентации учащихся и формированию устойчивой мотивации на физкультурно-соревновательную деятельность; - интеграции базового и дополнительного образования в области физической культуры, сочетании уроков физической культуры с учебно-соревновательными занятиями по избранному виду спорта в режиме учебного дня

Определение перспектив дальнейшего развития массового спорта в образовательных учреждениях – сложная комплексная проблема, которая может быть решена лишь на основе целевого системного подхода к проблемам физического воспитания подрастающего поколения. При этом основной задачей яв-

ляется обеспечение массовости в школе средствами общественного спортивного совета, с целью сделать спортивную активность детей и учащейся молодежи более привлекательным и эффективным, охватить регулярными занятиями спортом не менее 80% детей

Практика последних лет показала необходимость использования в процессе физического воспитания в школе позитивного опыта и технологического потенциала спорта, так как регулярные занятия физической культурой и спортом играют большую роль в становлении личности и формировании здорового образа жизни подрастающего поколения. Такое значение массового спорта в свою очередь, актуализирует проблему эффективности физического воспитания школьников. В связи с этим идет интенсивный процесс выработки, соответствующих современному уровню развития знаний, физкультурно-оздоровительных технологий и систем, способных обеспечить каждому школьнику индивидуализированный подход к проблеме его личного здоровья и уровню его физической подготовленности [4]

Новые технологии спортивно ориентированного физического воспитания, по утверждению ученых и специалистов являются эффективными физкультурно-оздоровительными технологиями для внедрения в практику школы [4, 5].

Главной теоретико-методологической основой нашего подхода является положение о том, что организация массового спорта для школьников должна базироваться на концепции соревновательности, связанной с управлением развития физического потенциала учащегося. Ее реализация предполагает совершенствование механизма массового охвата учащихся и разработка оптимальных физических нагрузок, являющихся фундаментом здоровья будущего населения.

Направления научного исследования: в соответствии с постановлением Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта», а также постановления Кабинета Министров Республика Узбекистан «Об организации непрерывной системы соревнований, направленной на привлечение учащейся и студенческой молодежи к спорту» [1, 6], основными направлениями научного исследования являются:

1. Разработка программы массового и непрерывного вовлечения учащихся в спортивную активность на основе соревновательной системы, в рамках общеобразовательных школ

2. Экспериментальная проверка эффективности охвата учащихся спортивной активностью на основе программы.

3. Разработка педагогической концепции спортизации физического воспитания средствами общественного спортивного совета на уроках физической культуры и в системе дополнительного образования в режиме учебного дня.

4. Воспитание эффективных и результативных мотивов для формирования активного интереса к спортивной деятельности через соревновательность.

5. Приобщить и заинтересовать учащихся спортом, посредством участия в массовых непрерывных соревнованиях, в течение учебного года.

6. Изучение влияния непрерывной соревновательной системы на антропометрические показатели учащихся.

7. Разработка модели внеурочной деятельности на основе непрерывной системы соревнований.

Одной из приоритетных задач массового спорта является интеграция основного общего и дополнительного образования детей [7]. В этой связи для успешной реализации физического воспитания и развития школьного спорта немаловажно привлечение кадрового ресурса системы дополнительного образования (тренеров-преподавателей ДЮСШ и др.)

Выводы. Таким образом, Всеузбекская система непрерывного спортивного движения позволяет, помимо двух учебных часов, отводимых базисным учебным планом, увеличить объем двигательной активности детей в режиме учебного дня школы до шести и более часов в неделю. Такая организационно-педагогическая форма физического воспитания в образовательных учреждениях, может являться основой возрождения развития массового школьного спорта.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении решения задач, связанных с развитием массового спорта в общеобразовательных учреждениях путем: - поиска научно обоснованных, привлекательных форм, методов и средств организации физкультурно-спортивных и соревновательных занятий, в том числе в каникулярное время, призванных обеспечить укрепление здоровья и повышение физической подготовленности школьников; - обеспечения процесса физического воспитания школьников современными научно обоснованными и апробированными учебными программами, методическими рекомендациями; - обобщения и распространения передового педагогического опыта физического воспитания и развития массового школьного спорта; - создания экспериментальных площадок для апробирования и внедрения новых форм физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий; - внедрения системы мониторинга физического развития и физической подготовленности школьников; осуществления врачебно-педагогического контроля физического воспитания

Литература

1. Постановление Президента Республики Узбекистан ПП-3031 от 03.06.17г. «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта»
2. Лукьяненко В.П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры (текст): Монография /В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2005. – 256 с.
3. Рискиев Т. Ахматов М. «Всеузбекская система непрерывного спортивного движения» Государственная патентная организация Республики Узбекистан 5(43) 2002год., стр. 178-179.
4. Бальсевич В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №5. – С. 50 – 53.
5. Лубышева Л.И. Спортизация общеобразовательных школ России: новые векторы развития / Л.И. Лубышева //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №1. – С. 63 – 65.
6. Постановление Кабинета Министров Республика Узбекистан №244г.от 03.06.2003г. «Об организации непрерывной системы соревнований, направленной на привлечение учащейся и студенческой молодежи к спорту»
7. Ахматов М «Управление массовой-физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с детьми и учащейся молодежи» // Ҳалқ таълими №3, 2002г.,102-111.

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**
**DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN PRESCHOOL
CHILDREN USING SPECIAL PHYSICAL EXERCISES**

Л.З. Холмуродов
L.Z. Kholmurodov

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан
Uzbek State University of Physical Education and Sport
Chirchik, Uzbekistan

Laziz.xolmurodov@mail.ru

Аннотация. В статье раскрывается значимость физического воспитания в системе дошкольного образования, в особенности развития координационных способностей (статического и динамического равновесия) путем использования специально разработанного комплекса упражнений.

Annotation. The article reveals the importance of physical education in the system of preschool education, especially the development of coordination abilities (static and dynamic equilibrium) by using a specially developed set of exercises.

Ключевые слова: дошкольное образование, физическое развитие, физическое совершенствование, индивидуальный подход, физические качества, координационные способности, статическое равновесие, динамическое равновесие

Keywords: preschool education, physical development, physical improvement, individual approach, physical qualities, coordination abilities, static equilibrium, dynamic equilibrium

Актуальность. В мире дошкольное образование, как первичная составная часть системы непрерывного образования, призвано обеспечить создание основного фундамента развития личности ребенка. Системы дошкольного образования различных стран мира стремятся к разрешению общих проблем, связанных с определением содержания, форм, средств и методов обучения и воспитания. В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Важной задачей физического воспитания, как основы всестороннего развития, является воспитание здорового, физически развитого и совершенного ребёнка. Новые подходы к си-

стеме дошкольного образования требуют развития научных исследований, создания инновационных программ и проектов в связи с появлением новых типов и видов дошкольных образовательных учреждений.

Научные исследования последних лет свидетельствуют о том, что число детей, имеющих отставание в развитии, в том числе в развитии координационных способностей, увеличивается из-за малоподвижного образа жизни детей. В этой связи становится приоритетным направлением разработка и реализация новых педагогических методик, технологий и подходов к совершенствованию физического воспитания и образования детей. Недостатки в методике физического воспитания, нерациональная организация двигательного режима детей дошкольного возраста рассматриваются учеными как актуальная проблема в сфере дошкольного образования.

Целью исследования явилась разработка эффективных средств и их нормативов для детей дошкольного возраста, имеющих отставание в развитии координационных способностей.

Проведенные исследования доказали, что содержание, объем и интенсивность традиционных занятий по физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях несовершенны, в них не учтены индивидуальные возможности детей, они не отвечают требованиям растущего организма. Не совершенны также ранее разработанные программы по физической культуре, так как их основная цель не оздоровительная, а образовательная, в них нет индивидуального подхода к применению физических упражнений с учетом физического развития и функциональной подготовленности детей дошкольного возраста.

Из анализа литературных источников выявлено, что развитие функции равновесия именно в этот возрастной период с учетом важности и необходимости своевременного развития координационных способностей детей дошкольного возраста служит основанием при освоении в будущем необходимых двигательных умений и навыков. Качественное выполнение большинства физических упражнений, по мнению ряда авторов, зависит от двигательных умений детей, развиваемых на занятиях по физической культуре и от уровня развития функции равновесия [1,2,3].

Для эффективного управления развитием координационных способностей необходимо формировать и совершенствовать функцию равновесия у детей дошкольного возраста, определить достигнутый уровень развития статического и динамического равновесия у каждого ребенка, с учетом этого использовать средства и методы обучения.

Развитие и критерии оценки координационных способностей осуществлялась по четырем направлениям: правильность, быстрота, рациональность и находчивость выполнения. При этом данные характеристики оценивались каче-

ственно и количественно. Например, ребенок правильно может бегать, прыгать, метать предмет. К тому же, он это делает быстро и рационально. Этот же ребенок своевременно и находчиво определяет выход из сложной игровой или бытовой ситуации. Это - внешнее проявление хорошего уровня координационного развития.

Результаты исследования. Статистический анализ показателей функции статического равновесия на основе вышеназванных критериев, а также контрольные упражнения (тесты) позволили выявить группу детей с низким и ниже среднего уровнем развития функции равновесия. Выявлено неравномерное развитие показателей координационных способностей у детей дошкольного возраста. Установлено, что интенсивный рост координационных способностей и время удержания устойчивой позы при выполнении упражнений на статическое и динамическое равновесие на ограниченной площади опоры с возрастом сохраняется.

Из всех обследованных в ходе эксперимента детей у 74 (37%) и 88 (44%) выявлены низкий и ниже среднего уровень развития функции равновесия. У данного контингента детей дошкольного возраста наблюдается низкий уровень развития координации движений при переходе от одного движения к другому. Это свидетельствует о недостаточном уровне развития функциональной подготовленности вестибулярного аппарата и двигательного анализатора, регулирующего развитие функции равновесия у детей дошкольного возраста, а также об отставании в физическом развитии.

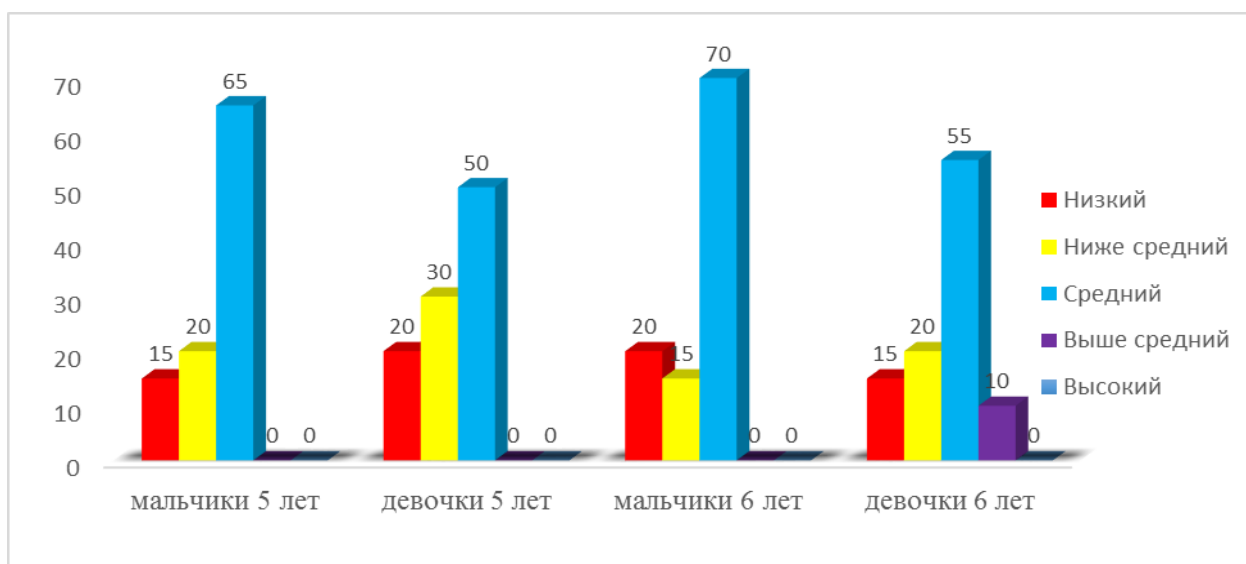


Рисунок 1. Показатели (%) развития функции статического равновесия у детей 5-6 лет, имеющих отставание в развитии КС (выполнение упражнения на сохранение равновесия на одной ноге с закрытыми глазами)

После выполнения контрольных упражнений, полученные результаты показали, что у 68 (34%) детей уровень развития физических качеств находится на низком и ниже среднего уровнях. Развитие физической подготовленности у детей с достаточным уровнем развития функции равновесия не отвечают возрастным нормам.

Показатели сохранения статического равновесия на одной ноге с закрытыми глазами у детей, имеющих отставание в развитии координационных способностей, представлены в рисунке 1.

Все данные свидетельствуют о том, что координация движений и сохранение статического равновесия развиты слабо. Наличие детей, имеющих отставание в развитии функции равновесия, показывает необходимость полноценного формирования координационных способностей с учетом возраста детей путем использования специальных физических упражнений для развития вестибулярного анализатора. Уровень развития функции динамического равновесия изучался с использованием специальных физических упражнений, определением времени выполнения упражнения в равновесии с открытыми и закрытыми глазами. Возрастные показатели сохранения функции динамического равновесия у детей 5-6 лет основной группы представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Возрастные показатели развития функции динамического равновесия у детей 5-6 лет, имеющих отставание в КС

Возраст	Пол	Ходьба по гимнастической скамейке (сек)		Ходьба на гимнастической скамейке с закрытыми глазами (сек)	
		$X \pm \sigma$	v	$X \pm \sigma$	v
5 лет	М	6,10±0,17	2,7	9,58±0,24	2,5
	Д	5,80±0,39	6,7	9,42±0,79	8,4
6 лет	М	5,57±0,44	7,9	9,12±0,72	7,9
	Д	5,50±0,45	8,3	8,56±0,69	8,1

Очевидно, что большое количество детей, имеющих низкие и ниже среднего показатели развития функции динамического равновесия, относятся к возрастной группе 5-6 лет. Низкий уровень развития функции динамического равновесия наблюдался у 40 (20%) детей, ниже среднего уровня – у 48 (24%) детей дошкольного возраста. В этой возрастной группе детей наблюдались нескоординированные и неточные, неуверенные движения при выполнении упражнений в равновесии, особенно во время ходьбы по гимнастической скамейке в условиях уменьшения площади опоры. Примерно 10-12% мальчиков и девочек жаловались на головокружение и отказывались от выполнения упражнения, а некоторые дети отказывались выполнять упражнение из-за страха падения. Это

показывает низкий уровень развития функции динамического равновесия, снижение функциональной подготовленности вестибулярного аппарата, а также низкий уровень развития анализатора, регулирующего функцию динамического равновесия.

Таблица 2 – Возрастные показатели развития функции динамического равновесия у детей 5-6 лет основной группы

Возраст	Пол	Ходьба по гимнастической скамейке (сек)		Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами (сек)	
		$\bar{X} \pm \sigma$	v	$\bar{X} \pm \sigma$	v
5 ёш	М	5,10±0,26	5,1	8,54±0,5	5,8
	Д	4,74±0,33	6,9	8,40±0,6	7,1
6 ёш	М	4,51±0,26	5,9	8,10±0,45	5,5
	Д	4,44±0,39	8,7	7,88±0,46	5,9

В педагогическом эксперименте приняли участие дети 5-6 лет (n=200). Все участники эксперимента были разделены на две группы: экспериментальную (n=80) и контрольную (n=80). В контрольной группе (КГ) занятия проводились по традиционной программе ДОУ. В экспериментальной группе (ЭГ) занятия проводились с использованием разработанного нами комплекса специальных физических упражнений. Разработанный нами комплекс специальных физических упражнений включил в себя стойку на прямой линии, стойку на одной ноге, повороты на гимнастической скамейке, бег с предметами, различные виды равновесий и эстафеты.

Занятия по физической культуре с детьми проводились с учетом требований, не допускающих ограничения в формировании, связанном с интенсивным развитием, и переносимости детей, имеющих отставание в развитии. Необходим был индивидуальный подход, где учитывался достигнутый каждым ребенком уровень развития.

В конце эксперимента в экспериментальной группе достоверно уменьшилось количество детей с низким и ниже среднего уровнем развития функции статического равновесия. Если в начале эксперимента в экспериментальной группе количество детей с низким и ниже среднего уровнем развития функции статического равновесия составило 30 детей (37,5%), то в конце эксперимента в экспериментальной группе таких детей не осталось. В экспериментальной группе у 60 детей (75%) выявлены выше среднего и высокие показатели развития функции статического равновесия. В контрольной группе количество детей с низким и ниже среднего уровнем

развития функции статического равновесия составило 25 детей (30%). У 2 детей выявлены показатели с высоким и выше среднего уровнем.

В конце педагогического эксперимента у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной выявлены более высокие показатели в сохранении динамического равновесия. В экспериментальной группе в конце эксперимента по всем показателям, характеризующим развитие функции равновесия, выявлены статистически достоверные изменения

Специальные занятия по физической культуре, направленные на развитие и совершенствование функции равновесия, положительно повлияли на физическую подготовленность детей экспериментальной группы. По окончании педагогического эксперимента по всем видам контрольных испытаний, характеризующих уровень развития физических качеств, в экспериментальной группе относительно контрольной выявлены статистически достоверные, ярко выраженные улучшения.

В контрольных испытаниях по физической подготовленности результаты улучшились следующим образом: в экспериментальной группе в беге на 10 м. прирост составил у мальчиков 0,34 сек., у девочек - 0,29 ($P < 0,001$). В челночном беге 3x5 м: у мальчиков - 0,65 сек., у девочек - 0,58 сек. В прыжках в длину с места результаты улучшились на 8,6 см. у мальчиков, 4,16 см. у девочек ($p < 0,05$). Результат метания теннисного мяча улучшился у мальчиков на 1,15 см, у девочек - 1,11 см ($P < 0,05$).

В конце педагогического эксперимента количественные и качественные улучшения произошли не только в прыжках, беге и метаниях, но и в качестве выполнения физических упражнений. Если в начале эксперимента анализ техники бега на 10 м. показал у 28 (35%) детей наличие некоординированных движений (покачивания тела в стороны, несогласованные движения рук и ног), то в после эксперимента количество детей с правильной техникой бега достоверно увеличилось. Дети экспериментальной группы в течение одного учебного года научились легко, ритмично и правильно бегать, согласовывая движения рук и ног. Улучшилась техника бега, повысилась скорость и увеличилось число детей с хорошей координацией движений. Дети экспериментальной группы контрольные упражнения (бег на 10 м. и челночный бег 3x5 м) выполнили быстрее, точнее по сравнению с контрольной группой и показали более высокие результаты.

Изменения произошли и в качестве выполнения упражнения “прыжок в длину с места” у детей экспериментальной группы. В начале занятий у 30-35% детей при выполнении прыжков наблюдались такие ошибки, как неправильное принятие исходного положения (сильное или слабое сгибание ног и опускание головы), неодинаковое отталкивание ногами, отталкивание без движений рук,

жесткое и сильное приземление на прямых ногах, падение во время прыжка и др. В конце эксперимента результаты в прыжке в длину с места улучшились и увеличилось число детей, правильно выполнивших данное упражнение. Все дети экспериментальной группы успешно выполнили упражнение с отталкиванием двумя ногами, при этом согласовывали движения рук с движениями ног, сохраняя равновесие, а также завершили упражнение с мягким приземлением. В прыжке в длину с места у 90% детей экспериментальной группы улучшилось мягкое и устойчивое приземление.

Если в начале эксперимента некоторые дети (1 или 2 человека) отказывались от выполнения упражнения “прыжок в длину с места”, то в конце эксперимента никто не отказался выполнять данное упражнение. По первому требованию воспитательницы дети приняли правильное исходное положение и без боязни выполнили прыжок в длину с места. Это свидетельствует о том, что у детей появился интерес к такому виду действий.

В конце эксперимента улучшилась техника метания мяча на дальность. Если в начале эксперимента у большинства детей наблюдались несогласованные действия и грубые ошибки (неправильное исходное положение, слабое и медленное движение руками), то к концу эксперимента у 90-95% детей улучшилась техника метания на дальность и уменьшилось количество детей, выполняющих данное упражнение с ошибками. В экспериментальной группе в конце эксперимента редко наблюдались такие ошибки, как слабые движения рук, поднятие рук вверх, длительный перерыв между бросками теннисного мяча, бросок мяча снизу и сбоку, метание мяча с задержкой. У всех детей был сформирован навык принятия правильного исходного положения и удобной позы. Дети экспериментальной группы (мальчики и девочки) научились сильно и своевременно выполнять движения руками сразу метать мяч с подниманием руки вперед-вверх. У детей появился интерес к метанию мяча на дальность, среди них не были выявлены случаи отказа от выполнения упражнения из-за несформированности правильного навыка метания мяча.

В экспериментальной группе, которая занималась на основе разработанного нами комплекса специальных упражнений, в конце эксперимента результат выполнения метания теннисного мяча на дальность улучшился и дети по сравнению с детьми контрольной группы улучшили свои результаты.

В конце педагогического эксперимента в экспериментальной группе заметно увеличилось число детей, имеющих высокий и выше средний уровень физической подготовленности. Если в начале эксперимента не были выявлены дети, имеющие высокий и выше среднего уровень физической

подготовленности, то в конце эксперимента высокий уровень физического развития был установлен у 12 (15%) детей, выше среднего – у 14 (17,5%) детей. В начале эксперимента в экспериментальной группе у 28 (35%) детей был выявлен низкий и ниже среднего уровень физической подготовленности, в конце эксперимента таких детей не было обнаружено.

В конце эксперимента в контрольной группе осталось 16 (20%) детей, имеющих низкий и ниже среднего уровень физической подготовленности.

Вышеприведенные данные свидетельствуют о более высоком уровне развития быстроты, ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств у детей экспериментальной группы. Это доказывает положительное влияние комплекса специальных физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование функции равновесия, физической подготовленности детей, имеющих отставание в развитии двигательной подготовленности.

Вывод. Как показал итог эксперимента, применение избранного объема и интенсивности заданных физических упражнений с учетом уровня подготовленности и возрастных и индивидуальных особенностей физического развития детей дошкольного возраста способствует не только развитию функции равновесия, но и интенсивному развитию скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости и координационных способностей.

Литература

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабрдаги ПҚ-2707-сон “2017 – 2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. пособие для ин-тов физ.культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт. – 2004.
3. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников / И. В. Лях. – М. : Спорт. – 2016. – 96 с.

**УПРАВЛЕНИЕ АДАПТАЦИЕЙ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ
ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
MANAGEMENT OF ADAPTATION OF STUDENTS IN THE SYSTEM
OF HEALTH BY PHYSICAL EXERCISES**

Л.С. Чемпалова
L.S. Chempalova

*Самарский государственный технический университет,
Самара, Россия
Samara state technical University
Samara, Russia*

chempalova.Lyuba@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности адаптации в жизнедеятельности студентов на занятиях физической культурой. Приведены результаты исследования уровня физической работоспособности у двух групп студентов, занимавшихся плаванием. Дан сравнительный анализ состояния здоровья студентов в зависимости от количества занятий. Определены параметры сердечно-сосудистой системы (жизненная емкость легких, тест на задержке дыхания в воде; индекс адаптационного потенциала; минутный объем крови; индекс Скибинского; коэффициент выносливости и тип реакции сердечно-сосудистой и дыхательной системы на нагрузку).

Annotation. This article discusses the features of adaptation in the life of students in the classroom of physical culture. The results of the study of the level of physical performance in two groups of students engaged in swimming. A comparative analysis of the health of students, depending on the number of classes. The parameters of the cardiovascular system (vital capacity of the lungs, breath-holding test in water; adaptive capacity index; minute blood volume; Skibinsky index) were determined; the coefficient of endurance and the type of reaction of the cardiovascular and respiratory system to the load).

Ключевые слова: адаптация, функциональное состояние, физические нагрузки, дыхательная система, сердечно-сосудистая система, минутный объем крови, жизненная емкость легких.

Keywords: adaptation, functional state, physical activity, respiratory system, cardiovascular system, minute volume of blood, vital capacity of the lungs.

Введение. Одной из актуальных проблем современной медицины и физиологии является исследование закономерностей процесса адаптации организма к различным условиям среды. Приспособление человека к любой деятельности представляет собой многоуровневый процесс, который касается различных функциональных систем организма. Адаптация к мышечной деятельности в физиологическом отношении является системной реакцией организма, направленной на достижение высокой тренированности. С этих позиций адаптацию к физическим нагрузкам следует рассматривать как динамический процесс, сущность которого заключается в формировании новой ответной программы реагирования, а сам приспособительный процесс, его физиологические механизмы и динамика определяют состоянием и соотношением внешних и внутренних условий деятельности [1].

Исследование адаптации человека к физическим нагрузкам является важнейшей методической основой теории и практики спорта. Это приводит к решению конкретных медико-биологических и педагогических задач, которые связаны с увеличением работоспособности в процессе систематических физических нагрузок и сохранением здоровья.

При управлении адаптацией студентов в вузе в системе оздоровления, происходит повышение резистентности организма студентов. Резистентность может быть специфической (обеспечивает способность адаптации организма к специфическим воздействиям, например, устойчивость к гипоксии) и неспецифической (формирует способность адекватно реагировать на самые различные воздействия). Наиболее эффективным средством повышения неспецифической резистентности является физическая нагрузка.

Адаптация - фазовый процесс, связанный с конкретными специфическими и неспецифическими механизмами и развивающийся на основе взаимодействия регуляторных систем. Функциональные системы организма человека тесно связаны между собой и обладают взаимной компенсацией. Так, при сердечной недостаточности наступает одышка, при гипоксии увеличивается количество эритроцитов, при заболеваниях легких наступает тахикардия и т.д.

Как правило, для оценки состояния здоровья в качестве индикатора адаптационной деятельности организма используют систему кровообращения. Однако и система дыхания с ее сложными нервными и гуморальными механизмами регуляции активно участвует во всех проявлениях жизнедеятельности.

Выполняя дыхательные упражнения, можно, во-первых, оказать направленное воздействие на дыхательный аппарат и таким образом увеличить его функциональные резервы. Во-вторых, по механизму сопряженного воздействия можно также вызвать изменения различных органов и функциональных систем. Таким образом, объем и характер внешнего дыхания являются основой, на ко-

торой базируется формирование различных дыхательных упражнений разного функционального воздействия [2].

При прочих равных условиях обеспечение заданного уровня функционирования целостного организма означает соответствующую перестройку деятельности внешнего дыхания.

В связи с выше описанной проблемой адаптации была поставлена цель исследования, дать оценку дыхательной и сердечно-сосудистой системы (ССС), а также физической работоспособности студентов при различной физической нагрузке.

Методы и организация исследования. На примере обследования двух групп студентов первого курса, из числа не спортсменов, занимающихся физической культурой на специализации «плавание» Самарского государственного технического университета.

Первая группа студентов ($n = 267$) занималась плаванием два раза в неделю по 1,5 ч (чистое время занятия в воде 45 минут) в течение семестра.

Вторая группа ($n = 252$) занимались плаванием 1,5 ч один раз в неделю (чистое время занятия в воде 75 минут) в течение семестра.

Уровень физической работоспособности определяли в конце семестра по 12 минутному тесту (плавание без остановки с учетом километража). Определение параметров сердечнососудистой и дыхательной системы: жизненная емкость легких (ЖЕЛ); тест на задержке дыхания в воде; индекс адаптационного потенциала (АП) ССС по Р.В. Баевскому; минутный объем крови (МОК) по формуле Лилиенштранда и Цапдера; индекс Скибинского; коэффициент выносливости по формуле Кваса и тип реакции ССС на нагрузку.

Результаты исследования и их обсуждение. По данным исследования ЖЕЛ (мл) в первой группе в начале семестра составляла (3680 ± 112), в конце семестра (5170 ± 102); во второй группе ЖЕЛ в начале семестра (3720 ± 98) и в конце семестра (4830 ± 111).

Тест на задержке дыхания в воде (сек) в начале семестра в первой группе ($25,0 \pm 1,8$), во второй группе ($29,0 \pm 1,6$); в конце семестра в первой группе ($50,4 \pm 1,9$) и во второй группе ($37,4 \pm 1,8$).

Концепция о ССС как индикаторе адаптационных возможностей организма [3] позволяет рассматривать уровень ее функционирования как ведущий показатель, отражающий равновесие организма со средой. Уровень функционирования системы кровообращения является регулируемой величиной, постоянство которой поддерживается механизмами регуляции путем изменения как межсистемных, так и внутрисистемных взаимодействий и взаимосвязей. Уровень АП ССС напрямую зависит от ряда антропометрических и гемодинамических параметров [3], удовлетворительная адаптация имеет показатели до 2,59

балла, показатели выше отражают напряжение механизмов адаптации. Результаты наших исследований показали удовлетворительный АП ССС, как в первой, так и во второй группе студентов. Студентов с неудовлетворительной адаптацией нами не выявлено.

Одним из главных показателей функции сердца является величина МОК, выбрасываемой в систему большого круга кровообращения. При выполнении физической работы МОК постепенно увеличивается до стабильного уровня, который зависит от интенсивности нагрузки и обеспечивает необходимый уровень потребления кислорода. Показатели МОК в покое и нагрузке в первой и второй группе студентов, по нашим данным достоверно не различаются.

Оценку кардиореспираторной системы показал индекс Скибинского: «хорошо и выше» получили студенты в первой группе - 22,8%, во второй - 16,5%; удовлетворительную оценку получили в первой группе - 67,2%, во второй - 72,2%; неудовлетворительную оценку в первой группе - 10%, во второй - 11,3%.

Оценку коэффициента выносливости «в норме и выше» получили студенты в первой группе - 44,2%, во второй - 44%.

Тип реакции ССС на нагрузку (12 минутный тест) показал: нормотонический тип реакции в первой группе - 55,8%, во второй - 42,9%; гипотонический тип реакции - 33,7% в первой группе и 33,3% во второй; гипертонический тип реакции - 8,6% в первой группе и 15,9% во второй; ступенчатый тип реакции - 1,9% в первой группе и 7,9% во второй группе.

Результаты проплывания 12 минутного теста без остановки, с учетом километража показали, что у первой группы студентов показатели лучше на 25%, чем у второй группы.

Выводы. Анализ состояния здоровья студентов показал, что рост заболеваемости во второй группе студентов, где занятия проводились один раз в неделю, был выше относительно первой группы студентов, которые занимались плаванием два раза в неделю.

Результаты исследования показывают, что для повышения резистентности организма одного занятия в неделю недостаточно для развития функциональной системы, а так же механизмов управления,

обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма студентов. Регулярная физическая нагрузка активизирует и синхронизирует работу всех систем. При этом важнейшим фактором эффективности физической тренировки, как средства повышения адаптационных возможностей является регулярность и адекватность физических нагрузок.

1. Баевский Р.В. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. - М.: Медицина, 1997. – 253 с.
2. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
3. Чемпалова Л.С. Электрофизиологический анализ поведения и деятельности человека / Л.С. Чемпалова, В.Е. Якунин. – Тольятти : ТГУ, 2005 .– С. 204-206.
4. Чемпалова Л.С. Изменения вегетативных и психофизиологических показателей при произвольных дыхательных ритмах различной частоты : Диссертации кандидата биологических наук. Ульяновск: УлГПУ, 2006. - 118 с.

**ВЛИЯНИЕ БИОРИТМОВ НА ПРОЯВЛЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ
THE INFLUENCE OF BIORHYTHMS ON THE MANIFESTATION
OF SPEED-POWER ABILITIES OF STUDENTS IN SENIOR CLASSES**

¹Л. В. Швед, ²Т. А. Васильева, ³М. В. Полякова
¹L. V. Shved, ²T. A. Vasilyeva, ³M. V. Polyakova

¹Средняя общеобразовательная школа № 41
Чебоксар, Россия

²Средняя общеобразовательная школа № 6
Чебоксары Россия

³Средняя общеобразовательная школа № 24
Чебоксары Россия

¹Secondary school № 41,
Cheboksary, Russia

²Secondary school № 6
Cheboksary, Russia

³Secondary school № 24
Cheboksary, Russia

lyubov_shved@mail.ru

Аннотация. Специфика организации общественной и трудовой жизни в современных условиях требует дифференциации обучения и воспитания подрастающего поколения. Только при таком условии возможно развитие молодежи в оптимальном режиме. Так могут быть разрешены проблемы наиболее рационального использования потенциальных возможностей каждого члена общества. Унификация обучения и воспитания школьников старших классов противоречит требованиям возрастной психологии и потребностям общества, а также задачам всестороннего развития личности.

Annotation The specifics of the organization of social and working life in modern conditions requires differentiation of training and education of the younger generation. Only under this condition is it possible for youth to develop in an optimal manner. Thus, the problems of the most rational use of the potential capabilities of each member of society can be resolved. The unification of training and education of high school students contradicts the requirements of developmental psychology and the needs of society, as well as the tasks of the comprehensive development of the individual.

Ключевые слова: воспитание. Физическая культура. Здоровье. Биологические ритмы.

Keywords: parenting. Physical Culture. Health. Biological rhythms.

Важным средством гуманизации всего педагогического процесса, в том числе и физического воспитания, является его организация с позиции дифференцированного подхода. Как указывает Н. М. Шахмаев, специфика организации общественной и трудовой жизни в современных условиях требует дифференциации обучения и воспитания подрастающего поколения, ибо только при таком условии возможно развитие молодежи в оптимальном режиме и на этой основе могут быть разрешены проблемы наиболее рационального использования потенциальных возможностей каждого члена общества. Унификация обучения и воспитания обучающихся старших классов противоречит требованиям возрастной психологии и потребностям общества, а также задачам всестороннего развития личности.

Система физического воспитания на основе дифференцированного подхода, позволяет решить две важные задачи:

1) с психолого-педагогической точки зрения – создать оптимальные условия для выявления потенциальных возможностей обучающегося, исходя из его физического развития, физической подготовленности, характера биоритмов, и на этой основе провести научно обоснованную работу по коррекции всей системы физического воспитания подрастающего поколения, организуемой в школе или в свободное время;

2) с социально-экономической – организовать педагогическое воздействие в целях воспитания здорового, физически развитого и уверенного в своих потенциальных возможностях нового поколения будущих граждан и тружеников России. Понимание и правильная интерпретация различных физиологических процессов, происходящих в живом организме невозможны без знания природы биоритмов.

Биологические ритмы – это более или менее регулярные изменения характера и интенсивности биологических процессов. Способность к таким изменениям жизнедеятельности передается по наследству и обнаружена практически у всех живых организмов.

Дифференцированный подход к организации процесса физического воспитания требует также учета природы биологических ритмов.

Адаптация организма к любым нагрузкам, в том числе и физическим, обеспечивается не отдельными органами, а скоординированными в пространстве и времени и соподчиненными между собой специализированными функциональными системами.

В связи с вышеуказанным изучение влияния биоритмов на показатели физической работоспособности обучающихся старших классов является актуальным.

Объект исследования: физическое воспитание обучающихся старших классов.

Предмет исследования: влияние биоритмов на проявление скоростно-силовых способностей обучающихся старших классов.

Целью нашего исследования было изучение влияния биологических ритмов на проявление скоростно-силовых способностей обучающихся старших классов.

Задачи исследования:

1. Определить характер биоритмов у обучающихся старших классов.
2. Выявить влияние биоритмов на развитие скоростно-силовых способностей школьников.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 6» г. Чебоксары.

В эксперименте приняло участие 30 учеников 9 класса (15 юношей и 15 девушек), относящихся по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

В начале эксперимента было проведено тестирование обучающихся по методу В.М. Боголюбова для определения биологического ритма. При этом выявлено, что у юношей к типу «жаворонок» относилось 5 (33,3%), «сова» – 7 (46,7%), «голубь» – 3 (20%), у девушек соответственно – 9 (60%); 5 (33,7%); и 1 (6,3%) человек.

Скоростно-силовые способности обучающихся старших классов определялись по результатам прыжков в длину с места, при этом показатель в 170-189 см и у юношей и 150-159 см и у девушек оценивался на «удовлетворительно»; 190-214см у юношей и 160-179см у девушек – на «хорошо»; 215 см и больше у юношей и 180 см и больше у девушек - на «отлично».

Исследование проводилось в течение одного месяца (октябрь). Тестирование проводилось еженедельно, во вторник во время второго урока и в пятницу во время седьмого урока, данные представлены в табл. 1.

Анализ результатов исследования, представленных в таблице, позволяет сделать следующие выводы:

- у юношей и девушек, относящихся к биотипу «жаворонок», оценка прыжков в первую половину дня более высокая;
- у биотипов «сова» показатели работоспособности по скоростно-силовым качествам были лучше во второй половине дня;
- у обучающихся с биоритмом «голубь» работоспособность была выше в первую половину дня;
- в то же время у некоторых обучающихся старших классов работоспособность в первую и вторую половину дня была одинакова, независимо от биотипа.

Таким образом, наше предварительное исследование показало, что у большинства испытуемых показатели скоростно-силовых качеств связаны с их биоритмическим типом. Проведенное нами исследование не претендует на полное решение данной проблемы.

Таблица 1 – Показатели скоростно-силовых способностей обучающихся старших классов с разным типом биоритмов в течение дня

№ п/п	Биологический тип обследуемых школьников	Оценка результатов скоростно-силовых способностей									
		Первая половина дня (второй урок)				Вторая половина дня (седьмой урок)				Средняя оценка	
		Недели				Недели					
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	Второй урок	Седьмой урок
<i>девушки</i>											
1	жаворонок	4	5	5	4	4	4	4	4	4,5	4
2	жаворонок	3	4	4	4	4	3	4	3	3,75	3,75
3	жаворонок	4	4	5	5	4	4	4	4	4,5	4
4	жаворонок	5	4	5	4	4	4	4	4	4,5	4
5	жаворонок	4	4	4	3	3	3	4	4	3,75	3,5
6	жаворонок	5	5	5	4	5	4	4	4	4,75	4,25
7	жаворонок	4	5	4	4	4	3	4	4	4,25	3,75
8	жаворонок	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4,5
9	жаворонок	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
10	сова	4	3	3	4	4	4	4	4	3,5	4
11	сова	3	3	4	4	4	4	4	3	3,5	3,75
12	сова	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4,5
13	сова	4	3	3	4	4	4	4	5	3,5	4,25
14	сова	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3,75
15	голубь	4	4	4	3	4	5	4	4	3,75	4,25
<i>юноши</i>											
1	жаворонок	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4,5
2	жаворонок	4	5	4	5	4	5	4	4	4,5	4,25
3	жаворонок	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4,75
4	жаворонок	4	4	4	5	4	4	3	4	4,25	3,75
5	жаворонок	5	4	5	5	5	4	4	4	4,75	4,25
6	сова	4	4	4	5	4	5	4	5	4,5	4,5
7	сова	3	3	4	4	3	4	4	4	3,5	3,75
8	сова	3	4	4	4	4	4	5	4	3,75	4,25
9	сова	4	4	3	4	4	5	4	4	3,75	3,75
10	сова	4	3	4	3	4	4	5	4	3,5	4,25
11	сова	4	4	3	4	5	4	5	4	3,75	4,5
12	сова	4	4	5	4	5	5	4	5	4,25	4,75
13	голубь	3	4	4	4	4	5	5	5	3,75	4,
14	голубь	4	3	4	3	4	4	4	4	3,5	4
15	голубь	4	5	4	5	4	3	5	4	4,5	4

АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ AUTHOR'S POINTER

1. Адольф Владимир Александрович, доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики, директор института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Красноярск, Россия, adolf@kspu.ru

2. Адольф Константин Владимирович, обучающийся колледжа олимпийского резерва, г. Красноярск, Россия, adolf@kspu.ru

3. Айгужинова Гульмира Зейнуллиновна, преподаватель, Павлодарский государственный педагогический университет. Павлодар, Казахстан, gulmira_aiguzhinova.mail.ru

4. Айдынян Мария Арноевна, студент, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия

5. Алоина Ольга Сергеевна, старший преподаватель кафедры спортивной медицины и адаптивной физической культуры, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск, Россия, smolnat90@yandex.ru

6. Анисимова Александра Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическая культура и спортивные технологии», Ижевский государственный университет имени М.Т. Калашникова, Ижевск, Россия, ffkis@mail.ru

7. Анисимова Мария Васильевна, тренер по плаванию, магистр кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры факультета физической культуры и спорта Вятского государственного университета, Вятский государственный университет, Киров, Россия, mary43gto@mail.ru

8. Антонов Вадим Аркадьевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань, Россия, m.sportedu@gmail.com

9. Антонова Татьяна Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, tanyaant79@mail.ru

10. Анфилова Вера Владимировна, студент, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия

11. Анфилатова Ольга Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры, факультета физической культуры и спорта, Вятский государственный университет, Киров, Россия, usr11509@vyatsu.ru

12. Аскапов Саржан Нуржанович, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Павлодарский государственный педагогический университет, Павлодар, Казахстан, askarov-sarzhan@mail.ru

13. Афоньшин Владимир Евгеньевич, кандидат педагогических наук, доцент Поволжский государственный технологический университет, Йошкар-Ола, Россия

14. Бадалова Барно Умарджановна, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, jamshid-0505@mail.ru

15. Байкеев Рустем Фрунзевич, доктор медицинских наук, профессор кафедры биохимии, Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия, baykееv@mail.ru

16. Бакуменко Алексей Александрович, магистрант, Педагогический институт Тихоокеанского Государственного Университета, Хабаровск, Россия, akkaunt802@mail.ru

17. Бандаков Михаил Петрович, доктор педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры, Вятский государственный университет, Киров, Россия, usr1664@vyatsu.ru

18. Баншиков Александр Георгиевич, старший преподаватель кафедры физической культуры, Сургутский государственный университета, Сургут, Россия, a.g.banshikov@mail.ru

19. Барков Владислав Алексеевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Гродно, Беларусь, v.barkov@grsu.by

20. Беззубова Лилия Владимировна, магистрант, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, sokolchik.13@mail.ru

21. Белус Алексей Александрович, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт», Павлодарский государственный педагогический университет, Павлодар, Казахстан, belus1963@mail.ru

22. Береславская Наталья Вадимовна, доцент кафедры гимнастики, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, beresla@mail.ru

23. Беспалова Анастасия Олеговна, студент, педагогический институт Тихоокеанского государственного университета, Хабаровск, Россия, EAbasket@yandex.ru

24. Бубненко Ольга Михайловна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры анатомии и биомеханики, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск, Россия, olabuma@mail.ru

25. Бугаевский Константин Анатольевич, кандидат медицинских наук, доцент, Черноморский национальный университет имени Петра Могилы, г. Николаев, Украина, apostol_luka@ukr.net

26. Бугаец Янина Евгеньевна, кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия, yana_bugaetz@mail.ru

27. Букатников Леонид Алексеевич, магистрант, Тихоокеанский государственный университет, г. Хабаровск, Россия, king0330@mail.ru

28. Бурханова Ирина Юрьевна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Россия, irina2692007@yandex.ru

29. Бундина Анастасия Юрьевна, магистрант кафедры теоретических основ физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, petrukhina_nastasya@mail.ru

30. Басыров Рамиль Рамилевич, преподаватель, Казанское суворовское военное училище, Казань, Россия, lenar_mc@mail.ru

31. Виноградов Тихон Владимирович, преподаватель, Казанское суворовское военное училище, Казань, Россия, lenar_mc@mail.ru

32. Воротова Мария Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Ижевская государственная сельскохозяйственная академия, Ижевск, ffkis@mail.ru

33. Востриков Святослав Андреевич, магистрант кафедры теории и методики спортивной тренировки и спортивных дисциплин, Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия, Alexeipushkarev@mail.ru

34. Гаврилюк Кристина Васильевна, аспирант, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, gavrilyuk.kristina@inbox.ru

35. Галкина Карина Юрьевна, студентка 4 курса, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

36. Гатин Фаат Авграфович, аспирант, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия, faat.gatin@mail.ru

37. Галяутдинов Марат Ильдарханович, кандидат физико-математических наук, доцент, зав. кафедрой физико-математических дисциплин и информационных технологий, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, gmarat_68@mail.ru

38. Галяутдинова Лилия Рашитовна, кандидат физико-математических наук, доцент, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казанский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Российский государственный университет правосудия", Казань, Россия, gliliya71@mail.ru

39. Гарифуллин Руслан Шамилевич, кандидат технических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань, Россия, rus-garifullin@yandex.ru

40. Гибадуллин Илдус Гиниятуллович, доктор педагогических наук, профессор, директор института физической культуры и спорта имени А.И. Тихонова, Ижевский государственный университет имени М.Т. Калашникова, Ижевск, Россия, ffkis@mail.ru

41. Горланова Татьяна Владимировна, магистрант кафедры теории и методики физического воспитания и безопасности жизнедеятельности, Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия, likost@mail.ru

42. Горшанова Зульфия Мадылбековна, магистрант кафедры оздоровительной физической культуры, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия, rezultat-krd@mail.ru

43. Гронская Алина Станиславовна, кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии, Кубанский государственный университет физической культура, спорта и туризма, Краснодар, Россия, ggo_al@mail.ru

44. Гусейнов Асим Расимович, магистрант, Удмуртский государственный университет», Ижевск, Россия, tatiankayuzh@mail.ru

45. Денисова Елена Алексеевна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры акушерства и гинекологии им. Г.М. Воронцовой, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия

46. Димеева Мария Валиевна, зам. декана ИЭФ СамГТУ, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, ank67knv70@yandex.ru

47. Дмитриев Олег Борисович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, гимнастики и безопасности жизнедеятельности, Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия, obdmit@mail.ru

48. Доброхотов Николай Алексеевич, старший преподаватель, Казанское суворовское военное училище, Казань, Россия, lenar_mc@mail.ru

49. Домбровский Вячеслав Иванович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Белоруссия, dombrovskaja4@gmail.com

50. Драндров Герольд Леонидович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, gerold49@mail.ru

51. Дюкина Лариса Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, dyukinala@mail.ru

52. Евинзон Вадим Вячеславович, магистрант кафедры спортивных дисциплин и методики обучения, Вятский государственный университет, Киров, Россия, evinzon.sport@yandex.ru

53. Едышев Денис Викторович, проректор по социальному развитию и воспитательной работе, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия, edyshev@bk.ru

54. Житникова Наталья Евгеньевна, старший преподаватель, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина, Нижний Новгород, Россия, g-nat73@mail.ru

55. Журин Александр Васильевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Московский политехнический университет, Москва, Россия, zhurin-av72@mail.ru

56. Журина Анастасия Александровна, студентка Первого Московского государственного медицинского университета имени И.М. Сеченова, Москва, Россия, Zhurin-av72@mail.ru

57. Заярная Наталья Ивановна, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск, Россия, zayanata-3105.liya@yandex.ru

58. Зябликова Анастасия Олеговна, студент, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина, Нижний Новгород, Россия, nasta080808@gmail.com

59. Зорин Сергей Дмитриевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, zorin.dm@mail.ru

60. Иванова Вера Дмитриевна, студентка 5 курса, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

61. Игнатьева Марина Григорьевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, marina25052015@mail.ru

62. Игнатьев Михаил Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

63. Игнатьев Сергей Викторович, преподаватель кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, dyukinala@mail.ru

64. Игошина Нелли Витальевна, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, ffk06@mail.ru

65. Игошин Валерий Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, ffk06@mail.ru

66. Ирнарарова Виктория Леонидовна, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Ташкент, Узбекистан, vikulya9307@mail.ru

67. Казакова Лидия Викторовна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Белорусский национальный технический университет, Минск, Беларусь, Sous.L@mail.ru

68. Капустин Александр Григорьевич, кандидат педагогических наук, доцент. кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры, Вятский государственный университет, Киров, Россия

69. Князева Валентина Викторовна, старший преподаватель кафедры педагогики и психологии, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск, Россия, vladf61@yandex.ru

70. Ковязина Галина Викторовна, кандидат педагогических наук, зав. кафедрой спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры, Вятский государственный университет, Киров, Россия, usr1664@vyatsu.ru

71. Кожанов Владимир Виссарионович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, v.v.k.05@mail.ru

72. Кожевникова Евгения Георгиевна, кандидат технологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, kozheg@mail.ru

73. Колесник Игорь Степанович, доктор педагогических наук, профессор, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия, kolesnik.65@mail.ru

74. Кольев Евгений Олегович, доктор PhD, старший преподаватель, Павлодарский государственный педагогический университет. Павлодар, Казахстан, gulmira_aiguzhinova.mail.ru

75. Командик Татьяна Денисовна, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания, Павлодарский государственный педагогический университет, Павлодар, Казахстан, taty4a@mail.ru

76. Котов Сергей Николаевич, магистрант, Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия, ugli1505@yandex.ru

77. Костюнина Любовь Ивановна, доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой теории и методики физического воспитания и безопасности жизнедеятельности, Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия, likost@mail.ru

78. Красильников Алексей Николаевич, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Самарский государственный технический университет, Самара, Россия, ank67knv70@yandex.ru

79. Краснов Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, профессор, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

80. Краснов Александр Владимирович, студент, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, velopashkov96@mail.ru

81. Краснова Галина Мансуровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теория и методика физической культуры», Центр научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при министерстве физической культуры и спорта республики Узбекистан, Ташкент, Узбекистан, galinasynchro@mail.ru

82. Кривцун Валентин Петрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин, Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, Витебск, Беларусь, valkriv@mail.ru

83. Кривцун-Левшина Лариса Николаевна, кандидат социологических наук, доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин, Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, Витебск, Беларусь, niklar2013@gmail.com

84. Кубеков Энвер Аджимуратович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин, Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева, Карачаевск, Россия, enver.kubekov@mail.ru

85. Кудянова Людмила Александровна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, luskud@rambler.ru

86. Кузьмичева Дильбар Габдулловна, доцент кафедры физического воспитания и спорта Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань, Россия, miss.dilya9@yandex.ru

87. Кусмиденов Марат Елемесович, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Павлодарский государственный педагогический университет, г. Павлодар, Казахстан, Marke67@mail.ru

88. Кхафаджи Ахмед Шакир, аспирант, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Гродно, Беларусь, Ирак, alrakky77@gmail.com

89. Ламмерт Ансел Германович, аспирант, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

90. Ланда Бейниш Хаймович, Казанский инновационный университет им. Тимирязова В.Г., Казань, Россия, b-landa@yandex.ru

91. Леженина Светлана Валерьевна, кандидат медицинских наук, доцент, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия

92. Летова Евгения Александровна, соискатель, Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия, e.letik@mail.ru

93. Лобанов Александр Сергеевич, магистрант, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, lobanov.1.4@mail.ru

94. Мамяшева Нина Николаевна, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт», Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань, Россия, rus-garifullin@yandex.ru

95. Манакова Лилия Михайловна, студент, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия

96. Мартиросова Татьяна Александровна, доктор педагогических наук, профессор кафедры физической культуры и валеологии, Сибирский государственный университет имени академика Михаила Федоровича Решетнева, Красноярск, Россия, tat.martirosova@yandex.ru

97. Машкова Валерия Валериевна, старший преподаватель кафедры менеджмента и гуманитарных дисциплин, Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования «Крымский институт бизнеса», Симферополь, Россия, valerya.ua@mail.ru

98. Меркучева Александра Сергеевна, студент, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия

99. Микита Людмила Петровна, кандидат педагогических наук, доцент, Педагогический институт Тихоокеанского Государственного Университета, Хабаровск, Россия

100. Миржамолов Мехриддин Хайриддинович, кандидат педагогических наук, начальник отдела паралимпийского спорта, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Ташкент, Узбекистан, hodjikyuan22@mail.ru

101. Мифтахов Рустем Фаридович, кандидат физико-математических наук, доцент, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, rustor@bk.ru

102. Молчкова Наталья Юрьевна, старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, molchkova79@mail.ru

103. Морозов Артём Александрович, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Павлодарский государственный педагогический университет, Павлодар, Казахстан, swim84@mai.ru

104. Мурадов Фархат Мухмуджанович, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры, спорта, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, farhodmuradov861@gmail.com

105. Муратшина Наталья Юрьевна, старший преподаватель кафедры физической подготовки, Казанский юридический институт МВД России, Казань, Россия, asheul@mail.ru

106. Назаренко Людмила Дмитриевна, доктор педагогических наук, профессор кафедры биологии человека и основы медицинских знаний,

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск, ld_nazarenko@mail.ru

107. Назипова Илиза Разиловна, студент, Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия, nazipazn@mail.ru

108. Насырова Гульсум Хамитовна, кандидат биологических наук, доцент, Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань, Россия, gulsum.nas@mail.ru

109. Николаева Мария Николаевна, магистрант, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия,

110. Николаева Виктория Владимировна, магистрант, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, zorin.dm@mail.ru

111. Никоноров Дмитрий Валерьянович, кандидат педагогических наук, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

112. Никоноров Валерьян Терентьевич, кандидат педагогических наук, доцент, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

113. Новосёлова Любовь Евгеньевна, музыкальный руководитель, Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей № 2 Калинка, Новочебоксарск, Россия, lubov-kalinka@rambler.ru

114. Орлов Андрей Иванович, кандидат педагогических наук, доцент, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия

115. Осипов Дмитрий Александрович, канд. пед. наук, старший преподаватель, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия, dima7692@yandex.ru

116. Ошарина Елизавета Андреевна, студент, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия

117. Павлова Алина Сергеевна, студент, Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань, Россия, alinar81@yandex.ru

118. Панова Елена Вениаминовна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Белорусский национальный технический университет, Минск, Беларусь, Sous.L@mail.ru

119. Парчевская Ирина Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Московский политехнический университет, Москва, Россия, 2p11@mail.ru

120. Пашкова Надежда Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, velopashkov96@mail.ru

121. Петрова Татьяна Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, tanushapetr@mail.ru

122. Петров Александр Владимирович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казанский национальный исследовательский технологический университет Казань, Россия, m.sportedu@gmail.com

123. Поликарпова Лариса Станиславовна, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка, Минск, Беларусь, larisa_27@tut.by

124. Полуренко Кирилл Львович, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск, Россия, zaanata-3105.liya@yandex.ru

125. Попереков Владислав Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры, Вятский государственный университет, Киров, Россия

126. Присяжная Мария Константиновна, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Днепровский Национальный университет им. О. Гончара, Днепр, Украина, Liodtron@gmail.com

127. Правдов Михаил Александрович, доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики физической культуры и спорта, Ивановский государственный университет», Шуйский филиал, Шуя, Россия, pravdov@yandex.ru

128. Правдов Дмитрий Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики физической культуры и спорта, Российский государственный социальный университет», Москва, Россия, pravdov@mail.ru

129. Пушкарев Алексей Владимирович, старший преподаватель кафедры теории и методики спортивной тренировки и спортивных дисциплин , Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия, Alexeipushkarev@mail.ru

130. Пушкарева Анастасия Михайловна, доцент кафедры физического воспитания, Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия

131. Пушкарева Инна Николаевна, кандидат биологических наук, доцент, зав. кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Уральский государственный педагогический университет, Екатеринбург, Россия, inna.ru.80@mail.ru

132. Пьянзина Надежда Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, prianzina@mail.ru

133. Пьянзин Андрей Иванович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, pianzin@mail.ru

134. Разоренов Василий Александрович, старший преподаватель, Нижегородский государственный педагогический университет имени К. Минина, Нижний Новгород, Россия, gvasek82@mail.ru

135. Рахматова Дилноза Нигбоевна, доцент кафедры «Теория и методика физической культуры, спорта», Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, rahmatova_1982@mail.ru

136. Ревенко Евгений Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой «Физическая культура и спорт», Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет (СибАДИ), Омск, Россия, revenko.76@mail.ru

137. Рубцова Любовь Владимировна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Ижевская государственная сельскохозяйственная академия, г. Ижевск, ffkis@mail.ru

138. Салихова Гулсара Хасановна, старший преподаватель, Узбекский Государственный Университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, Laziz.xolmurodov@mail.ru

139. Сальников Виктор Александрович, доктор педагогических наук, профессор кафедры физической подготовки, Филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала А.В. Хрулева, Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет (СибАДИ), Омск, Россия, viktor.salnikov1@yandex.ru

140. Самигуллин Радмир Венерович, аспирант кафедры биологии человека и основы медицинских знаний, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия, r.samigullin1986@yandex.ru

141. Сатабаева Гульдана Кабылбековна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Павлодарский государственный педагогический университет, Павлодар, Казахстан

142. Сексенов Василий Айтмухамедович, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Павлодарский государственный педагогический университет, Павлодар, Казахстан, 221988@mail.ru

143. Селиванова Евгения Евгеньевна, магистрант, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, selivanova.jenia1297@yandex.ru

144. Сергеева Акулина Петровна, студент, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, msta77@yandex.ru

145. Симень Владимир Петрович, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, simen.vladimir@yandex.ru

146. Смирнова Елена Альбертовна, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск, Россия, EAbasket@yandex.ru

147. Смольякова Наталия Ивановна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры спортивной медицины и адаптивной физической культуры, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск, Россия, smolnat90@yandex.ru

148. Соусь Людмила Николаевна, старший преподаватель, Белорусский национальный технический университет, г. Минск, Беларусь, Sous.L@mail.ru

149. Соколов Владимир Львович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей и профессиональной педагогики, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия, vsokolov555@mail.ru

150. Сомкин Алексей Альбертович, доктор педагогических наук, профессор Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения, Санкт-Петербург, Россия, somkin.van@yandex.ru

151. Солтанбеков Серик Еркинович, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Павлодарский государственный педагогический университет, Павлодар, Казахстан, zhanar100@mail.ru

152. Сыздыков Амангазы Аушахметович, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Павлодарский государственный педагогический университет, Павлодар, Казахстан, zhanar100@mail.ru

153. Сюкиев Д.Н., Калмыцкий государственный университет, Элиста, Россия, aitochka16@mail.ru

154. Тарасова Елена Владимировна, аспирант, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, elena.tarasova29@mail.ru
155. Тверитнев К.А., Российский государственный университет нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина, Москва, Россия, sports3@mail.ru
156. Темиргалиева Самал Ермухамбетовна, преподаватель, Павлодарский государственный университет им.С. Торайгырова, Павлодар, Казахстан, gulmira_aiguzhinova.mail.ru
157. Темирболатов Кайрат Баязитович, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Павлодарский государственный педагогический университет, Павлодар, Казахстан, zhanar100@mail.ru
158. Тимошина Марина Александровна, старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт», Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань, Россия, gusgarifullin@yandex.ru
159. Тимченко Екатерина Павловна, магистрант, Чувашский государственный педагогический университет имени И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия
160. Третьяков Евгений Андреевич, магистрант, Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск, Россия, tretuyakov_97.79@mail.ru
161. Трофимов Владимир Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания и спорта, Самарский государственный технический университет, Россия, kfvis@samgtu.ru
162. Тубольцева Анастасия Давыдовна, доцент кафедры Теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Тихоокеанский государственный университет, Хабаровск, Россия, 010139@pnu.edu.ru
163. Умаров Джамшид Хасанович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, jamshid-0505@mail.ru
164. Уринбоев Элдорбек Абдурасулович, преподаватель кафедры «Теория и методика физической культуры, спорта», Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, andeldor1983@inbox.uz
165. Ушанёва Елена Георгиевна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Хабаровский государственный университет экономики и права. Хабаровск, Россия, petrova.elena45@mail.ru

166. Усина Жанар Амангельдиновна, кандидат педагогических наук, профессор, Павлодарский государственный педагогический университет, Павлодар, Казахстан, zhanar100@mail.ru

167. Уташев Хасан Нематуллаевич, преподаватель кафедры «Теория и методика физической культуры, спорта», Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, hasan@mail.ru

168. Файзериев Ленар Равилевич, старший преподаватель отдельной дисциплины (Физическая культура), Казанское суворовское военное училище, Казань, Россия, lenar_mc@mail.ru

169. Фаттахова Венера Григорьевна, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, rafamina@mail.ru

170. Фаттахов Рафаэль Вагизович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики футбола и хоккея, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань, Россия, rafamina@mail.ru

171. Федоскина Елена Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент, кафедры спортивной медицины и АФК, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск, Россия

172. Хаджинов Валерий Анастасьевич, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания, Национальная металлургическая академия Украины, Днепр, Украина, kaf.sport@metal.nmetau.edu.ua

173. Хахунова Анастасия Андреевна, студент, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Красноярск, Россия, nasthahunov@mail.ru

174. Хисамова Альбина Илгизаровна, магистрант, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия, albina.hi@rambler.ru

175. Холмуродов Лазиз Зарифбоевич, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, laziz.xolmurodov@mail.ru

176. Хромовских Виктория Андреевна, студент, Сибирский государственный университет науки и технологии имени академика М.Ф. Решетнева, Красноярск, Россия, hromovskikhviktoroya11@gmail.com

177. Частоедова Анна Юрьевна, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан, kпорка-пуга@mail.ru

178. Чекмарева Наталья Григорьевна, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, Национальная металлургическая академия Украины, г. Днепр, Украина, natalyachekmareva@gmail.com

179. Червова Альбина Александровна, советник по подготовке кадров высшей квалификации и международной деятельности, доктор педагогических наук, профессор кафедры математики, информатики и методики обучения заслуженный работник высшей школы РФ, Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, Шуя, Россия, aspirantura-sgrpu@mail.ru

180. Черноярова Ольга Алексеевна, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, chtrnoyarovaoa@mail.ru

181. Чемпалова Любовь Сергеевна, кандидат биологических наук, доцент, Самарский государственный технический университет, Россия, chempalova.Lyuba@mail.ru

182. Чеснокова Надежда Павловна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия, luskud@rambler.ru

183. Шакурова Лилия Фагимовна, старший преподаватель кафедры биологии человека и основы медицинских знаний, Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия, ld_nazarenko@mail.ru

184. Шалимо Илона Арсентьевна, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка, Минск, Беларусь, larisa_27@tut.by

185. Шаймиева Альбина Даяновна, магистрант, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, shaimiewa.albina@yandex.ru

186. Шилов Константин Васильевич, старший преподаватель Педагогический институт Тихоокеанского государственного университета, Хабаровск, Россия

187. Шнайдер Марина Генриховна, кандидат педагогических наук, доцент, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия

188. Шувалова Надежда Вячеславовна, доктор медицинских наук, профессор кафедры теоретических основ физического воспитания, Чувашский

государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, Россия, msta77@yandex.ru

189. Яковлев Борис Петрович , доктор псих.наук, профессор кафедры педагогики, Сургутский государственный университета, Сургут, Россия

190. Яковлев Алексей Николаевич, руководитель физического воспитания, БПОУ «Чебоксарский медицинский колледж» Министерства здравоохранения Чувашской Республики, Чебоксары, Россия

СОДЕРЖАНИЕ

CONTENT

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ		4
TOPICAL PROBLEMS HEALTH AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE		
1. ПРОБЛЕМА КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ CORRECTION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND MOTOR FITNESS OF PRIMARY SCHOOL-AGE CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENT	<i>Г.В. Ковязина, М.П. Бандаков, А.Г. Капустин, В.С. Попереков G.V. Kovuzina, M.P. Bandakov, A.G. Kapustin, V.S. Poperekov</i>	4
2. ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В ШКОЛЕ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ PROBLEMS OF ORGANIZATION OF SPECIAL MEDICAL GROUPS IN SCHOOL AND WAYS OF THEIR SOLUTION	<i>Т.Д. Командик, В.А. Сексенов T.D. Komandik, V.A. Seksenov</i>	10
3. ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН 35-45 ЛЕТ С МЕТАБОЛИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ INTEGRATIVE METHOD OF HEALTH TRAINING OF WOMEN 35-45 YEARS WITH METABOLIC SYNDROME	<i>Л.И. Костюнина, Т.В. Горланова L.I. Kostyunina, T.V. Gorlanova</i>	14
4. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВИДОВ И СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ THEORETICAL JUSTIFICATION OF TYPES AND MEANS OF HEALTH-RECREATIONAL PHYSICAL CULTURE	<i>Л.Н.Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун L.N. Krivtsun-Levshina, V.P. Krivtsun</i>	20
5. К ВОПРОСУ О СОПРЯЖЁННОЙ КОРРЕКЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ TO THE MATTER OF PAIRED CORRECTION OF COGNITIVE PROFESSIONS AND PHYSICAL QUALITIES IN CHILDREN WITH DELAY OF MENTAL DEVELOPMENT BY MEANS OF FITNESS-AEROBICS	<i>Е.А. Летова E.A. Letova</i>	29
6. РЕЗУЛЬТАТЫ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ RESULTS OF EVALUATING FUNCTIONAL CAPABILITIES OF STUDENTS WITH DISABLED PHYSICAL POSSIBILITIES	<i>Н.М. Атамухамедова, Н.Т. Тўхтабоев, М.Х. Миржамолов N.M. Atamuxamedova, N.T. Toxtaboyev, M.X. Mirjamolov</i>	33
7. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА УЧЕНИКИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ	<i>М.Х. Миржамолов, Ч. Бедиева M.X. Mirjamolov, Ch. Bedieva</i>	38

	ИНДЕКСА РОБИНСОНА RESULTS OF STUDYING THE POSSIBILITIES OF THE ORGANISM OF PUPILS WITH LIMITED PHYSICAL OPPORTUNITIES USING THE ROBINSON INDEX	<i>M.X. Mirjamolov, Ch. Berdiyeva</i>	
8.	СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ИНВАЛИДОВ-КОЛЯСОЧНИКОВ СРЕДСТВАМИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ SOCIAL ADAPTATION OF PERSONAL DISABLED PEOPLE BY DANCE TRAINING	<i>Л.Д. Назаренко, Л.Ф. Шакурова, Д.В. Едышев, L.D. Nazarenko, L.F. Shakurova, D.V. Edyshev</i>	42
9.	ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ КНИТУ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ MOTOR ABILITIES OF KNITU STUDENTS WITH VISUAL IMPAIRMENT	<i>Г.Х. Насырова G.H. Nasyrova</i>	48
10.	ИССЛЕДОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА К СДАЧЕ НОРМ ВСФК ГТО STUDY OF READINESS OF SCHOOLCHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES TO PASS THE NORMS OF VFSK TRP	<i>Л.А. Парфенова, А.Д. Шаймиева L.A. Parfyonova, A.D. Shaimieva</i>	53
11.	ИНКЛЮЗИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ: ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ INCLUSIVE PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL: PROBLEMS OF ORGANIZATION	<i>М.А. Правдов, А.А. Червова, Д.М. Правдов M.A. Pravdov, A.A. Chervova, D.M. Pravdov</i>	58
12.	ФОРМИРОВАНИЕ МОДЕЛИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНЩИН-МУСУЛЬМАНОК FORMATION OF A MODEL OF ORGANIZATION OF SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES OF MUSLIM WOMEN	<i>А.И. Хусамова A.I. Hisamova</i>	64
13.	АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ACTUAL PROBLEMS OF IMPROVING AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION	<i>В.А. Хромовских V.A. Khromovskikh</i>	68
	АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ CURRENT PROBLEMS PROFESSIONAL SPECIALISTS ON PHYSICAL CULTURE		72
14.	ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК УСЛОВИЕ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОРАЗВИТИЯ PROJECT ACTIVITY OF THE TEACHER ON PHYSICAL CULTURE AS A CONDITION OF HIS PROFESSIONAL SELF-DEVELOPMENT	<i>И.Ю. Бурханова, А.Д. Иванов, С.В. Бурханов I.Yu. Burkhanova, A.D. Ivanov, S.V. Burkhanov</i>	72
15.	МОДЕЛЬ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ MODEL OF INCREASE OF PROFESSIONAL COMPE-	<i>Р.Ш. Гарифуллин, М.А. Тимошина, Н.Н. Мамяшева R. Sh. Garifullin,</i>	78

	TENCE OF TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION	<i>M. A. Timoshina, N. N. Matasheva</i>	
16.	«ТЕХНИКА БОКСА» – ЭЛЕКТРОННАЯ УЧЕБНАЯ СИСТЕМА "BOXING TECHNIQUE" – ELECTRONIC TRAINING SYSTEM	<i>О.Б. Дмитриев, А. Р. Гусейнов О. В. Dmitriev, A. R. Guseynov</i>	84
17.	ФОРМИРОВАНИЕ ОРИЕНТИРОВОЧНОЙ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ FORMATION OF THE APPROXIMATE BASIS OF MOTOR ACTION WHEN TEACHING THE TECHNIQUE OF ATHLETICS EXERCISES TO STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITIES	<i>С.Д. Зорин S.D. Zorin</i>	89
18.	ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО В СТРУКТУРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ PEDAGOGICAL CREATIVITY IN THE STRUCTURE OF ACTIVITIES OF A TEACHER OF PHYSICAL CULTURE	<i>Д.Г. Кузьмичева D.G. Kuzmicheva</i>	94
19.	СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ CONTEMPORARY PROBLEMS OF TRAINING SPECIALISTS IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE	<i>Г.К. Сатабаева, С.Н. Аскапов, М.Е. Кусмиденов G.K.Satabayev, S.N. Astarov, M.E. Kusmidenov</i>	99
20.	РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ DEVELOPMENT OF CREATIVE POTENTIAL OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE	<i>К.В. Шилов K. V. Shilov</i>	103
	ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ INNOVATIVE TECHNOLOGY SPORTS TRAINING		107
21.	ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ПРОГРАММНО-АППАРАТНАЯ СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ РОБОТИЗИРОВАННЫМ КОМПЛЕКСОМ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ВЕДЕНИЯ МЯЧА И ОБВОДКИ INTELLECTUAL PROGRAM-SYSTEM PROGRAMEROBOTIC COMPLEX FOR FOR THE NEW FOOTBALL STY-MATIC SVES AND OVER	<i>В.Е. Афоншин, Г.Л. Драндров V.E. Afonshin, G.L.Drandrov</i>	107
22.	РАСТЯЖКА С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ УШУ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БАДМИНТОНОМ STRETCHING WITH WUSHU EXERCISES WITH BAD-MINTON	<i>Б.У. Бадалова, М.М. Низамов B.U. Badalova, M.M. Nizatov</i>	112
23.	ИДЕНТИФИКАЦИЯ ВЫСОКОКЛАССНЫХ СПОРТСМЕНОВ ДЗЮДО IDENTIFICATION OF HIGH PERFORMANCE JUDO ATH-	<i>Туба Мелекоглу, Ю. Гел Озкая, Р. Ф. Байкеев, Илиза Назипова Tuba Melekoğlu, Yu. Gel Ozkaya, R. F. Baykayev, Iliza Nazipova</i>	115

LETES	<i>Y. Gül Özkaya, R. F. Baikееv, Iliza Nazirova</i>	
24. АНАЛИЗ ТЕМПА ПРИРОСТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ANALYSIS OF THE GROWTH RATE OF INDICATORS OF TECHNICAL PREPAREDNESS AT YOUNG FOOTBALLERS	<i>В.А. Барков, А.Ш. Кхафаджи</i>	120
25. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ TOPICAL ISSUES OF DEVELOPMENT OF SPEED-POWER ABILITIES OF COLLEGE STUDENTS ENGAGED IN VOLLEYBALL	<i>А.Ю. Бундина, Т.Н. Петрова</i>	127
26. АНАЛИЗ ФИНАЛЬНЫХ МУЖСКИХ ЗАПЛЫВОВ 50 МЕТРОВ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ 2012-2019 ГОДОВ THE RESULTS ANALYSIS OF 50 METERS FREESTYLE MEN'S FINALS INTERNATIONAL COMPETITIONS IN 2012-2019	<i>М.И. Галяутдинов, А.С. Лобанов, Р.Ф. Мифтахов, Л.Р. Галяутдинова</i>	133
27. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОГНОСТИЧЕСКОЙ ЗНАЧИМОСТИ КРИТЕРИЕВ ОТБОРА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ EXCLUSIVE PROGNOSIVE TICALS CRITERIA SELECT YOUNG ALLAONS ON THE FINAL SPORTS PREPARATION	<i>Г.Л. Драндров, Л.А. Кудянова, Н.П. Чеснокова</i>	139
28. ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ APPLICATION OF GAME EXERCISES IN DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF WRESTLERS OF FREESTYLE AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION	<i>Л.А. Дюкина, С.В. Игнатъев</i>	147
29. АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ И ДИНАМИКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН К МАРАФОНСКОМУ БЕГУ ANALYSIS OF COMPETITIVE RESULTS AND DYNAMICS OF TRAINING LOADS IN THE ANNUAL CYCLE OF TRAINING WOMEN FOR MARATHON RUNNING	<i>С.Д. Зорин, В.В. Николаева</i>	155
30. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ SCIENTIFIC AND METHODOICAL BASES OF TRAINING OF SPORTS JUDGES IN SKI RACES	<i>М.А. Игнатъев, Н.П. Шарыпкин</i>	163
31. ВЛИЯНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕН-	<i>М.А. Игнатие, Н.П. Шарыпкин</i>	168
	<i>В.Ю. Игошин, Н.В. Игошина</i>	

	НОВ 12-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ INFLUENCE OF THE METHOD OF CIRCULAR TRAINING ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN ATHLETES 12-14 YEARS OLD, ENGAGED IN BOXING	<i>V.Yu. Igoshin, N.V. Igoshina</i>	
32.	ВЕДУЩИЕ ФАКТОРЫ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ LEADING FACTORS CONDITIONING THE IMPROVEMENT OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF QUALIFIED BOXERS	<i>И.С. Колесник, Ф.А. Гатин, Д.А. Осипов</i>	176
33.	ИГРОВОЙ МЕТОД КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ АЙКИДО НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ GAME METHOD AS AN EFFECTIVE WAY OF TRAINING YOUNG ATHLETES IN AIKIDO AT INITIAL PREPARATION STAGE	<i>I.S. Kolesnik, F.A. Gatin, D.A. Osipov С.Н. Котов, О.Б. Дмитриев</i>	183
34.	АГРЕССИВНОСТЬ В СПОРТЕ AGGRESSIVE IN SPORT	<i>S. N.Kotov, О. В. Dmitriev</i>	
35.	ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПРИНЦИПАХ БИОУПРАВЛЕНИЯ INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF SPORTS TRAINING ON THE PRINCIPLES OF BIO-MANAGEMENT	<i>О.М. Колесникова О.М. Колесникова</i>	189
36.	ТАКТИКА УСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ В ВЕЛОКРОССЕ TACTICS OF SUCCESSFUL PERFORMANCE IN CYCLOCROSS	<i>А.Н. Красильников, Е.Г. Кожевникова, М.В. Димеева А.Н. Красильников, Е.Г. Кожевникова, М.В. Димеева</i>	196
37.	РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF BOXERS IN DIFFERENT PERIODS OF FORMATION OF TECHNICAL AND TACTICAL SKILL	<i>В. Н. Краснов, М.Н. Николаева, А. В. Краснов, О. Н. Терентьева, V. N. Krasnov, M. N. Nikolaeva, A.V. Krasnov, O. N. Terentyeva</i>	203
38.	К ВОПРОСУ О ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ON THE QUESTION OF THE THEORETICAL BASIS OF THE TRAINING PROCESS OF YOUNG SPORTSMEN	<i>Э.А. Кубеков</i>	206
39.	МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 12-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРЫЖКАМИ В ВЫСОТУ METHODS OF SPEED AND STRENGTH TRAINING, GIRLS 12-13 YEARS OLD ENGAGED IN HIGH JUMP	<i>Е.А. Кубеков</i>	
40.	ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КА-	<i>А.И. Орлов, М.Г. Шнайдер А.И. Орлов, М.Г. Schneider Е.А. Ошарина, С.Д. Зорин Е.А. Oshanina, S.D. Zorin Д.Н. Рахматова,</i>	210 219 227

	ЧЕСТВ У ГИМНАСТОВ FEATURES OF THE MANIFESTATION OF PHYSICAL QUALITIES IN GYMNASTS	<i>C.C. Тогаймуродов D.N. Rahmatova, S.S. Togaumurodov</i>	
41.	ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РИТМА В ГИРЕ- ВОМ СПОРТЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕ- СКОГО МАСТЕРСТВА FORMATION OF MOTOR RHYTHM IN KEYBOARDING AS A FACTOR OF INCREASING TECHNICAL SKILL	<i>Р.В. Самигуллин, Л.Д. Назаренко</i>	231
42.	ФАКТОРЫ РЕЗУЛЬТАТИВНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ ВЫСОКОГО РАНГА ПО ГИРЕВО- МУ СПОРТУ FACTORS OF EFFECTIVE PERFORMANCE IN HIGH- RANK COMPETITIONS IN KETTLEBELL LIFTING	<i>R.V. Samigullin, L.D. Nazarenko В. П. Симень</i>	239
43.	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГИМНАСТОВ-ЮНИОРОВ В УСЛОВИЯХ ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ PERFECTION OF THE JUNIOR MALE GYMNASTS' TRAINING PROCESS AT CENTRALIZED PREPARATION	<i>V. P. Simen' А.А. Сомкин</i>	245
44.	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИ- ЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ IMPROVEMENT OF POWER ABILITY DEVELOPMENT METHODS AT QUALIFIED ATHLETES	<i>Д.Х. Умаров, Б.У. Бадалова</i>	254
45.	АЛГОРИТМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВО- ВАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ RECOVERY ALGORITHMS AND IMPROVING THE MODERN TRAINING OF FREESTYLE WRESTLERS	<i>А.А. Сомкин Д.Х. Умаров, Б.У. Бадалова Ж.А. Усина, С.Е. Солтанбеков, А.А. Сыздыков, К.Б. Темирбулатов Zh.A. Usina, S.I. Soltanbekov, А.А. Syzdykov, К.В. Temirbulatov</i>	259
46.	ВЛИЯНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ФУТБОЛИСТОВ INFLUENCE OF ENDURANCE ON TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF FOOTBALL PLAYERS	<i>Р.В. Фаттахов, В.Г. Фаттахова R.V. Fattakhov, V.G. Fattakhova</i>	265
47.	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПО- СОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕР- СТВА IMPROVING THE COORDINATING ABILITIES OF GYM- NASTS IN THE ARTISTIC STAGE OF SPORTSMANSHIP	<i>Е. А. Федотова</i>	272
48.	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ВЫПОЛНЕНИЯ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ДВИЖЕНИЙ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МУЛЬТИМЕ- ДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ THE IMPROVEMENT OF SKILLS OF PERFORMING COMPLEX COORDINATION MOVEMENTS IN YOUNG GYMNASTS USING MULTIMEDIA TECHNOLOGIES	<i>А.Ю. Частоедова, В. Л. Ирнарарова А.YU. Chastoedova, V.L. Irnazarova</i>	276

49.	АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ВОДНОМУ ПОЛО НА XXV-XXXI ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE PERFORMANCE OF THE RUSSIAN TEAM ON THE WATER POLO AT THE XXV-XXXI OLYMPIC GAMES	<i>О. А. Черноярова</i> <i>O. A. Cherhoiarova</i>	282
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА MEDICAL-BIOLOGICAL PROBLEMS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS			287
50.	ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПОВ В ЖЕНСКОМ САМБО И ВАРИАНТЫ ИХ ИНВЕРСИЙ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ СПОРТСМЕНОК FEATURES OF FORMATION OF SEXUAL SOMATOTYPES IN FEMALE SAMBO AND VARIANTS OF THEIR INVERSIONS IN DIFFERENT AGE GROUPS OF SPORTSWOMEN	<i>К. А. Бугаевский</i> <i>K. A. Bugaevsky</i>	287
51.	ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМНОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ZUMBA FITNESS FEATURES OF SYSTEMIC BLOOD CIRCULATION OF MATURE WOMEN ENGAGED IN ZUMBA FITNESS	<i>Я.Е. Бугаец,</i> <i>А.С. Гронская,</i> <i>В.Л. Соколов,</i> <i>З.М. Горшанова</i> <i>Y.E. Bugaets,</i> <i>A.S. Gronskaya,</i> <i>V.L. Sokolov,</i> <i>Z.M. Gorshanova</i>	293
52.	ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕЗЕРВНЫХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ (юноши) ИЖГСХА INDICATORS OF RESERVE AND FUNCTIONAL POSSIBILITIES OF THE ORGANISM OF STUDENTS (youth) IZHGSNA	<i>И.Г. Гибадуллин,</i> <i>А.Ю. Анисимова,</i> <i>М.С. Воротова,</i> <i>Л.В. Рубцова</i> <i>I.G. Gibadullin,</i> <i>A.Yu. Anisimova,</i> <i>M.S. Vorotova,</i> <i>L.V. Rubtsova</i>	300
53.	ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТА PHYSIOLOGICAL FEATURES OF MOTOR ACTIVITY OF VOLLEYBALL PLAYER	<i>А.В. Жури,</i> <i>А.А. Журина</i> <i>A.V. Zhurin,</i> <i>A.A. Zhurina</i>	309
54.	СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАНИИ MODERN PROBLEMS OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE IN EDUCATION	<i>Т.А. Мартиросова,</i> <i>А.А. Хахунова</i> <i>T.A. Martirosova,</i> <i>A.A. Khakhnupova</i>	313
55.	ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ КНИТУ С ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ FUNCTIONAL STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF STUDENTS WITH VEGETATIVE-VASCULAR DYSTONIA	<i>Г.Х. Насырова</i> <i>G.H. Nasyrova</i>	319
56.	ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ МЕТОДИКИ «ПИЛАТЕС» НА БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН	<i>И.Н. Пушкарева</i> <i>I.N. Pushkareva</i>	326

	THE INFLUENCE OF THE TRAINING METHOD "PILATES» ON BIOENERGETIC INDICATORS OF AN ORGANISM OF WOMEN	<i>I.N. Pushkareva</i>	
57.	КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА, ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПИЩЕВОЙ СТАТУС СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	<i>Н.И. Смольякова, О.М. Бубненкова, О.С. Алоина</i>	333
	COMPONENT BODY COMPOSITION, LIFESTYLE AND NUTRITIONAL STATUS OF ATHLETES IN THE PROCESS OF TRAINING AT THE UNIVERSITY	<i>N. I. Smolyakova, O. M. Bubnenkova, O. S. Aloina</i>	
58.	АДАПТАЦИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ К АСИММЕТРИЧНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ	<i>Е.В. Тарасова</i>	340
	ADAPTATION OF THE NEUROMUSCULAR APPARATUS OF YOUNG BADMINTON PLAYERS TO ASYMMETRIC MOTOR LOADS	<i>E.V. Tarasova</i>	
59.	МЕТОДИКА ЭЛЕКТРОМИОСТИМУЛЯЦИИ В ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ	<i>А.Д. Тубольцева, Л.А. Букатников</i>	344
	TECHNIQUE OF ELECTROMYOSTIMULATION IN PHYSICAL CULTURE AND HEALTH PROCESS	<i>A.D. Tuboltseva, L.A. Bukatnikov</i>	
60.	ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ ПСИХОМОТОРНОЙ ОДА-РЕННОСТИ У МАЛЬЧИКОВ 11-14 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПАЛЬЦЕВОЙ И ЛАДОННОЙ ДЕРМАТОГЛИФИКИ	<i>Н.Г. Чекмарева, В.А. Хаджинов, М.К. Присяжная</i>	348
	GENETIC FORECAST OF PSYCHOMOTOR POTENTIAL IN BOYS 11-14 YEARS ON THE BASIS OF THE FINGER AND PALM DERMATOGLIFICA	<i>Chekmaryova Natalya, Khadzhynov Valerij, Prysiazhna Mariia</i>	
61.	ЛИПОЛИЗ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	<i>А.Г. Ламмерт, Н.В. Шувалова, С.В. Леженина, Е.А. Денисова, О.И. Московская, Л.М. Манахова, М.А. Айдынян, В.В. Анфилова, А.С. Меркучева, Н.В. Алексеева,</i>	356
	LIPOLIS AND PHYSICAL ACTIVITY	<i>A.G. Lammert, N.V. Shuvalova, S.V. Lezhenina, E.A. Denisova, O.I. Moscow, L.M. Manakhova, M.Aydinyan, V.V. Anfilova, A.S. Merkucheва, N.V. Alekseeva,</i>	
62.	ОСОБЕННОСТИ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАММ У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	<i>Н.В. Шувалова, О.А. Чернорова, С.В. Леженина,</i>	363

	FEATURES OF ELECTROCARDIOGRAMS IN INDIVIDUALS ENGAGED IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS	Е.А. Денисова, В.В. Анфилова, А.С. Меркучева, Н.В. Алексеева, Л.М. Монахова N.V. Shuvalova, O.A. Chernoyarova, S.V. Lezhenins, E.A. Denisova, V.V. Anfilova, A.S.. Merkucheва, N.V. Alexeyeva, L.M. Monakhova	
63.	МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ	<i>А.Г. Ламмерт, Н.В. Шувалова, О.А. Черноярлова, Т.В. Костякова, С.В. Леженина, Е.А. Денисова, В.В. Анфилова, А.С. Меркучева, Л.М. Манахова</i>	367
	MEDICAL-HEALTH PROBLEMS IN SPORT	<i>A.G. Lammert, N.V. Shuvalova, O.A. Chernoyarova, T.V. Kostikova, S.V. Lezhenina, E.A. Denisova, V.V. Anfilova, A.S. Merkucheва, L.M. Manakhova,</i>	
	СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА		376
	SOCIOCULTURAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT		
64.	МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СРЕДСТВАМИ САМОПОЗНАНИЯ	<i>А.А. Бакуменко, Л.П. Микита</i>	376
	METHODS OF SELF-ASSESSMENT OF ATHLETES BY MEANS OF SELF-KNOWLEDGE	<i>A.A. Bakumenko, L.P. Mikita</i>	
65.	ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ВИДОМ СПОРТА В РЕГИОНЕ (НА ПРИМЕРЕ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН)	<i>К.В. Гаврилюк, Г.Н. Голубева</i>	383
	SPORTS MANAGEMENT ISSUES IN THE REGION (ON THE EXAMPLE OF THE DEVELOPMENT OF TRACK AND FIELD OF THE REPUBLIC OF TATARSTAN)	<i>K.V. Gavriilyuk, G.N. Golubeva</i>	
66.	БИОДИНАМИЧЕСКИЕ И ПСИХИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В САМБО	<i>Г.Л. Драндров, К.А. Тверитнев.</i>	387
	BIODYNAMIC AND MENTAL DIFFICULTIES SPORTS ACTIVITIES IN SAMBO	<i>G.L. Drandrov, K. A. Tveritnev</i>	

67.	РАЗВИТИЕ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ DEVELOPMENT OF MORAL QUALITIES IN JUNIOR SCHOOLCHILDREN IN THE COURSE OF SPORTS	<i>Г.Л. Драндров, В.А. Александров, А.Н. Яковлев G.L. Drandrov, V.A. Alexandrov, A.N. Yakovlev</i>	395
68.	ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕВОЧЕК 5-11 КЛАССОВ TO STUDY DISTRIBUTION OF GIRLS IN GRADES 5-11 FROM THE REASONS AND CAUSES OF FITNESS CLASSES IN SCHOOL	<i>Г.Л. Драндров, Л.В. Беззубова G.L. Drandrov, L.V. Bezzubova</i>	400
69.	ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА DEVELOPMENT OF PERSONAL MOTIVATION OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AS A COMPONENT OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE FUTURE SPECIALIST	<i>Н.Е. Житникова, А.О. Зябликова N.E. Zhitnikova, A.O. Zyablikova</i>	408
70.	ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ РЕГУЛЯТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УЧЕТОМ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ STUDY OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF REGULATORY UNIVERSAL EDUCATION ACTIONS IN JUNIOR SCHOOLCHILDREN TAKING INTO ACCOUNT SPORTS	<i>Ю.А. Калашишникова Y.A. Kalashnikova</i>	413
71.	СПОРТ, ЭТИКА ГОСТЕПРИИМСТВА И РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ SPORT, ETHICS OF HOSPITALITY AND RESOLUTION OF CONFLICTS	<i>В.В. Машкова V.V. Mashkova</i>	418
72.	ДИАГНОСТИКА ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ DIAGNOSTICS OF COMPREHENSIVE PERSONALITY DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN ENGAGED AND NOT ENGAGED IN SPORTS	<i>А.А. Морозов, А.А. Белус, Н.Ю. Молчкова A.A. Morozov, A.A. Belus, N.Y. Molchkova</i>	424
73.	ВЫРАЖЕННОСТЬ ТЕМПОВ ПРИРОСТА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ У ЛИЦ, РАЗЛИЧАЮЩИХСЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ GROWTH RATES OF SPEED-POWER ABILITIES IN THE AGE DEVELOPMENT PROCESS IN PERSONS DIFFERENT BY INDIVIDUAL-TYOPOLOGICAL FEATURES	<i>Е.М. Ревенко, В.А. Сальников E.M. Revenko, V.A. Salnikov</i>	428
74.	ВОПРОСЫ ТЕОРИИ СПОСОБНОСТЕЙ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	<i>В.А. Сальников, Е.М. Ревенко</i>	433

	QUESTIONS OF THE THEORY OF ABILITIES IN THE SYSTEM OF SPORTS ACTIVITY	<i>V.A. Salnikov, E.M. Revenko</i>	
75.	ИЗУЧЕНИЕ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОК И ЕГО ВЛИЯНИЯ НА ИГРОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	<i>Е.А. Смирнова, А.О. Беспалова</i>	442
	THE STUDY OF THE PRE-LAUNCH STATE OF BASKETBALL PLAYERS AND ITS IMPACT ON GAMING ACTIVITIES	<i>E.A. Smirnova, A.O. Bespalova</i>	
76.	ИЗУЧЕНИЕ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ У ИГРОКОВ СБОРНОЙ ЖЕНСКОЙ КОМАНДЫ ТОГУ ПО БАСКЕТБОЛУ	<i>Е.А. Смирнова, Е.Г. Ушанёва</i>	448
	THE STUDY OF VOLITIONAL PLAYERS OF WOMEN'S NATIONAL TEAM PNU BASKETBALL	<i>E.A. Smirova, E.G. Ushaneva</i>	
77.	СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	<i>Л.Р. Файзериев, Н.А. Доброхотов, Т.В. Виноградов, Р.Р. Басыров</i>	453
	SOCIO-CULTURAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT	<i>L.R. Fayzeriev, N.A. Dobrokhotov, T.V. Vinogradov, R.R. Basyrov</i>	
78.	АНАЛИЗ КОГНИТИВНОЙ СФЕРЫ ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ	<i>Е.М. Федоскина, В.В. Князева</i>	459
	COGNITIVE ANALYSIS OF YOUNG FENCERS	<i>E.M. Fedoskina, V.V. Knyazeva</i>	
79.	ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ У ЗРИТЕЛЕЙ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ	<i>Н.В. Шувалова, А.Г. Ламмерт, О.А. Черноярлова, А.П. Сергеева, С.В. Леженина, В.В. Анфилова, А.С. Меркучева, Л.М. Манахова</i>	465
	PECULIARITIES OF BEHAVIORAL REACTIONS AT SPECTATOR COMPETITION VISITORS	<i>N.V. Shuvalova, A.G. Lammert, O.A. Chernoyarova, A.P. Sergeeva S.V. Lezhenina, V.V. Anfilova, A.S. Merkicheva, L.M. Manakhova</i>	
80.	ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ТОЛЕРАНТНОСТИ К ПСИХИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ В УСЛОВИЯХ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННО-МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	<i>Б.П. Яковлев, А.Г. Банищиков</i>	470
	PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF SPORTS TRAINING OF QUALIFIED ATHLETES TAKING INTO ACCOUNT PREPAREDNESS AND TOLERANCE	<i>B.P. Yakovlev, A.G. Banshchikov</i>	

TO MENTAL LOADS IN THE CONDITIONS OF EXTREME TENSE-MUSCULAR ACTIVITY

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ
PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG STUDENTS**

478

- | | | |
|--|---|-----|
| 81. ФИЗКУЛЬТУРНО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА МОЛОДЕЖИ В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ
PHYSICAL-GREAT PREPARATION IN YEARS OF THE GREAT WAR | <i>В.А. Адольф,
К.В. Адольф</i> | 478 |
| 82. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР
TECHNIQUE OF DEVELOPMENT SWIMMING OF CHILDREN OF OLDER PRE-SCHOOL AGE USING MOBILE GAMES | <i>М.В. Анисимова,
О.В. Анфилатова</i> | 485 |
| 83. ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ МОБИЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
THE PREPARATION OF THE FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS TO IMPLEMENTATION OF THE "READY FOR LABOR AND DEFENCE" WITH USING M-LEARNING MEANS | <i>В.А. Антонов</i>

<i>V.A. Antonov</i> | 492 |
| 84. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
PHYSICAL LEVEL OF PRE-SCHOOL CHILDREN | <i>В. Антонова,
В.Д. Иванова
Т.В.Антонова,
V.D. Ivanova</i> | 496 |
| 85. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ
EVALUATION OF THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF SCHOOLCHILDREN WORKING AND NOT PLACING IN SPORTS | <i>Т.В. Антонова,
В.В. Кожанов</i>

<i>T.V. Antonova,
V.V. Kozhanov</i> | 502 |
| 86. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВОЛЕЙБОЛУ В УСЛОВИЯХ ТЕХНИЧЕСКОГО ШКОЛА
ORGANIZATION AND MAINTENANCE OF EDUCATIONAL AND TRAINING SESSIONS ON PHYSICAL CULTURE AND VOLLEYBALL IN THE CONDITIONS OF TECHNICAL SCHOOL | <i>А.Ю. Бундина,
Т.Н. Петрова</i>

<i>A.Y. Bundina,
T.N. Petrova</i> | 507 |
| 87. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ
PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS | <i>Е.А. Воробьева,
Л.А. Дюкина
E.A.Vorobyova,
L.A. Dyukina</i> | 514 |
| 88. САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
SELF-CONTROL IN THE PROCESS OF PHYSICAL EXER- | <i>В.И. Домбровский,
В.Г. Тарасюк</i>

<i>V.I. Dombrowski,</i> | 521 |

	CISES OF STUDENT YOUTH	<i>V.G. Tarasyuk</i>	
89.	ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ РЕЙТИНГОВОГО КОНТРОЛЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ APPLICATION OF THE RATING CONTROL SYSTEM IN THE PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA	<i>Г.Л. Драндров, Н.Ю. Муратишина</i>	262
90.	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В ШКОЛЕ MOBILE GAMES AS A MEANS OF EDUCATION OF ENDURANCE AT LIGHTWEET ATHLETES IN SCHOOL	<i>Л.А. Дюкина, К.Ю. Галкина</i>	535
91.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА THE USE OF SETS OF EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF VOLLEYBALL PLAYERS OF SECONDARY SCHOOL AGE	<i>Л.А. Дюкина, К.Ю. Галкина</i>	
		<i>В.В. Евинзон, А.Л. Вавилов</i>	539
92.	ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ЧУВАШИИ ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX «READY FOR WORK AND DEFENSE» IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF CHUVASHIA	<i>В.В. Evenson, А.Л. Vavilov</i>	
		<i>М.А. Игнатъев, Е.П. Тимченко</i>	546
93.	КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СУО CRITERIA FOR EVALUATING THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF OMS	<i>М.А. Ignatiev, Е.Р. Timchenko</i>	
		<i>Л.В. Казакова, Е.В. Панова, Л.В. Kazakova, Е.В. Rapova</i>	554
94.	СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ И РЕЗУЛЬТАТОВ САМОКОНТРОЛЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ СТУДЕНТОВ COMPARATIVE ANALYSIS OF EXPERT EVALUATION AND RESULTS OF SELF-CONTROL OF STUDENTS 'SWIMMING TECHNIQUE	<i>Г.М. Краснова,</i>	557
95.	КРИЗИСНЫЕ ЯВЛЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ CRISIS PHENOMENA IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS AND STUDENTS: PROBLEMS AND SOLUTIONS	<i>Г.М. Krasnova</i>	
		<i>Б. Х. Ланда</i>	561
96.	ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ У СТУДЕНТОВ НЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ВУЗОВ РОССИИ И КАЗАХСТАНА STUDY OF MOTIVATION TO PHYSICAL EDUCATION IN STUDENTS OF NON-PROFESSIONAL PHYSICAL CUL-	<i>В.Н. Landa</i>	
		<i>А.А. Морозов, А.А. Белус, Н.Ю. Молчкова</i>	565
		<i>А.А. Morozov, А.А. Belus,</i>	

	TURE SPECIALTIES OF UNIVERSITIES IN RUSSIA AND KAZAKHSTAN	<i>N.Y. Molchkova</i>	
97.	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДЕТСКОМ САДУ PHYSICAL CULTURE IN KINDERGARTEN	<i>В.Т. Никоноров</i> <i>V.T. Nikonorov</i>	570
98.	ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В МУЗЫКАЛЬНОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE MUSIC EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN	<i>Л.Е. Новосёлова</i> <i>L.E. Novoselova</i>	573
99.	ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ АКТИВИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ PEDAGOGICAL CONDITIONS OF ACTIVATION OF PHYSICAL SELFEDUCATION OF STUDENTS	<i>А.С. Павлова</i> <i>A.S. Pavlova</i>	580
100.	ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, В ФОРМИРОВАНИИ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ POTENTIAL OF PHEISICAL CULTURE, IN THE FORMATION OF COMPETENCIES OF FUTURE SPECIAKISTS	<i>И.И. Парчевская</i> <i>I.I. Parchevskaya</i>	585
101.	ПРИБЛИЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ COMMUNICATION OF STUDENTS TO SEPARATE EXERCISE IN PHYSICAL CULTURE	<i>Н. Н. Пашкова,</i> <i>М. Г. Игнатъева</i> <i>N. N. Pashkova,</i> <i>M. G. Ignatyeva</i>	590
102.	КОРРЕКЦИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА THE CORRECTING FAT MASS OF STUDENTS BY MEANS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS	<i>А.В. Петров</i> <i>A.V. Petrov</i>	594
103.	ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ СО СТУДЕНТАМИ ИНСТИТУТА ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БГПУ ИМ. М.ТАНКА ORGANIZATION OF HEALTHY PHYSICAL CULTURE LESSONS WITH STUDENTS OF THE INSTITUTE OF INCLUSIVE EDUCATION BSPU BY M. TANK	<i>Л.С. Поликарпова,</i> <i>И.А. Шалимо</i> <i>L.S. Polikarpova,</i> <i>I.A. Shalimo</i>	598
104.	ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР ВО ВНЕУРОЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКИХ ДОМОВ EXPERIENCE IN INTRODUCING SPORTS GAMES INTO EXTRACURRICULAR ACTIVITIES OF CHILDREN FROM ORPHANAGES	<i>К.Л. Полуренко,</i> <i>Н.И. Заярная</i> <i>K.L. Poludenko,</i> <i>N. I. Zayarnaya</i>	603
105.	РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ ФУТБОЛА DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN PRESCHOOL CHILDREN USING FOOTBALL	<i>А.В. Пушкарев,</i> <i>А.М. Пушкарева,</i> <i>С.А. Востриков</i> <i>A.V. Pushkarev,</i> <i>А.М. Pushkareva,</i> <i>S.A. Vostrikov</i>	607
106.	ЗНАЧИМОСТЬ СОЗДАНИЯ И ВНЕДРЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ, ОРИЕНТИРОВАННОЙ НА СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ	<i>В.А. Разоренов,</i> <i>Е.С. Назаркина</i>	613

	УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ		
	THE IMPORTANCE OF CREATING AND IMPLEMENTING WELLNESS PROGRAMS SPORTS-ORIENTED STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS	<i>V.A. Razorenov, E. S. Nazarkina</i>	
107	ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ ЭСТАФЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 1-2 КЛАССАХ APPLICATION OF NON-TRADITIONAL RELAYS IN LESSONS OF PHYSICAL CULTURE in 1-2 CLASSES	<i>Г.Х. Салихова</i> <i>G.Kh. Salikhova</i>	618
108	ПРИБЛИЖЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ THE CHILDREN OF THE HEALTH OF THE HEALTH TO THE HEALTH OF THE LIFE OF THE PROCOURS	<i>А.Л. Сорокина, А.В. Степанова, Н.Г. Рисква</i> <i>A.L. Sorokina A.V. Stepanova, N.G. Risky</i>	624
109	АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENT YOUTH	<i>Л.Н. Соусь</i> <i>L.N. Sous</i>	630
110	ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К СДАЧЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» TRAINING OF SECONDARY SCHOOL AGE STUDENTS TO DELIVERY OF TRACK AND FIELD STANDARDS OF VFSK «READY FOR LABOR AND DEFENSE»	<i>Е.А. Третьяков, Л.П. Микита</i> <i>E.A. Tretuyakov, L.P. Mikita</i>	633
111	ЭФФЕКТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ EFFECTIVE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY FOR STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP	<i>В.Н. Трофимов, Л.С. Чемпалова</i> <i>V.N. Trofimov, L.S. Chempalova</i>	636
112	АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ ДЕТЕЙ ACTUAL PROBLEMS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AMONG CHILDREN	<i>С.Н. Тушинова</i> <i>S.N. Tushnova</i>	641
113	СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ MODERN PROBLEMS OF ORGANIZATION OF SECONDARY SCHOOLS	<i>Э.А. Уринбоев</i> <i>E.A. Urinboyev</i>	646
114	ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF MASS SPORTS AND HEALTH WORK IN GENERAL EDUCATIONAL SCHOOLS	<i>Х.Н. Уташев</i> <i>X.N. Utashev</i>	649
115	РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN PRESCHOOL CHILDREN USING SPECIAL PHYSICAL	<i>Л.З. Холмуродов</i> <i>L.Z. Kholmurodov</i>	655

EXERCISES			
116	УПРАВЛЕНИЕ АДАПТАЦИЕЙ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ MANAGEMENT OF ADAPTATION OF STUDENTS IN THE SYSTEM OF HEALTH BY PHYSICAL EXERCISES	<i>Л.С. Чемпалова</i> <i>L.S. Chempalova</i>	663
117	ВЛИЯНИЕ БИОРИТМОВ НА ПРОЯВЛЕНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ THE INFLUENCE OF BIORHYTHMS ON THE MANIFESTATION OF SPEED-POWER ABILITIES OF STUDENTS IN SENIOR CLASSES	<i>Л. В. Швед,</i> <i>Т. А. Васильева,</i> <i>М. В. Полякова</i> <i>L. V. Shved,</i> <i>T. A. Vasilyeva,</i> <i>M. V. Polyakova</i>	668
АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ AUTHOR'S POINTER			672

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Материалы IX Международной научно-практической конференции
(Чебоксары, 14 ноября 2019 г.)

Ответственный редактор Моисеева Наталия Валерьевна

Согласно Федеральному закону от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
данная продукция не подлежит маркировке

Чувашский государственный педагогический
университет им. И. Я. Яковлева
428000, Чебоксары, ул. К. Маркса, 38