МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

СОЮЗ БИАТЛОНИСТОВ РОССИИ

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

МАТЕРИАЛЫ III ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ

23-24 мая 2019 г.

Малаховка, 2019

УДК 796.01(063)
ББК 75.1
С 56

Редактор-составитель:
Дунаев Константин Степанович.,
д.п.н., профессор

Рецензент:
Левин Владимир Сергеевич.,
к.п.н., профессор

С 56 **Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма :** материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 23-24 мая 2019 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры ; ред.-сост. К. С. Дунаев. – Малаховка, 2019. – 460 с.

ISBN 978-5-00063-032-7

В сборник вошли материалы научных исследований, представленные на III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (23-24 мая 2019 года), проведенной кафедрой ТиМФКС Московской государственной академии физической культуры и союзом биатлонистов России (СБР). В сборник вошли материалы, доложенные на конференции и присланные для заочного участия. Тезисы докладов и статьи, включенные в настоящий сборник, опубликованы преимущественно в авторской редакции, сокращение текстов было минимальным.
Сборник предназначен для широкого круга специалистов в сфере физической культуры и спорта, преподавателей вузов, тренеров, аспиарнтов и студентов

ISBN 978-5-00063-032-7 **УДК 796.01(063)**
ББК 75.1

© Московская государственная академия физической культуры, 2019

Содержание

Абраменко М.Н., Завьялов А.В. *(г. Москва, России)*
Абульханова М.В. *(п. Малаховка,, Россия)*
Методика проведения занятий по «физической культуре» со студентами специальной медицинской группы в ВГУЮ (РПА минюста России)…..…….. 14

Абрамов К.А., Дунаев К.С. *(п. Малаховка, Россия)*
Показатели тренировочных нагрузок юниоров лыжников двоеборцев в годичном цикле подготовки…..…… 17

Анюхин Р.Б. *(г. Москва, Россия)*
Сошников М.А. *(п. Малаховка, Россия)*
Тренировка юношей биатлонистов в подготовительном периоде…..…… 23

Артемьева Ж.С. *(г. Санкт-Петербург, Россия)*
Проблема пластической выразительности в художественной гимнастике: от истоков к этимологии понятия…..…… 28

Атаманычев А.Н. *(п. Малаховка, Россия)*
Канищев А.Н. *(г. Воронеж, Россия)*
Долгих Т.В *(г. Воронеж, Россия)*
Обучение согласованности технико-тактических действий хоккеистов 11-12 лет в типовых ситуациях игры…..……. 34

Баженов А.Е. *(г. Москва, Россия)*
Денисенков А.С. *(п. Малаховка, Россия)*
Влияние особенностей телосложения на развитие скоростно-силовых способностей футболистов групп совершенствования спортивного мастерства…..…….. 40

Баранюк В.И., Мякенький Г.С., Силаев М.Е. *(г.Москва, Россия)*
Подготовка военнослужащих к ведению рукопашного боя на основе комбинационного выполнения технических действий…..…… 45

Баченина Е.А. *(г. Казань, Россия)*
Трусова Л.А. *(г. Казань, Россия)*
Някина П.А. *(г. Казань, Россия)*
Создание и развитие спортивных студенческих клубов под эгидой ассоциации студенческих спортивных клубов…..…… 50

Башта Л.Ю. *(г. Омск, Россия)*
Особенности реализации методики проведения занятий оздоровительным фитнесом с женщинами инженерами-конструкторами…..…… 54

Беликов П.А., Садова Е.И., Пампура Р.Н. *(г. Москва, Россия)*
Изучение влияния общефизической подготовки на группы психического здоровья у студенток с заболеваниями ВСД, сколиоз, плоскостопие…..…… 59

Беликов П.А., Пампура Н.А. *(г. Москва, Россия)*
Показатели учебного процесса по комплексу ГТО в РГУ им. А.Н. Косыгина…..…….. 63

Берекбусунова Г.М. *(г. Алматы, Казахстан)*
Направленность к педагогической деятельности у студентов образовательной программы физическая культура и спорт…..… 66

Буторин В.В. *(п. Малаховка, Россия)*
Формирование валеологического самосознания личности как компонент мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни у студенческой молодёжи…..…… 75

Валуев В.А., Цой О.Е, Валуева С.А *(г. Люберцы, Россия)*
Актуализация изучения модуля по физической культуре и спорту в Российской таможенной академии по специальности 38.05.02 – «Таможенное дело»…..…….. 81

Долинский А.А., Сиделев П.А. *(г. Москва, Россия)*
Особенности организации тренировочного процесса в видах спорта на выносливость…..…….. 92

Долматов А.В., Осадченко И.В. *(п. Малаховка, Россия)*
Интерактивный метод «деловая игра» в преподавании адаптивной физической культуры для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья…….. 98

Дунаев К.С. *(п. Малаховка, Россия)*
Публикационная активность преподавателей кафедры ТиМФКИС МГАФК к маю 2019 года…… 105

Дунаев К.С. *(п. Малаховка, Россия)*
Акимов В.И *(г. Алматы, Казахстан)*
Юношеский биатлон с пневматической винтовкой и его характеристика……. 110

Дунаев К.С. *(п. Малаховка, Россия)*
Корбит М.И. *(г. Минск, Беларусь)*
Как модернизировать биатлон на современном этапе……. 115

Ермакова М.А. *(г. Оренбург, Россия)*
Физическая культура как средство здоровьесбережения иностранных студентов в образовательном пространстве медицинского вуза……... 119

Жинкова, Д.Д., Панкратова О.Н. *(г. Москва, Россия)*
Влияние физической культуры на женский организм……. 128

Завьялова В.Д., Завьялов А.В., Буторин В.В. *(п. Малаховка, Россия)*
Темпо-ритмовая структура движения у синхронисток …….. 131

Зайцев А.А. *(г. Москва, Россия)*
Соматодиагностика и кластерный анализ в подготовке футболистов тренировочных групп……..…… 134

Зыкова Н.Ю. *(г. Воронеж, Россия)*
Особенности самооценки профессиональной компетентности студентами-спортсменами…….. 138

Иванов О.Н. *(п. Малаховка, Россия)*
Влияние двигательно-координационных способностей на технико-тактическую подготовку юных игроков…… 143

Ковешников С.А., Логиновский В.Г. *(г. Москва, Россия)*
Кушнир М.А. *(г. Балашиха, Россия)*
Бурякин Ф.Г. *(п. Малаховка, Россия)*
Профилактика различных форм утомления спортсменов и их восстановление в период интенсивной физической нагрузки…… 148

Качурин А.А., Леньшина М.В. *(г. Воронеж, Россия)*
Атлетическая подготовка юных хоккеистов в подготовительном периоде годичного цикла…… 153

Китов С.С. *(г. Краснодар, Россия)*
Сираковская Я.В., Демирчоглян А.Г. *(п. Малаховка, Россия)*
Влияние спортивного туризма на воспитание и укрепление детско-юношеских коллективов…… 158

Козлов Я.Е. *(г. Воронеж, Россия)*
Долгих Т.В. *(г. Воронеж, Россия)*
Шергин, А.В. *(п. Малаховка, Россия)*
Анализ планирования тренировочных нагрузок в футболе…… 162

Козлов Я.Е., Козлов Г.Я. *(г. Воронеж, Россия)*
Алешина В.В. *(п. Малаховка, Россия)*
Анализ эффективности коммуникации тренера и спортсмена в процессе тренировки…… 167

Колдашов И.А., Колдашова А.А., Жердев В.П. *(г. Москва,, Россия)*
Александрова Н.Е. *(п. Малаховка, Россия)*
Особенности периодизации подготовки, в течение годичного цикла, для студентов вузов, занимающихся лыжными гонками (на примере членов сборной команды МГТУ им. Н.Э. Баумана)…… 173

Корецкий О.Г., Курочкина Е.С. *(п. Малаховка, Россия)*
Содержательные характеристики помехоустойчивости и помеховлияния в спорте…… 179

Костенко Д.С., Литвиненко Л.В. *(п. Малаховка,, Россия)*
Пути совершенствования государственной политики в области поддержки спорта высших достижений в легкой атлетике……. 183

Косчтюченко М.Я., *(п. Малаховка, Россия)*
Костюченко И. Я. *(г. Москва, Россия)*
Особенности подготовки гребцов-байдарочников в подготовительном периоде……. 187

Кочанов Д. Л., *(г. Москва, Россия)*
Сираковская Я. В., Атаманычев А.Н.*(п. Малаховка, Россия)*
Применение тренажерных устройств в тренировочном процессе волейболистов на примере сборной команды военного вуза…... 194

Кочанов Д.Л. *(г. Москва, Россия)*
Чернобай М.П. *(г. Санкт-Петербург, Россия)*
Федосеев А.А. *(г. Москва, Россия)*
Волейбол, как средство профилактики неблагоприятных факторов военной службы курсантов…… 199

Куванов В.А. *(г. Санкт-Петербург, Россия)*
Куванов Я.А. *(г. Санкт-Петербург, Россия)*
Особенности изменения показателей физической работоспособности борцов 15 – 16 лет с учётом различных методик тренировочного процесса…… 204

Кунин А.А., Дунаев К.С., Чеснокова Л.М. *(п. Малаховка, Россия)*
Характеристика техники замаха при подаче в теннисе……... 208

Кушнарёва Ю.Е., Панкратова О.Н. *(г. Москва, Россия)*
Закаливание как составляющая ЗОЖ студентов…….. 213

Лапынина Ж.Э., Пампура Р.Н *(г. Москва, Россия)*
Изучение влияния физической нагрузки на агрессивность в группах психического здоровья…… 217

Левочкина Н. А. *(г. Омск, Россия)*
Благотворительные спортивные программы как инструмент корпоративной социальной ответственности…….. 221

Леньшина М.В., Ильина А.В. *(г. Воронеж, Россия)*
Андрианова Р.И. *(Московская обл., Россия)*
Танец и фитнес-аэробика в программах по физической культуре для общеобразовательной школы на основе ФГОС…… 225

Лобанов К. Ю., Дунаев К.С., Александрова Н.Е. *(п. Малаховка, Россия)*
Особенности подготовки спортсменов по следж-хоккею…….... 229

Лынева Ю.Н., Севбянова Л.И. *(г. Москва, Россия)*
Проблемы дыхания во время физической нагрузки…..…… 232

Лысова И.А. *(г. Москва, Россия)*
Лысова Е.П. *(п. Малаховка, г. Москва,, Россия)*
Обоснование фитнес-программ для студентов гуманитарного вуза с учетом их двигательных интересов…..…… 236

Макаров, А.В., Уколов А.В., Жернаков Д.В. *(г. Железногорск,, Россия)*
Пономарев В.В. *(г. Железногорск. Г. Красноярск, Россия)*
Развитие и становление учебной дисциплины «физическая подготовка» в профессиональном образовании курсантов пожарно-спасательной академии…..……... 243

Михеева Е.А., Ореховская Е.В. *(г. Кемерово, Россия)*
Современный подход к физическому воспитанию и занятию спортом в начальной школе…..…… 255

Мякенький Г.С., Табарин В.Н., Силаев М.Е. *(г. Москва, Россия)*
Значение физической подготовки у футболистов на начальном этапе многолетнего процесса учебно-тренеровочных занятий….. 260

Нестеров А.А., Дунаев К.С. Крауз Т.А. *(п.Малаховка, Россия)*
Планирование циклической нагрузки бегунов на средние дистанции 17-18 лет…..…… 263

Остроумов Н.В., Соловьёва С.В., Устюхова Н.Н., Сидорова В.Е. *(г. Нижний Новгород, Россия)*
Гражданско-правовое регулирование отношений между спортсменом и физкультурно-спортивной организацией…..…... 267

Пахомов Д.П. *(п. Малаховка, Россия)*
Обзор современных электронных тренажеров и устройств для стрельбы…..…… 271

Погосян Т. А. *(п. Малаховка, Россия)*
Возрастные этапы формирования энергетических возможностей юных футболистов…..…….. 278

Размахова Е.А., Морозов А. П. *(п. Малаховка, Россия)*
Значение воспитания гибкости и ловкости на начальном этапе спортивной подготовки в футболе…..…… 282

Сагиев Т.А., Красавина В.Ф., Альжанов Х.Х. *(г. Омск, Россия)*
Матюнина Н.В. *(г. Омск, Россия)*
Подходы в понимании специальной выносливости биатлонистов…..…… 286

Самохина Л.С., Дунаев К.С., Лисицын Д.С., Калагур А.О. *(п. Малаховка, Россия)*
Характеристика воспитания психологической устойчивости юных спортсменов в стрелковом спорте…..……... 292

Селифонов А.А., Григорян А.Л. *(г. Ереван, Армения)*
Аванесян Г.М. *(г. Ереван, Армения)*
Российский мужской биатлона в кубке наций в период с 2013-2019 г.г.…..…….. 299

Семенов Е.Н., Анискевич И.С *(г. Воронеж, Россия)*
Ильичева О.В. *(п. Малаховка, Россия)*
Анализ надежности комплексного тестирования специальной подготовленности футболистов…..…… 305

Семенов Е.Н. *(г. Воронеж, Россия)*
Толстых С.К. *(г. Воронеж, Россия)*
Медведев М. *(п. Малаховка, Россия)*
Специфика подготовленности футболистов различных игровых амплуа…..…….. 310

Сергеева Н.Б., Бикмуллина А.Р. *(г. Казань, Татарстан)*
Применение теории поколений для формирования ценностей здорового образа жизни у молодых людей 18-22 лет ……. 317

Скалиуш В.И., Афанасьева И.В., Беляева А. *(п. Малаховка, Россия)*
Индивидуализация учебного процесса с учетом соматотипа школьниц 13 лет на уроках по физической культуре…….. 323

Слепенчук И.Е., Слепенчук В.М., Данилин А.Н. *(п. Малаховка, Россия)*
Повышение уровня знаний по антидопинговой пропаганде у студентов вузов физической культуры…….. 329

Сысоев А.В., Горлова С.Н. *(г. Воронеж, Россия)*
Гусев С.В. *(г. Воронеж, Россия)*
Извеков Д.Н. *(г. Воронеж, Россия)*
Спортивный консенсус СИБУР и российская федерация баскетбола…… 334

Табаков А.И., Коновалов В.Н. *(г. Омск, Россия)*
Использование средств сопряженного развития координационных, силовых и скоростных способностей у легкоатлетов-спринтеров…… 338

Тарасов А.Ю., Морозов А.П. *(п. Малаховка, Россия)*
Контроль уровня скоростно-силовой подготовленности в подготовительном периоде в игровых видах спорта……... 345

Тарасов А.Ю., Морозов А.П. *(п. Малаховка, Россия)*
Организация физической подготовки футболистов 14-15 лет на тренировочных сборах…… 348

Тихомиров А.К., Черепанова И.О. *(п. Малаховка, Россия)*
Определение физической подготовленности и уровня спортивно-технического мастерства фигуристов в специфических условиях на этапе спортивной специализации…. 351

Фадеева С.А., Карабущенко Е.А. *(п. Малаховка, Россия)*
Особенности организации групповой работы студентов спортивного вуза при обучении химии…… 357

Фарбей Вад.В., Фарбей В.В., Жевлаков Е.Г., Климушин К.Г., Курочкин М.В., Андреев А.В. *(г. Санкт-Петербург, Россия)*
Применение дыхательных упражнений в стрельбе квалифицированными биатлонистами различного типа соревновательной подготовленности ……... 361

Фарбей В.В., Фарбей В.В., Жевлаков Е.Г., Климушин К. Г., Курочкин М.В., Андреев А.В. *(г. Санкт-Петербург, Россия)*
Разработка программам подготовки магистров в лыжных видах спорта ……... 366

Фарбей Вад.В., Фарбей В.В., Курочкин М.В., Курочкина Е.В., Жевлаков Е.Г., Климушин К. Г., Андреев А.В. *(г. Санкт-Петербург, Россия)*
Развитие силовых способностей у лыжников-лыжероллеристов на этапе совершенствования спортивного мастерства…… 371

Кизиляева Е.Ю. *(г. Санкт-Петербург, Россия)*
Фарбей В.В., Андреев А.В. *(г. Санкт-Петербург, Россия)*
Оценка физической подготовленности школьников 9-10 лет к выполнению нормативов в разделе «Туризм» Всероссийского комплекса «ГТО» …… 375

Федосеев А.М. *(г. Москва, России)*
Дунаев К.С., Вощинин В.И. *(п. Малаховка, Россия)*
Готов к труду и обороне: социализация семьи…….. 379

Федосеев А.М. *(г. Москва, Россия)*
Мякинченко П.Е *(г. Москва, Россия)*
Методика оценки соревновательной деятельности биатлонистов высокого класса……... 381

Федотова Е.В. *(г. Москва, Россия)*
Контроль концентрации лактата в крови как индикатора интенсивности тренировочной нагрузки, подготовленности и функционального состояния спортсмена…… 387

Черепанова И.О., Дунаев К.С. *(п. Малаховка, Россия)* 394
Динамика результатов российских фигуристов на зимних олимпийских играх.…….

Черепанова И.О. *(п. Малаховка, Россия)*
Оценка динамики показателей координационной подготовленности фигуристов 11-12 лет на этапе спортивной специализации…. 400

Черноусов, А.А., Шамаль, А.А. *(г. Воронеж, Россия)*
Шергин А.В. *(п. Малаховка, Россия)*
Анализ двигательной активности футбольных арбитров различной квалификации…. 408

Чехранов Ю.В., Дементьев В.Л. *(г. Москва, Россия)*
Профессионально-прикладной спорт в свете теории и методики физического воспитания…. 413

Чураков А.А.(*г. Москва, Россия)*
Денисенков А.С. *(п. Малаховка, Россия)*
Изменение компонентного уровня варьирования у футболистов групп начальной подготовки…. 420

Швецов А.В.*(г. Москва, Россия)*
Российские лыжники-гонщики на XXIX зимней Всемирной универсиаде…….. 424

Шкирева О.В., Сираковская Я.В. *(п. Малаховка, Россия)*
Ежова А.В. *(г. Воронеж, Россия)*
Использование комплекса специальных упражнений для развития координационных способностей у юных волейболистов…. 431

Шкирева О.В. *(п. Малаховка, Россия)*
Ильичева О.В., Ежова А.В. *(г. Воронеж, Россия)*
Управление критическими ситуациями на основе коррекции игрового амплуа волейболистов…. 436

Щукин А.В. (г. *Москва, Россия)* 444
Денисенков А.С. *(п. Малаховка, Россия)*
Динамика стартовой скорости футболистов различных игровых амплуа групп совершенствования спортивного мастерства…...

Юдин С.В. *(г. Москва, Россия)*
Использование кругового метода тренировки на практических занятиях по физической подготовке курсантов…..…… 448

Корнеева М.А. *(п. Малаховка, Россия)*
Методика дробного дыхания в подготовке биатлонисток…….. 452

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ВГУЮ (РПА МИНЮСТА РОССИИ)

Абраменко М.Н., *ст. преп.*,
Завьялов А.В., *к.п.н.,*
Всероссийский университет юстиции Российской Федерации (РПА Минюста России), г. Москва, Россия
Абульханова М.В., *к.п.н., доцент,*
Московская государственная академия физической культуры, п. Малаховка, Россия

Аннотация. Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Статья посвящена интерактивным формам обучения, которые могут использоваться на занятиях по дисциплине «Физическая культура» со студентами специальной медицинской группы в вузе.

Ключевые слова: физическая культура, специальная медицинская группа, интерактивные формы обучения.

Объект исследования – организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальной медицинской группы.

Предмет исследования – методические особенности проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» со студентами специальной медицинской группы юридического вуза.

Цель исследования: повышение эффективности занятий по дисциплине «Физическая культура» студентов специальной медицинской группы юридического вуза.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является одной из дисциплин, обеспечивающих формирование и повышение личного уровня физической культуры студентов в обеспечении готовности специалиста к сознательному формированию здорового образа жизни, повышению уровня профессиональной работоспособности и обеспечению социокультурного бытия [5].

Анализ научно-методической литературы и данные собственных исследований в области преподавания дисциплины «Физическая культура» позволили создать представление о системе физического воспитания студентов специальной медицинской группы [1-4].

Анкетирование студентов первого курса СМГ юридического вуза выявило потребность к занятиям физической культурой и ведения ими

здорового образа жизни. Данная тенденция отражена и на государственном уровне, в федеральном государственном образовательном стандарте бакалавриата. Однако на сегодняшний момент недостаток аудиторных часов, с одной стороны, и методик самостоятельной работы студентов СМГ с делением по нозологии, с другой, не дает возможности решения вопроса подготовки здорового поколения.

Для разрешения этой задачи мы проанализировали медицинские заключения и провели тестирование функционального состояния студентов СМГ, полученные данные позволили нам выявить высокую корреляционную взаимосвязь между показателями в состоянии кардиореспираторной системы и низкими результатами физической подготовленности, что свидетельствует о необходимости ведения грамотных мер со стороны преподавателей, обучающихся, социума для предотвращения развития отклонений в состоянии здоровья, и улучшения их физических кондиций.

Эти сведения послужили основой для разработки методики в рамках учебной рабочей программы, тематического планирования, практических и самостоятельных занятий по физической культуре студентов экспериментальных групп. В связи с этим нами было разработаню интерактивное учебное пособие «Основы проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» в специальных медицинских группах юридического вуза» для самостоятельной работы студентов.

В задачи методики было включено:

1. Пробудить интерес к занятиям и дать знание основ физической культуры с использованием интерактивных методов обучения.
2. Овладение умением выполнять физические упражнения с учетом особенностей организма обучающихся;
3. Сформировать потребность к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.

Средствами обучения послужили специально структурированные комплексы упражнений профилактической направленности с учетом нозологии студентов.

Дисциплина «Физическая культура» включала в себя практические аудиторные занятия в соответствии с предусмотренными модулями учебной рабочей программы, на которых решались задачи, предусмотренные в программе, планируемые в учебных планах.

В экспериментальных группах студентам были рекомендованы самостоятельные занятия с помощью разработанного интерактивного учебного пособия, на которое обучающиеся выходили через сайт Университета www.rpa-mu.ru.

Планирование и регулирование функциональной нагрузки осуществлялось в соответствии с индивидуальными возможностями организма занимающихся, учитывалась нозология.

Самостоятельная работа студентов заключалась в выполнении разработанных комплексов упражнений в зависимости от нозологии, представленных в учебном пособии, размещенном на сайте Университета в разделе дистанционное обучение.

В зависимости от нозологии осуществлялся подбор упражнений для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

Данные нашего исследования показали, что включение интерактивных форм обучения в содержание занятий по дисциплине «Физическая культура» со студентами СМГ благоприятно сказываются на физической подготовленности и функциональном состоянии занимающихся.

В экспериментальных группах нами выявлено статистически достоверное улучшение функциональных показателей: ЧСС в покое, ЖЕЛ, ортостатической пробы.

Заключение. Внедрение в учебный процесс интерактивного учебного пособия с комплексом упражнений для студентов специальной медицинской группы позволяет не только повысить эффективность процесса обучения, но и мотивировать студентов к самостоятельной работе не только при подготовке к аттестации по дисциплине «Физическая культура», но и в свободное время, а также дает возможности учитывать индивидуальные особенности студентов, осуществлять контроль образовательного процесса посредством интернет-технологий и, как следствие, позволяет повысить уровень физической подготовленности студентов.

Список использованной литературы

1. Дунаев, К. С. Некоторые вопросы развития физического воспитания студентов / К. С. Дунаев // Состояние и тенденции развития физической культуры : тезисы докладов научно-практической конференции студентов ВГИФК, МГАФК // Воронежский гос. ин-т физ. культуры ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Воронеж, 1999. – С.54.

2. Крылова, И. В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе / И. В. Крылова, К. С. Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / Министерство образования Российской Федерации ; Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – Тула, 2003. – С.285-290.

3. Средства физической культуры в подготовке студентов специальных медицинских групп / К. С. Дунаев [и др.] // Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел : материалы межвузовского научно-практического семинара / Академия управления Министерства Внутренних Дел России. – М., 2016. – С.18-24.

4. Специальные медицинские группы в системе физического воспитания студентов в высших учебных заведениях: Проблемы и пути совершенствования учебного процесса : учебно-методическое пособие / П. А. Беликов [и др.]. – Москвая, 2016. – 173 с.

5. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЮНИОРОВ ЛЫЖНИКОВ ДВОЕБОРЦЕВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Абрамов К.А., *студент,*
Дунаев К.С., *д.п.н., профессор,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с параметрами тренировочной нагрузки по основным лексическим средствам тренировки в годичном цикле подготовки, по вопросам прыжковой подготовки у юниоров лыжников двоеборцев в возрасте 19-20 лет и по вопросам количества тренировочных дней, тренировок, которые планировались у квалифицированных лыжников двоеборцев.

Ключевые слова: лыжники двоеборцы, юниоры, циклические средства тренировки, прыжки, силовая подготовка. Периоды тренировки.

Лыжное или северное двоеборье состоит из двух видов спорта: прыжков на лыжах с трамплина и лыжной гонки. Всего по лыжному двоеборью в настоящее время в программе соревнований три вида: Лыжное двоеборье (прыжки на лыжах с трамплина и лыжная гонка на 10 км, причем, соревнования проводятся в один день); лыжная эстафета – 4 по 5 км и командный спринт, в котором два спортсмена прыгают по одной попытке с трамплина и каждый бежит поочередно меняясь по 1.5 км. По 5 кругов.

Особенность данного вида спорта заключается в том, что если в прыжках на лыжах с трамплина необходимо иметь высокие показатели в

развитии скоростно-силовых способностей, то в лыжных гонках большую роль играют развитие таких двигательных качеств, как выносливость, силовая выносливость и скоростно-силовая выносливость.

В некоторой степени эти два вида спорта не дополняют друг друга в дальнейшем развитии каждого из них, а скорее взаимоисключают дальнейших рост спортивно-технических результатов в каждом данном виде спорта, но кардинальным образом являются равноправными составляющими конечного спортивного результата. В этих противоречиях и рождается итоговый спортивно-технический результат. При этом следует отметить, что спортсмены двоеборцы, каждый из них имеет пристрастие, или более высокие результаты в одном из этих двух видов спорта, и за счёт него показывает высокие спортивно-технические результаты. Однако, есть и универсальные спортсмены, которые показывают высокие спортивно-технические результаты в обеих дисциплинах состязаний. Примером этому служит последнее первенство Мира 2019 года по лыжному двоеборью (г. Зеефельд, Австрия), где все первые пять двоеборцев по итогам соревнований в прыжках с трамплина разыграли и все первые пять мест и по итогам лыжной гонки.

В соревнованиях в дисциплине лыжного двоеборья проходят вначале по прыжкам на лыжах с трамплина, где у каждого спортсмена имеются две попытки и обе они идут в зачет, а затем соревнуются в лыжной гонке. После определения победителей и выстраивания всех спортсменов по результату, полученному за прыжки на лыжах с трамплина в очках, происходит расстановка участников для старта на лыжную гонку в зависимости от того количества конкретных очков, которые спортсмены проиграли друг другу. Причем, все очки по имеющейся таблице переводятся в секунды. Первым стартует спортсмен, который выиграл вид программы в прыжках. Вторым стартует спортсмен, который занял второе место в прыжках на лыжах с трамплина, у которого проигрыш в очках переведен в секунды. И так, далее стартуют все участники соревнований в лыжном двоеборье по программе лыжной гонки. Проигрыш спортсменом в 15 очков на трамплине равняется проигрышу в секундах равных 1 минуте. Таким образом, все проигранные очки в прыжках имеют свою ценность в секундах. Такие правила соревнований по лыжному двоеборью проводятся по, так называемой, разработанной системе Гундарсена.

Кроме того, следует сказать, что все передвижения на лыжах в лыжной гонке и в эстафетах по дистанциям происходят коньковыми способами передвижения на лыжах. Победитель, призеры соревнований и последующие места определяются по финишу участников соревнований, в их последовательности.

Результаты многих последних лет Российского лыжного двоеборья как на зимних Олимпийских играх. Чемпионатах Мира, Всемирных зимних универсиадах у взрослых спортсменов, да и у юниоров желают иметь лучшего. В отставании достижения высоких спортивных результатов в нашей стране связано и с плохой материально-технической базой (отсутствием необходимого количества современных трамплинов) и с несовершенной методикой подготовки спортсменов, начиная с юного возраста.

Таким образом, вопросы методики подготовки, связанные с объёмами физической нагрузки, её интенсивностью, соотношением гоночной и прыжковой подготовки, использованием избирательно-направленных средств, нацеленных на развитие специфических физических качеств, вопросов технической, тактической и морально-волевой подготовок, соревновательной деятельности, достижения пика спортивной формы к ответственным стартам, имеют важное значение в настоящее время для вывода данного вида спорта из числа отстающих на мировой арене, увеличения массовости данного вида спорта и роста мастерства спортсменов.

Достигнутые результаты в юниорском возрасте являются базисом, платформой для достижения высоких спортивно-технических результатов у взрослых спортсменов. Поэтому, очень важна та система, направленность тренировочного процесса для развития специфических профилирующих качеств в юниорском возрасте, последовательность повышения тренировочной нагрузки, учет индивидуальных особенностей, занимающихся с предвидением достижения высокого спортивного результата – является залогом оценки качества работы каждого тренера.

В данном исследовании были определены основные параметры тренировочной нагрузки по основным средствам в годичном цикле тренировки у квалифицированных лыжников двоеборцев юниоров, которые представлены в таблице.

Были проанализированы основные параметры тренировочной нагрузки по основнм физическим средствам подготовки в годичном цикле, так как главной, на наш взгляд, в тренировочном процессе в юниорском возрасте ставится основная задача по увеличению объема тренировочных нагрузок как раз в циклических упражнениях, когда закладывается фундамент для достижения высоких спортивно-технических результатов в основном (взрослом) возрасте – периоде достижения максимальных результатов в данном виде спорта. Это относится к гоночной подготовленности лыжников двоеборцев, а также рассмотрены показатели прыжковой части тренировочного процесса, где прыжки выполнялись на трамплинах различной мощности.

В спорте высших достижений в юниорском возрасте тренировочные занятия проводятся два, а то и три раза в день, с обязательным использованием утренней зарядки, по крайней мере, на учебно-тренировочных сборах.

Стандартный, используемый в планировании тренировочной нагрузки, макроцикл (олимпийский) разрабатывается сроком на четыре года. В конце каждого года на основании критериев физического состояния, и в большей степени, по результатам основных стартов сезона, вносится коррекция в тренировочный процесс по основным параметрам тренировочной нагрузки.

В подготовке юниоров лыжников двоеборцев необходимо планировать постепенное повышение тренировочной нагрузки в тренировочном процессе всех последующих лет, пока лыжники двоеборцы не достигнут тренировочных параметров взрослых спортсменов.

В таблице №1 приводятся основные параметры выполненной тренировочной циклической нагрузки в годичных циклах подготовки лыжников двоеборцев 18-19 лет.

Таблица 1.

Основные параметры тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки

Параметры	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Общий объем
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Кол-во тренировочных дней	17	18	23	22	25	23	21	23	20	21	22	20	255
Кол-во тренировок	20	32	29	44	39	38	42	36	45	38	29	24	416
Роллеры, км	24	235	206	270	150	300	-	-	-	-	-	-	1885
Кросс, км	225	70	100	200	116	176	162	30	42	67	36	85	1309
Велосипед, км	50	75	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	125

1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Лыжи, км		-	-	-	-	-	-	400	220	365	150	192	80	1407
Кол-во прыжков	К-60	-	5	6	-	-	-	23	6	-	-	-	-	46
	К-90	-	26	20	23	34	6	26	32	40	30	25	15	277
	К-120	-	-	-	32	8	17	-	-	-	-	7	-	64
Кол-во стартов		2	2	2	3	2	2	2	6	7	5	7	3	43
ИТОГО, (ООЦН), км		101	380	306	470	266	476	562	250	407	217	228	165	4026

Показатели таблицы свидетельствуют о том, что при 255 тренировочных дня юниоры двоеборцы провели 416 учебно-тренировочных занятий. Количество тренировочных дней в году представлены с тем учетом, что спортсмены юниоры находятся в том возрасте, когда многие из них учатся в вузах, что в определенной степени не дает возможности максимально приблизить тренировочный процесс к показателям основного мужского состава двоеборцев, в силу определенной занятости во время учебы.

Кроме того, представленная таблица показывает распределение объемов циклической тренировочной нагрузки, которая осуществлялась по месяцам годичного цикла. Наибольший объём циклической нагрузки в подготовительном периоде был выполнен в августе месяце (470 км), а в соревновательном периоде – в ноябре месяце (562 км). В годичном цикле тренировки представлен общий объем циклической нагрузки (ООЦН) в километрах (итого), который составляет в диапазоне 4025 – 4050 километров.

Как следует из данных показателей таблицы на лыжную подготовку приходится в пределах 33 – 34 всей циклической нагрузки в годичном цикле тренировки. Нагрузка по передвижению на лыжероллерах к объёму бега, ходьбы и имитации распределилась примерно в равных долях (1209 км и 1309 км, соответственно).

В годичном тренировочном цикле юниорами двоеборцами был выполнен объем прыжковой подготовки на разных мощностях трамплинов (60 м, 90 м, и 120 м) в количестве 387 прыжков, причем, большая часть из них на трамплине мощностью 90 метров.

Отметим также, что в годичном цикле подготовки использовались акцентированные тренировочные занятия, входящие в общее число тренировок у юниоров двоеборцев, направленных на: развитие силовых прыжковых показателей – 46 тренировочных занятий; направленных на

силовую выносливость гоночной подготовленности – 45 тренировок; направленных на скоростную подготовленность – 29 тренировок; направленных на развитие координационных способностей – 38 тренировок.

Количество стартов за год было 43. В данный показатель включены кроме соревнований и контрольные тренировки, отборочные старты.

Участники экспериментальной группы, которые выполняли данный объем запланированной тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки, участвовали на Всемирных зимних Универсиадах (Абрамов К., Мастиев С., Ящин Э., а Барков В. становился победителем Зимней Всемирной универсиады в г. Алматы, Казахстан – 2017 год). Все перечисленные спортсмены являются мастерами спорта и вместе с Пашаевым А., Ивановым В. становились победителями и призерами юниорских соревнований первенства России.

Выводы.

1. Общий объем циклической нагрузки в годичном цикле у юниоров лыжников двоеборцев в возрасте 19-20 лет должен находиться в диапазоне 4025 – 4050 км.

2. Объем нагрузки по основным циклическим средствам (передвижение на лыжах, лыжероллерах, кросс), выполненный в годичном цикле тренировки, находится, примерно, в равных долевых количественных показателях.

3 Для достижения более высоких спортивно-технических результатов считаем необходимым увеличить: количество тренировочных дней и тренировок в годичном цикле подготовки; тренировочный объём циклической нагрузки в подготовительном периоде тренировки в таком средстве, как велоезда.

4. Увеличить количество прыжков с трамплинов мощностью 120 метров.

5. Принимать участие в соревнованиях среди лыжников гонщиков и чистых прыгунов с трамплина.

Список использованной литературы

1. Томилина Н. П., Лыжное двоеборье / Н. П. Томилина, В. В. Лучанкин // Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта. – Н. Тагил, 2014. – 80 с.

ТРЕНИРОВКА ЮНОШЕЙ БИАТЛОНИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.

Анюхин Р.Б., *ст. тренер по резерву по биатлону,*
Федеральный центр подготовки спортивного резерва,
г. Москва, Россия
Сошников М. А., *студент,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, касающиеся подготовки юношей биатлонистов в подготовительном периоде тренировки. По данным анкетного опроса ведущих тренеров по биатлону приводятся основные средства, используемые для развития физических качеств у спортсменов в подготовительном периоде.

Ключевые слова: подготовительный период, биатлон, юноши, средства, нагрузка, тестирование, силовая выносливость.

Актуальность. Распоряжением правительства Российской Федерации № 1101 от 07 августа 2009 г. утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», которая раскрывает основные направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта, включая повышение конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетный опрос, обработка документов планирования по исследуемому вопросу, математическая обработка результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. На достижение положительных результатов выступления юношей в биатлоне благоприятно сказываются следующие факторы:

- использование рациональной структуры организации тренировочного процесса спортсменов и эффективная реализация, и выполнение большинства параметров системы подготовки;
- планирование тренировочного процесса с учетом содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности и различных сторон подготовленности спортсменов;
- повышение объема таких специфических тренировочных средств, направленных на развитие силовой выносливости, как изокинетические и изодинамические упражнения (моделирующие основное соревновательное упражнение по динамическим и кинематическим характеристикам).

В тренировочном процессе необходимо учитывать единство и оптимальное сочетание соревновательных и тренировочных нагрузок, сопряжения избирательных методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей, средств восстановления [3-5,8,9].

В таблице 1 приведены средства тренировки, применяемые для развития силовой выносливости мышц рук и туловища в подготовительном периоде тренировки юношей биатлонистов.

Таблица 1.

№	Средства тренировки	Тренеры (24)	
		Из числа опрошенных	%
1	Упражнения с резиновым амортизатором.	24	100
2	Плавание.	16	66
3	Упражнения на снарядах.	14	59
4	Гребля	12	50
5	Упражнения с камнями.	8	33
6	Упражнения в парах.	4	12
7	Передвижение на руках.	2	9
8	Упражнения со штангой.	24	100
9	Упражнения с предметами.	24	100
10	Передвижение одновременным бесшажным ходом на лыжероллерах.	24	100
11	Упражнения с медицинболом (разных весов).	-	-
12	Передвижение попеременным бесшажным ходом на лыжероллерах	12	50
13	Упражнения на тренажерах, блоках	24	100
14	Трудовые процессы	12	50

На основании полученных данных анкетного опроса среди тренеров, в количестве двадцати четырех человек, можно заключить о недостаточности разработанности вопроса о развитии силовой выносливости у юношей биатлонистов в подготовительном периоде тренировки и о важности разработки направления исследуемого вопроса.

Применение в процессе подготовки юношей биатлонистов в подготовительном периоде гребли объясняется тем, что как при передвижении на лыжах, лыжероллерах, так и в гребле на байдарках основную нагрузку несут мышцы рук, которая приблизительно одинаковая в обеих видах спорта как по прикладываемым (развиваемым) усилиям во время рабочих движений, так и по времени работы руками.

Помимо развития физических качеств, у юных биатлонистов, необходимо уделять внимание специально-стрелковой подготовке [2] и морально-волевым качествам, психической устойчивости к стрессогенным факторам тренировочной и соревновательной деятельности [1,6]. Все это приведет не только к достижению высоких спортивно-технических результатов у юношей биатлонистов, но и будет являться в конечном итоге резервом массовости занятий данным видом спорта [7].

В таблице 2 приводятся показатели должностного развития основных двигательных качеств у юных биатлонистов (быстроты, скоростно-силовые качества, выносливость) в возрасте 14-15 лет.

Таблица 2.

Должностные показатели ОФП и СФП юных биатлонистов в возрасте 14-15 лет.

	Развиваемые физические качества.	Тесты по ОФП и СФП.	Норматив
1	Быстрота	Бег 100 м.	13-13.2
2	Скоростно-силовые качества	-Подъем туловища в положении лежа за 30 сек. -Подтягивание. на перекладине. -Прыжок в длину с места. -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	35-40 раз 10-15 раз 2.20-2.30см- – 25 -35 раз
3	Выносливость	Бег – 1000м. Лыжная гонка – 10 км.	37-38 мин.

Соревнования у юношей биатлонистов в возрасте 14-15 лет проходят по биатлону без передвижения с оружием. Оружие находится на рубеже.

Приходя на огневой рубеж, биатлонист берет свое оружие, выполняет стрельбу, и опять относит, и ставит оружие в пирамиду.

В спорте высших достижений во многих видах в день проводят, практикуют, используют по две, три, а иногда и по четыре тренировки. У юношей, по крайней мере, в биатлоне на учебно-требнировочных сборах проводят, но не всегда, и по две тренировки в день.

Принято считать, так, по крайней мере, высказываются многие ведущие специалисты из области спорта, что первая тренировка (утренняя) – это основная, а вторая тренировка (вечерняя)– соподчинённая.

Многими титулованными, заслуженными, опытными тренерами специалистами по биатлону в данном возрасте проводят утренние зарядки и, кроме того, спортсмены занимаются в тренировочном процессе холостым тренажем (имитация выстрелов из винтовки с нажатием на спусковой крючок без патрона в канале ствола). Используется также на тренировках по стрелковой подготовке универсальный тренажер «СКАТТ».

Приводим примерный тренировочный недельный микроцикл, когда нет в воскресенье контрольных тренировок или соревнований в конце подготовительного периода.

Понедельник	- день отдыха.
Вторник	- комплексная тренировка.
Среда	- утро – гоночная тренировка;
	- вечер – стрелковая тренировка.
Четверг	- комплексная тренировка.
Пятница	- гоночная тренировка.
Суббота	- день отдыха.
Воскресенье	- комплексная тренировка.

Построение тренировочного микроцикла в соревновательном периоде без планирования участия в контрольных тренировках и соревнованиях следует планировать, как и в приведённом выше варианте микроцикла в подготовительном периоде подготовки.

Заключение. Использование в подготовительном периоде тренировки у юных биатлонистов тренировочных средств, особенно направленных на развитии силовой выносливости, будет являться заложенным «фундаментом» общефизической подготовки в подготовительном периоде, который будет способствовать повышению более качественной тренировочной работе в соревновательном периоде, направленной на развитие специальных качеств у биатлонистов для достижения высоких спортивно-технических результатов с перспективой на постепенное повышение тренировочной нагрузки в более старшем

возрасте, на который приходятся основные крупномасштабные соревнования (Олимпийские игры, Чемпионаты Мира).

Список использованной литературы

1. Буторин, В. В. Психологические проблемы в подготовке биатлонистов сборной РФ (сезон 2015-2016) / В. В. Буторин, К. С. Дунаев // Современные тенденции психолого-педагогического образования в сфере физической культуры :материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – Малаховка, 2016. – С. 11-21.

2. Докучаев, В. П. Некоторые пути повышения скорострельности и меткости стрельбы в биатлоне / В. П. Докучаев, К .С. Дунаев // Всесоюзная научно-практическая конференция тренеров по биатлону, лыжному двоеборью и прыжкам на лыжах с трамплинов : тезисы докладов / Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР ; Управление зимних видов спорта ; Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры. – М., 1982. – С. 25-26.

3. Дунаев, К. С. Некоторые вопросы подготовки старших юношей биатлонистов в подготовительном периоде тренировки/ К. С. Дунаев, С. Г. Сейранов // Материалы Всемирной зимней конференции ФИСУ: Инновации-Образование-Спорт.. Министерство образования и науки республики Казахстан; Международная федерация студенческого спорта; Федерация студенческого спорта республики Казахстан; Казахская академия спорта и туризма. 2017.- С. 91-93.

4. Дунаев, К. С. Планирование тренировочной нагрузки по биатлону у юниоров / К. С. Дунаев, А. А. Селифонов, С. И. Федотов // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2015. – С. 39-43.

5. Дунаев, К.С. Целевая физическая подготовка квалифицированных биатлонистов: монография / К. С. Дунаев, С. Г. Сейранов ; Моск. гос. акад. физич. Культ. – 2-е изд., перераб. И доп. – Малаховка, 2016. – 368 с.

6. Карасев, А. В. Разработка экспериментальной программы прогнозирования психической устойчивости к стрессогенным факторам соревновательной деятельности биатлонистов / А. В. Карасев, К. С. Дунаев, К. В. Сугоняев // Материалы XXXIX научно- методической конференции профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и прикрепленных лиц МГАФК. Вып. 16 / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018. – С.136-143.

7. Каширцев, Ю. А. Современные резервы массовости занятий биатлоном / Ю. А. Каширцев, В. К. Кузнецов, К. С. Дунаев // Методическое

совершенствование физического воспитания в вузе : методические рекомендации / Моск. обл. гос. инст. Физ. к-ры. – М., 1983. – С. 3-7.

8. Кривенцов, А. Л. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А. Л. Кривенцов, И. Ф. Андрущищин, К. С. Дунаев, В. И. Акимов // Теория и методика физической культуры / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015. - №2. – С.86-90.

9. Сидоренко, И. В. Параметры циклической нагрузки у юношей-биатлонистов в годичном цикле тренировки / И. В. Сидоренко, К. С. Дунаев, С. С. Тутмин // Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел : материалы межвузовского научно-практического семинара / Академия управления Министерства Внутренних Дел России. – М., 2016. – С. 56-58.

ПРОБЛЕМА ПЛАСТИЧЕСКОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ: ОТ ИСТОКОВ К ЭТИМОЛОГИИ ПОНЯТИЯ

Артемьева Ж.С., *к.п.н., доцент,*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта,
г. Санкт-Петербург, Россия

Актуальность. Современный этап развития художественной гимнастики характеризуется стремительным ростом требований к компоненту «трудности» соревновательных композиций. Конкурентоспособными на соревнованиях высокого ранга становятся гимнастки, демонстрирующие виртуозный уровень владения предметом в комбинациях с разнообразными сложнокоординационными двигательными действиями телом. В связи с этим одной из остро стоящих проблем перед специалистами данного вида спорта является сохранение художественной ценности композиций художественной гимнастики на фоне неуклонно технически усложняющегося соревновательного упражнения. Решение данной задачи, в свою очередь, затруднительно без определения самого понятия «пластическая выразительность», лежащего в основе самобытности художественной гимнастики как вида спорта.

Цель данного исследования заключалась в выявлении сущности явления пластической выразительности в художественной гимнастике.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников способствовали определению понятия «пластическая выразительность», а также выявлению специфических черт исполнения двигательных действий без предмета в художественной гимнастике.

Обсуждение результатов исследования. В основе своеобразия художественной гимнастики лежит богатое и противоречивое наследие нескольких веков. Взгляду исследователя открывается яркая палитра разнообразия школ и систем (гимнастических, ритмических, пластических, танцевальных), представляющих значительный интерес с точки зрения поиска истоков в самоопределении этого вида спорта. Отличительные черты заявлены в самом названии художественной гимнастики. Организация художественная означает: максимально выразительная [10]. Большинство ведущих специалистов разделяют мнение В.Г. Батаен и Е.В. Авсенева [2] о том, что гимнастку-«художницу» должны отличать «совершенство, законченность, выразительность, изящество, самобытность выполнения движений и упражнения в целом». Эти специфические особенности подчеркивают близость художественной гимнастики к искусству, и в первую очередь, к музыке и танцу [7, 6]. Поэтому на современном этапе выразительность выступлений занимает значительное место среди слагаемых спортивного мастерства гимнасток. В свою очередь, требует особого внимания этимология понятия «пластическая выразительность».

Из специальной литературы по художественной гимнастике известно, что выразительность относится к очень емким явлениям, не имеющим пока устоявшегося определения [1, 7]. Можно констатировать, что выразительность – термин, имеющий разные, в чем-то дополняющие друг друга, толкования в зависимости от эстетических концепций, на которых они основываются. В традиционной (классической) эстетике под выразительностью понимается выявление внутреннего: (чувств, мыслей, действий) во внешнем: в звуках, телодвижения, речи и т.д. [5]. При этом выразительность рассматривается как специфическая особенность произведений искусства, являющаяся важнейшей характеристикой художественной формы [8]. Иначе говоря, искусство предполагает впечатляющее выражение содержания в форме произведения. В тех областях искусства (к ним примыкают и виды спорта артистической направленности), в которых художественное произведение имеет телесный характер, особое художественное значение приобретает пластика.

В самом общем смысле слова пластика означает форму предметов и явлений материального мира, телесность их облика, воспринимаемую «осязающим» зрением [8, 9]. Характеристика доступности телесной формы

живому созерцанию подчеркивает то, что на практике термин «пластика» чаще всего включает и эмоциональную оценку предмета, означая совершенство этой телесной формы. При отражении таким образом «складности, гармонии, плавности, гибкости, точности движений, жестов» пластика употребляется как синоним пластичности.

Как понятие эстетики пластика тесно взаимосвязана с выразительностью. В этом случае под пластикой подразумевается объемная выразительность телесного облика и движения человеческого тела, раскрывающая внутреннюю суть, неповторимую индивидуальность, намерения существа или предмета [8, 9]. В балете, пантомиме, артистических видах спорта, в том числе и художественной гимнастике, пластика является единственным своеобразным «языком» для реализации сценического действия, передачи оттенков чувств, замыслов [7, 6]. Действительно, «язык» гимнастической пластики отличен от «языка» балетной хореографии. Но даже внутри каждой театральной системы, вида спорта терминологическое содержание пластики может приобретать еще более узкую специализацию. В художественной гимнастике пластика – это особая группа выразительных средств (нередко ее называют «выразительной пластикой», «свободной пластикой», либо «специфическими движениями»), включающая в себя волны, волнообразные движения, взмахи [4, 7].

Здесь мы непосредственно подходим к понятию «пластическая выразительность» (синониму понятия «выразительность тела») [9]. Этот термин в каждом виде деятельности рассматривается под разными углами зрения, а именно: в свете тех пластических (двигательных) канонов, которые сложились в этом искусстве или спорте. Л.Д. Блок [3] подчеркивает, что танец является самостоятельным средством художественной выразительности и должен окрашиваться эмоциями, заложенными в его формах. В качестве иллюстрации к доводу о непосредственной выразительности самого движения танцующей группы людей могут быть приведены известные в истории балетные спектакли, исполнявшиеся в масках. Иммобилизация лица исполнителей фиксировала внимание зрителей исключительно на пластике, заставляла постигать смысл хореографической «речи».

Как и в балете, по мнению Т.С. Лисицкой [7], в создании музыкально-пластического образа элементам пантомимы и мимике гимнастки-«художницы» должна принадлежать лишь вспомогательная роль по сравнению с основными упражнениями без предмета и с предметами (т.е. абстрактными эмоционально-пластическими жестами).

От вопроса специфичности явления пластической выразительности в художественной гимнастике перейдем к рассмотрению его

содержательного аспекта. Этот вопрос освещается в специальной литературе с разных сторон. Тот факт, что явление пластической выразительности как в области театрального искусства, так и в художественной гимнастике имеет глубокие психологические корни, не вызывает сомнения [7, 9]. На исторически сложившуюся связь танцевальной пластики исполнителя и его эмоциональной сферы указывает в своем исследовании М. Еремина [6]. В художественной гимнастике, как и в балете, основу такой взаимосвязи составляет музыка [1]. Поэтому в стремлении придать движениям выразительность существенным моментом является выполнение их в соответствии с характером музыки. В художественной гимнастике умению находить единство внутренних ощущений с задуманным образом и музыкальным произведением в наибольшей степени соответствует термин «внутренняя выразительность», введенный Т.С. Лисицкой [7].

Другой существенной стороной явления «пластическая выразительность» следует считать то, что в театральной терминологии понимают под «внешней техникой» актера, а в художественной гимнастике именуют как «техническая выразительность» [7]. От гимнастки-«художницы» требуется умение продумывать «звучание» каждого из элементов и упражнения в целом, расценивая их не только как демонстрацию технического мастерства, но и как «немой язык», как средство выражения различных оттенков чувств. В качестве основополагающих черт упражнений без предмета в ныне действующих правилах соревнований по художественной гимнастике закреплены требования к целостному, динамичному, танцевальному характеру их исполнения. Поэтому именно в этом принципиальном ключе должен оформляться весь «текст» произвольной комбинации гимнастки-«художницы», несущий в себе богатый по содержанию «подтекст».

Возвращаясь к истокам актуализации принципа целостности в художественной гимнастике, следует заметить, что толчком к этому мог послужить ценный опыт пластической школы Франсуа Дельсарта (1811-1871) и школы танца Айседоры Дункан (1878-1927). В творческой реализации своего стремления избежать искусственности движений, господствовавшей в театре того времени, Франсуа Дельсарт шел по пути раскрытия динамического богатства человеческого тела, указывая на ошибочность исключения из движения какой-либо частью тела других, взаимосвязанных с нею частей.

Современная художественная гимнастика подчинена закономерности «многоголосности» движений различных частей тела. Многие специалисты разделяют позицию Ж. Шишмановой о том, что «головой и руками начинается и завершается всякое гимнастическое

движение, претендующее на художественность». У исполнительниц высокого класса руки удостаиваются таких эстетических характеристик, как «чуткие», «нежные», «певучие», «легкие», «дышащие» и многих других. Это подтверждает мысль о том, что пластике рук принадлежит ведущая роль в создании «интонаций» телодвижений, т.е. в детализации и подчеркивании эмоционального состояния гимнасток. Следует иметь в виду, что важными характеристиками и критериями целостности являются: 1) ее проявление не только в отдельных двигательных действиях, но и в их соединениях, в произвольной программе в целом, во-вторых, 2) отсутствие остановок и фиксаций промежуточных положений в упражнениях и соединениях. Только в этом случае может быть достигнута отмеченная Б. Лоу «замечательная цельность исполнения, то, что в искусстве мы называем образностью».

Анализ представлений различных авторов о сущности такой специфической особенности художественной гимнастики как динамичность позволяет рассматривать ее как способность гимнастки выполнять упражнения с разнообразными изменениями скорости, темпа, ритма, амплитуды, направления и силы движений с более или менее интенсивными и значительными перемещениями по площадке [4]. По мнению основоположника французской гимнастической школы Г. Демени (1850-1917), гимнастические упражнения должны отвечать требованиям не только естественности, но и динамичности, закругленности по форме, предельной амплитудности и свободе от лишних напряжений, разнообразию направлений.

Своим танцевальным характером упражнений художественная гимнастика обязана преимущественно музыке, ее выразительным средствам [4]. По мнению композитора А.И. Хачатуряна, «без музыки не может быть художественной гимнастики». Танцевальность большинства двигательных действий художественной гимнастики раскрывается через сочетание их динамичности, целостности с ритмичностью и эмоциональностью их выполнения в соответствии с музыкальным сопровождением [1].

Анализ специальной литературы приводит к выводу о комплексной, многофакторной структуре пластической выразительности в художественной гимнастике. В связи с этим на первый план выдвигается тот авторский взгляд на проблему, согласно которому выразительность исполнения гимнастических упражнений достигается при взаимодействии её внутренней и внешней, технической компоненты [7, 1]. Однако требуется более дифференцированная трактовка понятия для внесения ясности в методику формирования пластической выразительности на практике. В связи с этим в данной работе представляется целесообразным

рассматривать пластическую выразительность как умение посредством целостного, динамичного, танцевального характера исполнения двигательных действий произвольной комбинации передавать эмоционально-смысловое содержание музыкального произведения.

Выводы. Важнейшей составляющей исполнительского мастерства в художественной гимнастике является пластическая выразительность. Невысокий уровень «художественности» движений и низкая эстетическая ценность композиции гимнасток различной спортивной квалификации, а также высокая субъективность оценки уровня их пластической выразительности – тенденции современного этапа развития художественной гимнастики. Сформулированное в результате данного исследования определение пластической выразительности, выявленная его комплексная структура позволят повысить компетентность тренеров в этом вопросе и оптимизировать техническую «беспредметную» подготовку спортсменок с учетом специфики вида спорта.

Список использованной литературы

1. Аверкович, Э. П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Методич. Рекомендации / Э. П. Аверкович. – М. : ВНИИФК, 1989. – 18 с.

2. Батаен, В. Г. Художественная гимнастика. Итоги года / В. Г. Батаен, Е. В. Авсенев // Гимнастика : сб. статей. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – Вып. 1. – С. 73-77.

3. Блок, Л. Д. Классический танец: История и современность / Л. Д. Блок. – М.: Искусство, 1987. – 556 с.

4. Варакина, Т. Т. Художественная гимнастика : учеб. пособие для ин-тов физической культ / Т. Т. Варакина, Р. А. Варшавская, А. В. Зинковский. – М .: Физкультура и спорт, 1973. – 191 с.

5. Даль, В. Толковый словарь живого великорусского языка : в 4 т. / В. Даль. – М. : Терра, 1995. – Т. 1. – С. 310.

6. Еремина, М. Роман с танцем / М. Еремина. – СПб. : Танец, 1998. – С. 5-45.

7. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.

8. Мелик-Пашаев, А. А. Современный словарь-справочник по искусству / А. А. Мелик-Пашаев. – М. : Олимп : АСТ, 1999. – С. 139-140, 510-511.

9. Морозова, Г. В. Пластическая культура актера: Толковый словарь терминов / Г. В. Морозова. – М. : ГИТИС, 1999. – 316 с.

10. Сидоров, А. Современный балет в России / А. Сидоров // Балет. – 1995. – №3. – С. 38-39.

ОБУЧЕНИЕ СОГЛАСОВАННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ 11-12 ЛЕТ В ТИПОВЫХ СИТУАЦИЯХ ИГРЫ

Атаманычев А.Н., *преподаватель,*
Московская государственная академия физической культуры,
п, Малаховка, Россия
Канищев А.Н., *студент,*
Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, Россия
Долгих Т.В., *учитель,*
МБОУ СОШ 84
г. Воронеж, Россия

Актуальность. Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что техника и тактика игры в хоккей в большинстве случаев рассматриваются с позиций дифференциации. Вследствие этого при обучении спортсменов двигательным действиям технический и тактический разделы подготовки реализуются обособленно друг от друга [1, 3, 4].

Это приводит к тому, что в соревновательной деятельности молодые игроки чрезмерно стремятся «взять игру на себя», используя в разных игровых ситуациях одинаковые приемы, или выжидают, пока ситуации будут соответствовать тем действиям, которые они привыкли использовать. Отсюда спортсмены начинают действовать индивидуально, не согласовывая свои действия с партнерами (рассогласованно), пренебрегая командной игрой в нападении и защите, что приводит к отсутствию баланса между индивидуальными и коллективными действиями и снижению эффективности соревновательной деятельности [2, 5, 7].

Одним из подходов к решению данной проблемы является типизация, моделирование игровых ситуаций. В то же время при решении технико-тактических задач спортсменами остро стоит вопрос рационального использования игрового пространства. В отдельных работах в данном направлении предложено использование геометрического расположения игроков, а также командной площади игры [1, 3, 4, 6].

На наш взгляд, учет особенностей использования хоккеистами игрового пространства с выделением игровой площади и геометрических форм, образованных расположением игроков, позволит разграничить (типизировать) игровые ситуации. По нашему мнению, что обучение технико-тактическим действиям хоккеистов 11-12 лет на основе вероятностного моделирования типовых игровых ситуаций с

формированием командной площади игры позволит повысить согласованность индивидуальных и командных действий и их результативность.

Методика. Эксперимент осуществляется с августа 2018 по апрель 2019 года и включал три этапа, каждый из которых характеризовался конкретными сроками выполнения, содержанием работы и применяемыми методами исследования. В процессе педагогического эксперимента, на протяжении 9-ти месяцев, была реализована методика обучения согласованности технико-тактических действий хоккеистов 11-12 лет. Методика включает теоретические занятия, которые проводились в аудитории один раз в неделю в течение 10-15 минут с использованием программы «CoachCam» перед каждым занятием на льду в течение 5 минут с использованием программы «CoachNote». При помощи программ происходил анализ действий спортсменов, разработка и анализ упражнений, используемых в тренировочных занятиях. Были отработаны исследовательские методики, основанные на включении в тренировочный процесс юных хоккеистов упражнений, обучающих действиям при выходе с шайбой из зоны защиты, входе с шайбой в зону нападения, реализации броска схода в зоне нападения и при позиционной атаке, отборе шайбы игроками в разных игровых зонах, блокировке броска схода и при позиционной атаке. Взаимосвязь между упражнениями реализовывалась через решение спортсменами возникающих задач в типовых ситуациях посредством выбора траектории передвижения по площадке, применения сопутствующих игровых приемов.

Результаты исследования. До начала и после эксперимента было проведено тестирование в контрольной и экспериментальной группах с целью определения влияния разработанной методики на исследуемые показатели (табл. 1).

Таблица 1.

Результаты тестирования специальной физической подготовленности (на льду) хоккеистов 11-12 лет до и после педагогического эксперимента

Показатели	До эксперимента (x ±σ)		P	После эксперимента (x ±σ)		P
	КГ n=32	ЭГ n=32		КГ n=32	ЭГ n=32	
Челночный бег 12х18 метров (с)	57.6±1.2	57.9±1.1	>0.05	56.1±0.3	55±0.4	<0.05
Слаломный бег на коньках с ведением шайбы (с)	30.9±0.3	31.4±1.4	>0.05	29.8±0.3	28.7±0.3	<0.05

Данные, представленные в таблице, свидетельствуют о том, что после педагогического эксперимента были выявлены достоверные различия в показателях специальной физической подготовленности между спортсменами контрольной и экспериментальной групп. Полученные результаты свидетельствуют и о достоверных различиях в психомоторных показателях спортсменов контрольной и экспериментальной групп (табл. 2).

Таблица 2.

Результаты тестирования психомоторных показателей хоккеистов 11-12 лет до и после педагогического эксперимента

Показатели	До эксперимента			После эксперимента		
	(x ±σ)		P	(x ±σ)		P
	К n=32	Э n=32		К n=32	Э n=32	
1	2	3	4	5	6	7
Переключение внимания (мин)	3.36± 0.04	3.41± 0.05	>0.05	3.25± 0.02	3.19± 0.03	>0.05

1	2	3	4	5	6	7
Объем внимания (с)	55.1± 2.05	57.2± 2.88	>0.05	53.3± 1.92	51.8± 0.83	>0.05
Быстрота и точность оперативного мышления (с)	48.3± 2.19	49.1± 2.84	>0.05	46.2± 1.94	41.6± 1.13	>0.05
Реакция на движущийся объект с помехой (мс)	41.8± 1.82	43.5± 2.45	>0.05	39.6± 1.73	34.9± 1.42	>0.05
Реакция на движущийся объект с ускорением движения (мс)	63.9± 5.83	64.5± 5.92	>0.05	58.7± 2.91	51.3± 1.19	>0.05

Сравнивая сдвиги в показателях реакции на движущийся объект с ускорением движения, наблюдаются положительные изменения результатов в обеих группах, однако разница показателей была более существенна в экспериментальной группе.

Наиболее значимые изменения произошли в развитии реакции на движущийся объект с ускорением движения; быстроты и точности оперативного мышления; объема внимания ($P<0,05$). Что свидетельствует о благоприятном использовании в учебно-тренировочном процессе и в период соревнований представленной методики, которая позволяет развивать данные психомоторные показатели.

Сравнивая показатели точности проецирования технических приемов хоккеистами 11-12 лет до и после педагогического эксперимента мы видим, что у хоккеистов экспериментальной группы они улучшились на достоверном уровне (табл. 3). Исследование проецирования и групповой согласованности технико-тактических действий спортсменов свидетельствуют о достоверном приросте показателей экспериментальной группы по всем исследуемым показателям: формирование фигуры

уменьшилось на 3,6 с, при P<0,05, удержание заданной фигуры увеличилось на 9,4 с, при P<0,05.

Таблица 3.

Сравнение показателей точности проецирования технических приемов хоккеистами 11-12 лет (в % по отношению к общему числу характеристик в каждом приеме)

Технические приемы	До эксперимента			После эксперимента		
	(x ±σ)		P	(x ±σ)		P
	К n=32	Э n=32		К n=32	Э n=32	
Остановка	83±2.6	80±2.8	>0.05	86±2.7	93±1.5	>0.05
Рывок	76±2.1	73±2.2	>0.05	80±2.4	90±2.5	>0.05
Поворот	73±3.2	70±2.1	>0.05	75±3.9	83±1.2	>0.05
Прием шайбы	70±2.7	69±2.3	>0.05	73±2.3	79±2.1	>0.05
Передача шайбы	68±2.2	67±2.1	>0.05	70±2.4	79±2.3	>0.05
Ведение	60±4.1	57±5.5	>0.05	65±3.2	76±2.1	>0.05
Бросок	40±4.4	36±5.1	>0.05	48±3.9	65±4.1	>0.05

Также на фоне улучшения времени, отводимого на согласованность действий, повысился процент реализации бросков шайбы на 11%, что является важным показателем результативности спортсменов, умением доводить командные взаимодействия до конечной цели игры – попадания шайбы в ворота.

Выводы.

1. При анализе методики обучения технико-тактическим действиям хоккеистов 11-12 лет, с учетом специфики соревновательной деятельности, выявлено преобладание данных о построении обучения на основе

систематического повторения базовых игровых приемов и частичной типизации игровых ситуаций.

2. Сформированная программа тестирования позволяет осуществлять комплексный контроль согласованности действий хоккеистов 11-12 лет и их технико-тактической подготовленности, психомоторных и физических качеств, проецирования игровых ситуаций, пространственно-временных характеристик действий.

3. Экспериментально установлено, что использование методики обучения согласованности технико-тактических действий хоккеистов 11-12 лет в типовых ситуациях игры способствует улучшению психомоторных показателей. Произошли достоверные изменения в развитии физических качеств хоккеистов экспериментальной группы. Точность проецирования приемов остановка и поворот улучшились на 13%, рывок – на 17%, прием и передача шайбы – на 10% и 12%. Наиболее значимые изменения произошли при проецировании приемов: ведение и бросок шайбы – на 19% и 29% соответственно.

4. В результате повышения эффективности согласованности технико-тактических действий юных спортсменов сократилось время формирования фигур командной площади игры на 3,6 с; удержание заданной фигуры увеличилось на 9,4 с, повысился процент реализации бросков шайбы на 11%.

Список использованной литературы

1. Букатин, А. Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор). / А. Ю. Букатин. – М. : Федерация хоккея России, 1997. – 24 с.

2. Ежова, А. В. Круговой метод как средство воспитания физических качеств у юных волейболистов / А. В. Ежова, А. В. Лукьяненко // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сборник научных статей Всероссийской, с международным участием, очной научно-практической конференции (г. Воронеж, 29 ноября 2018 г.) / ред. Кол.: Г. В. Бугаев [и др.]. – Воронеж : Научная книга, 2018. – С.432-437.

3. Зыков, А. В. Роль имитационных моделей в совершенствовании соревновательной игровой деятельности хоккеистов / А. В. Зыков // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи : материалы научно-практической конференции с международным участием, посвященной 70-летию победы в Великой Отечественной войне (электронное издание) / Омский государственный институт сервиса. – Омск, 2015 г. – С. 24.

4. Козин, В. В. Методология ситуационного подхода в технико-тактической подготовке спортсменов игровых видов / В. В. Козин, С. А.

Кугаевский // Омский научный вестник. Серия: «Общество. История. Современность». – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2014. – № 2 (126). – С. 183-186.

5. Мудрук, А. В. Ситуационная изменчивость технико-тактических действий квалифицированных хоккеистов с эволюцией правил игры / А. В. Мудрук, В. В. Козин, А. В. Зыков // Современные проблемы науки и образования – 2016. - № 3. – 150 с.

6. Никонов, Ю. В., Подготовка юных хоккеистов [Текст] : учебное пособие / Ю. В. Никонов. – Минск : Асар, 2008. – 320 с.: ил.

7. Царьков, А. М. Методы и критерии оценки координационных способностей юных хоккеистов [Текст] / А. М. Царьков, А. Б. Емельянов // Актуальные вопросы теории хоккея и методики подготовки тренерских кадров : материалы 2-й Всероссийской научно-методической конференции. – СПб, 2009

ВЛИЯНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Баженов А.Е., *ст. преподаватель,*
Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя,
г. Москва, Россия
Денисенков А.С., *к.п.н., доцент*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Аннотация: Оценено влияние особенностей телосложения футболистов групп совершенствования спортивного мастерства на динамику скоростно-силовых способностей по результатам выполнения контрольного упражнения «вертикальное выпрыгивание». Выявлено, что по габаритному уровню варьирования команда являлась относительно равноценной. Динамика скоростно-силовых способностей зависит как от типа телосложения спортсменов, специализирующихся в футболе, так и от периода тренировочного процесса.

Ключевые слова: футболисты, группы совершенствования спортивного мастерства, скоростно-силовые способности, соматический тип, макросоматический тип, мезосоматический тип, микросоматический тип, вертикальное выпрыгивание

Дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства российских спортсменов находится в прямой зависимости от развития детско-юношеского спорта. И чем эффективнее будет осуществляться процесс

обучения и тренировки детей и юношей, тем успешнее и увереннее можно будет вести борьбу за обладание почетными трофеями мирового спорта [5, 9].

В современном футболе на долю игроков выпадают большие нагрузки. Переносить их могут не все, а только спортсмены с крепким здоровьем и хорошо подготовленные физически. Отсюда вытекает, что одной из главных задач является развитие и совершенствование физических качеств, вообще, и скоростно-силовых способностей, в частности.

Цель исследования – определить изменение скоростно-силовых способностей футболистов 16-17 лет различных типов телосложения.

В работе использовались следующие методы исследования: изучение литературных источников, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, соматометрия, соматотипирование, статистический анализ результатов исследования.

Педагогические наблюдения проводились за тренировочным процессом футболистов групп спортивного совершенствования различных соматических типов, с целью определения динамики скоростно-силовых способностей вышеназванного контингента спортсменов.

Для оценки скоростно-силовых способностей футболистов групп совершенствования спортивного мастерства использовался тест «вертикальное выпрыгивание», проверенный на надежность и информативность [6, 7], применительно к данному контингенту испытуемых футболистов и широко применяемый в детско-юношеском футболе [2, 3, 8].

Высота вертикального выпрыгивания измерялась лентопротяжным механизмом В.М. Абалакова. Из трех попыток учитывался лучший результат.

Соматометрия проводилась в соответствии с рекомендациями, данными В.В. Бунаком (1941).

Для выделения соматического типа использовалась метрическая схема трехуровневого соматотипирования Р.Н. Дорохова, В.Г. Петрухина (1989), приспособленная для оценки растущего организма.

Были использованы основные методы математической статистики для определения средних арифметических величин независимых распределений.

В исследовании участвовали игроки футбольного клуба «Малаховка» (пос. Малаховка, Московская область) в возрасте 16-17 лет (18 человек). Среди них лиц макросоматического типа – 7, мезосоматического типа – 8, микросоматического типа – 3. Спортивный стаж – 7-10 лет. Спортивная квалификация: 2 спортивный разряд – 11 человек, 1 спортивный разряд – 7 человек.

Контрольные испытания проводились в начале и по окончании подготовительного периода, в соревновательном периоде и по окончанию сезона 2018 года. Порядок проведения тестирования был следующий:

- исходное тестирование (вторая половина декабря 2017 года);
- 1-е тестирование в начале обще-подготовительного этапа (первая половина января 2018 года);
- 2-е тестирование в начале специально-подготовительного этапа (первая половина февраля 2018 года);
- 3-е тестирование по окончании специально-подготовительного этапа (вторая половина апреля 2018 года);
- 4-е тестирование в середине соревновательного периода (первая половина июля 2018 года);
- 5-е тестирование по окончании соревновательного периода (вторая половина октября 2018 года).

Разделение футболистов на группы по типу телосложения показало неравномерность их распределения. К макросоматическому (МаС) типу относилось 38.88 % спортсменов, мезосоматическому (МеС) типу – 44.44 %, микросоматическому (МиС) типу – 16.66 %. Группа являлась относительно равноценной по габаритному уровню варьирования, хотя более 1/3 команды и принадлежало к макросоматическому типу, представители которого превосходили в физическом развитии лиц мезосоматического типа и, особенно, микросоматического типа. По всей видимости, целенаправленного отбора, как такового не было. Тренеры, работавшие с командой на предыдущих возрастных этапах, набирали группу, пополняя ее всеми желающими играть в футбол, не руководствуясь какими-то определенными критериями.

Высокий уровень современного спорта требует наряду с изменениями в методах и средствах тренировочного процесса более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении способностей и возможностей спортсмена, выделении признаков и качеств, развитие которых, в наибольшей мере, способствует достижению высоких спортивных результатов.

Учитывая, что скоростно-силовые способности находятся под жестким генетическим контролем, знание особенностей их развития по отношению к растущему организму необходимо [10].

Средние данные вертикального выпрыгивания у спортсменов различных соматических типов при проведении исходного тестирования имели неодинаковые значения. У футболистов макросоматического типа они составили 28.5 см., мезосоматического типа – 23.7 см., микросоматического типа – 22.2 см. Различия между игроками крайних (МаС-тип МиС-тип) соматических типов имели высокую степень

достоверности.

В начале подготовительного периода средние данные тестового упражнения не претерпели существенных изменений между исходным и первым тестированием у представителей всех соматических типов (МаС тип – 28.7 см., МеС тип – 24.1 см., МиС тип – 22.4 см.). По всей видимости, это обстоятельство можно объяснить отсутствием серьезных нагрузок в данный период подготовки. После обще-подготовительного этапа подготовительного периода показатели скоростно-силовых способностей изменились незначительно (МаС тип – 30.5 см., МеС тип - 25.7 см., МиС тип – 24.0 см.), что вполне естественно, если принимать во внимание закономерности периодизации тренировочного процесса: в связи с особенностями работы, связанной с закладкой функционального «фундамента», скоростно-силовые способности на этом этапе подвержены естественному «угнетению», что и накладывает определенный «отпечаток» на динамику показателей. По окончании специально-подготовительного этапа средние данные прыжка вверх имели следующие значения: МаС тип – 31.5 см., МеС тип – 26.5 см., МиС тип – 25.0 см. Анализ количественных значений говорит о повышении средних величин тестового упражнения у футболистов всех соматических типов. Однако эти показатели изменялись по-разному, что позволяет считать мнение некоторых специалистов [2, 3, 4, 8] о необходимости применения дифференцированного подхода вполне обоснованным. Если сравнивать средние показатели первого и второго тестирований, то нельзя не заметить достоверных различий, связанных со спецификой работы на специально-подготовительном этапе подготовительного периода. После первого круга соревновательного периода изменения составили: 31.8 см. (МаС тип), 27.6 см. (МеС тип), 24.0 см. (МиС тип). И, если средние показатели у спортсменов МаС типа и МеС типа имели положительную динамику, то аналогичные показатели у футболистов МиС типа снизились, по сравнению с предыдущим этапом, что, по нашему мнению, является отражением применения одинаковых тренировочных нагрузок к спортсменам различного типа телосложения. По окончании сезона имела место отрицательная динамика у всех игроков, не зависимо от соматического типа, хотя (в меньшей степени) это было выражено у игроков макросоматического типа (МаС тип – 31.2 см., МеС тип – 26.6 см., МиС тип – 22.1 см.).

Таким образом, разделение футболистов 16-17 лет на группы по типу их телосложения показало неравномерность их распределения, хотя по габаритному уровню варьирования команда являлась относительно равноценной.

Динамика скоростно-силовых способностей зависит как от типа телосложения спортсменов, специализирующихся в футболе, так и от

периода тренировочного процесса. Соматический тип определяет основные закономерности развития скоростно-силовых способностей. Дифференцированный подход предполагает знание индивидуальности, то есть того особенного и неповторимого, что отличает одного человека от всех других, и включает природные и социальные, физические и психические, врожденные и приобретенные свойства и качества личности.

Список использованной литературы

1. Бунак, В. В. Антропометрия / В. В. Бунак. – М. : Учпедгиз, 1941. – 368 с.

2. Губернский, А. Н. Дифференцированный подход к подготовке футболистов 7-9 лет различных типов телосложения : автореф. дис. … канд. пед. наук / А. Н. Губернский. – М., 2013. – 24 с.

3. Даев, В. Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации : автореф. дис. … канд. пед. наук / В. Е. Даев. – Малаховка, 2007. – 22 с.

4. Дорохов, Р. Н. Методика соматотипирования детей и подростков: сборник научных трудов / Р. Н. Дорохов, В. Г. Петрухин // Медико-педагогические аспекты подготовки юных спортсменов. – Смоленск, 1989. – С. 4-16.

5. Дунаев, К. С. Системный подход к общей структуре системы физической подготовки / К. С. Дунаев, Т. В. Корж, В. В. Фарбей // Современные подходы в подготовке баскетболистов и волейболистов : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2017. – С. 40-46.

6. Зайцев, А. А. Определение надежности тестовых упражнений для оценки уровня физической подготовленности в инновационных командно-игровых видах спорта / А. А. Зайцев // Вестник спортивной науки. – М. : ВНИИФК. – 2004. - № 3(5). – С. 24-28.

7. Зайцев, А. А. Применение теории тестов для выявления надежности и информативности контрольных упражнений, определяющих уровень физической подготовленности в детско-юношеском футболе / А. А. Зайцев, Р. Х. Сабитов // Физическая культура и спорт в современных условиях: состояние, проблемы, направления модернизации : материалы международной научно-практической конференции посвященной 80-летию Московского государственного педагогического университета и 65-летию факультета физической культуры. – М., 2011. – С. 153-155.

8. Зайцев, А. А. Соматодиагностика и система подготовки спортивного резерва в детско-юношеском футболе: монография / А. А.

Зайцев // Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры ; Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя. – Малаховка, 2018. – 212 с.

9. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности / А. Л. Кривенцов [и др.] // Теория и методика Физической культуры. – Алматы, 2015. - № 1. – С.12-22.

10. Фешина, А. Н. Методы и средства физической подготовки в вузе / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая конференция аспирантов и студентов института : материалы конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2004. – С. 347-348.

ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ВЕДЕНИЮ РУКОПАШНОГО БОЯ НА ОСНОВЕ КОМБИНАЦИОННОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Баранюк В.И., *к п.н., ст. преподаватель.,*
Мякенький Г.С., *преподаватель,*
Силаев М.Е., *доцент,*
Московское высшее общевойсковое командное училище,
г. Москва, Россия

Актуальность. В настоящее время на вооружении ведущих армий мира находятся современные и достаточно эффективные средства огневого поражения противника, имеющие огромные поражающую способность личного состава. В связи с этим может появиться вопрос: «Какова же в настоящее время роль рукопашного боя, как формы вооружённой борьбы, и какое место рукопашный бой должен занимать в системе обучения и воспитания военнослужащих»? Ответ на этот вопрос очевиден. Правильная организация занятий по рукопашному бою, с соблюдением принципов воинского обучения и воспитания, позволяет формировать и совершенствовать у военнослужащих такие важнейшие качества как смелость, решительность в действиях, настойчивость и упорство, уверенность в собственных силах при сближении с противником, стремление первым атаковать и победить. Благодаря этим возможностям рукопашный бой будет и дальше занимать важное место в боевой подготовке и системе воинского обучения и воспитания.

Ключевые слова: военнослужащий, рукопашный бой, ударно-борцовские комбинированные действия, способы подготовки.

Основные положения. В настоящее время существует ряд технических средств и устройств [6,7], позволяющих в отдельности совершенствовать ударную или борцовскую технику, что в недостаточной мере подходит военнослужащим Вооруженных сил Российской Федерации, где профилирующим единоборством считается армейский рукопашный бой. Важный вопрос заключается и в проблеме спортивных способностей и методологии их изучения активности в контексте теории деятельности [4,5].

Наряду с этим возникает проблема целостного совершенствования комбинированных ударно-борцовских действий с помощью технических средств, что имеет очень важное значение для армейского рукопашного боя.

Традиционно, ударно-борцовские комбинации отрабатываются в парах непосредственно с партнером, но эффективность выполнения этих технических действий недостаточно высока, так как ударно-борцовские комбинации по своим биомеханическим параметрам не соответствуют реальному ведению боя с противником [2]. Это связанно с тем, что бросок и удар, производимый в полную силу на учебно-тренировочных занятиях, могут привести к серьезной травме партнера. Решение данной проблемы возможно при помощи использования в учебно-тренировочном процессе специально разработанных способов тренировки.

Исходя из сказанного выше и видео-анализа соревновательной деятельности по армейскому рукопашному бою, были разработаны следующие способы совершенствования ударно-борцовских комбинаций, представленные на Рис №1 и на Рис №2.







Рис. 1. Комплексное совершенствование технических действий с использованием макивары и борцовской резины, в качестве отягощения на руки





Рис. 2. Комплексное совершенствование комбинированных технических действий с использованием боксерских лап и борцовской резины, в качестве отягощения для мышц туловища и ног

Данный способ тренировки заключается в одновременном совершенствовании ударной-борцовской техники и развитии физических качеств. На рисунке №1 видно, что спортсмен наносит удары руками и ногами, выполняет имитацию броска через спину, а также имитация протаскивание соперника в нижнее положение (партер) [3]. На рисунке №2 видно, что спортсмен наносит удары руками и ногами, выполняет проход в ноги с отягощением резины закрепленной, с одной стороны, за шведскую стенку и, с другой стороны, за пояс спортсмена. Таким образом спортсмен-рукопашник совершенствует не только технико-тактическую подготовку, но и развивает свои физические качества (силу удара, взрывную силу, силовую выносливость и т.д.) необходимые в бою с соперником.

Данные способы тренировки были включены в методику подготовки сборной команды Московского высшего общевойскового командного училища по армейскому рукопашному бою в апреле 2018 года. Применяемая методика, используемая в подготовке спортсменов-рукопашников показывает, что спортсмены сборной команды училища сформировались как универсальные бойцы с индивидуальной манерой ведения боя (комбинационной), преимущественно, ударной или борцовской техникой, тем самым адаптировались к поединкам смешенного стиля и успешно выступают на соревнованиях различного уровня.

Заключение. Таким образом, представленные выше способы подготовки позволяют качественно повысить специальную физическую и технико-тактическую подготовленность военнослужащего, что положительно скажется на эффективности ведения рукопашного боя в реальной боевой ситуации.

Список использованной литературы

1. Ашкинази, С. М. Технико-тактическая подготовка в комплексных (смешанных) единоборствах : монография / С. М. Ашкинази, К. В Климов. – СПб., 2016. – 145 с.

2. Ашкинази, С. М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации : монография / С. М. Ашкинази. – СПб. : ВИФК, 2001. – 240 с.

3. Баранюк, В. И. Тренажёр для тренировки бойцов армейского рукопашного боя : патент № 2618954 / В. И. Баранюк. – 11.05.2017 г.

4. Баранюк, В. И. Тренажёр для ударных и бросковых приёмов в армейском рукопашном бою : патент № 2618198 / В. И. Баранюк. – 02.05.2017 г.

5. Дунаев, К. С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов : автореф. дис…д-ра пед. наук : 13.00.04 / К. С. Дунаев ; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ.культуры. – СПб., 2008. – 49 с.

6. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А. Л. Кривенцов [и др.] // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2015. - №2. – С.86-90.

7. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности / А. Л. Кривенцов [и др.] // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2015. - № 1. – С. 12-22.

СОЗДАНИЕ И РАЗВИТИЕ СПОРТИВНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ КЛУБОВ ПОД ЭГИДОЙ АССОЦИАЦИИ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ

Баченина Е.А., *ст. преподаватель,*
Казанский государственный архитектурно-строительный университет, г. Казань, Россия
Трусова Л.А., *ст. преподаватель,*
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань. Россия
Някина П.А., *студент,*
Институт архитектуры и дизайна, г. Казань, Россия

Актуальность: Студенческие спортивные клубы (ССК) являются одним из важнейших направлений в государственной политике Российской Федерации в области развития физкультуры и спорта. ССК оказывают положительное влияние на успешное развитие молодежного спорта.

Ключевые слова: студенческий спортивный клуб, воспитание, знания, образовательные центры.

Цель: изучить развитие спортивных студенческих клубов под эгидой ассоциацией студенческих спортивных клубов.

Студенческое спортивное движение охватывает в настоящее время 304 российских вуза. Важной ступенью развития ССК является создание в России АССК 24-го января 2013 г. Со дня этой даты в истории АССК, когда инициатива ее создания была поддержана Президентом России Владимиром Путиным на встрече с представителями ССК, прошло не так уж много времени, но она внесла и вносит огромный вклад в развитие и укрепление ССК в каждом вузе, помогает устанавливать взаимодействие ССК, и преодолевать возникающие проблемы.

Этот успешный Проект, по словам исполнительного директора АССК В. Морозова, «только набирает обороты и насчитывает 65 региональных отделений, основной задачей которых является развитие массового студенческого спорта и оздоровление нации».[5].

Успешным результатом является участие в главном мероприятии Проекта – Чемпионате АССК более ста тысяч участников ССК со всей страны. Важным инновационным аспектом является учебная программа, которая дает возможность студентам, которые хотят участвовать в подготовке и реализации спортивных мероприятий, получить на бесплатной основе необходимые знания. В режиме онлайн проводятся

лекции известными бизнес-тренерами, журналистами физкультурных телеканалов. Полученные знания были сразу же применены на практике в процессе организации регионального этапа чемпионата АССК. Таким образом, направления деятельности Ассоциации разнообразны и целесообразны: наряду с чемпионатом и АССК проводятся студенческие зачеты, являющиеся основой для знаков отличия ГТО, клубные турниры АССК, патриотические лагеря, образовательные центры, всевозможные конкурсы.

Все они направлены на достижение двух основных приоритетных целей – развитие массового студенческого спорта и популяризация здорового образа жизни [1,2,3].

Именно ССК, которые созданы почти во всех вузах, активно участвуют в их реализации, а АССК помогает им преодолевать сложности, возникающие проблемы и устанавливать плодотворное взаимодействие студенческих клубов.

ССК Республики Татарстан, ориентируясь в своей работе на основные направления спортивной деятельности, разработанные АССК, имеют возможность дополнять основные спортивные направления и календарные мероприятия с учетом их региональных условий, инфрастуктуры и уровня спортивной базы каждого конкретного вуза

Например, ССК КГАСУ «Фундамент» - молодая организация, которая добилась значительных заслуг и побед, равняясь в своей деятельности на лучшие спортивные студенческие клубы такие как «КНИТУ – КАИ Зилант», «Академия». Наряду с традиционными спортивными календарными мероприятиями большая работа проводится ССК «Фундамент по популяризации спорта посредством проведения мастер-классов по различным спортивным направлениям, культивируемым в нашем вузе. Например, 27-го марта 2019 года был проведен мастер-класс по бегу.

Основная цель – научить правильно бегать, как правильно и в каком ритме держать пульс во время бега. Такое мероприятие – отличный стимул, чтобы начать бегать в команде [4].

Воспитательное и просветительское значение имеют мероприятия под девизом: «Никто не забыт, ничто не забыто». Так 29 марта с помощью участников ССК «Фундамент» было организовано мероприятие, посвященное легендарному всемирно известному футболисту Л. Яшину, чье имя и спортивные достижения вписаны золотыми буквами в историю нашей страны.

Его высказывание о своих достижениях должно стать жизненным кредом не только для знаменитых спортсменов и мечтающих ими стать, но и для каждого молодого человека, чтобы стать настоящим профессионалом

в любой области: «Если мое имя и осталось в футболе, то обязан я этим не матери-природе и несчастливым генам, а прежде всего тем, кто составлял среду, в которой я рос и воспитывается, тем, кто учил меня работать и играть в футбол. Наверное, самому себе я тоже обязан, потому что, трудясь, не страшился измазать руки, не кривил губы от соленого рабочего пота, не стеснялся признаваться себе в собственных слабостях и собственном несовершенстве».

Принимая активное участие в организации праздничных мероприятий, таких как 12-ое апреля – День начала эпохи пилотируемых космических полетов, и имя первого нашего космонавта Ю. Гагарина навсегда останется во всемирной истории освоения космоса; 9-ое Мая- День Победы – самый главный день для нашей страны и для всего прогрессивного человечества.

И во всех знаменательных праздниках, ССК «Фундамент» КГАСУ вносит свой посильный вклад в ту положительную среду, в которой должна жить и воспитываться молодежь. Отмечаются не просто праздники, а праздники, соединяющие прошлое, настоящее и будущее нашей страны.

ССК КГАСУ принимает также активное участие в организации проведения спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере «Меша», где ежегодно отдыхают, проходят практику и проводят соревнования студенты по волейболу, баскетболу, футболу, настольному теннису, большому теннису, шахматам и другим видам спорта. Возрождается былая слава этого спортивно-оздоровительного лагеря, который существует с 1965 года, и новая жизнь которого связана с серединой 90-ых годов. Для организации полноценной работы стали привлекаться профкомитет академии, медперсонал, опытные повара для столовой и, конечно, преподаватели кафедры физкультуры и спорта и активисты ССК. Одной из главных задач спортивно-оздоровительного лагеря «Меша» является пропаганда физической культуры и спорта, как эффективного профилактического и оздоровительного средства, особенно важного для студенческой молодежи [5].

Вывод. Студенческий спорт – особый мир, полный ярких незабываемых ощущений и эмоций. Это изнуряющие тренировки, иногда поражения, но и победы, приносящие радость и гордость, как за личные победы, так и за свой вуз. Это то братство, которое не забывается всю жизнь. Поэтому спортивные студенческие клубы не только студенческий спорт, но и отличная школа жизни. Тот, кто прошел эту школу всегда добивается успехов и в своей профессиональной деятельности. И именно ССК выполняют основные задачи, поставленные Ассоциацией спортивных

студенческих клубов – развитие массового студенческого спорта и популяризация здорового образа жизни.

Список использованной литературы

1. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 126 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/61049.html

2. Дунаев, К. С. Спортивная, спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в институте : учебное пособие / К. С. Дунаев, Д. Я. Алексашин ; Московский институт коммунального хозяйства и строительства. – М., 2006. – 40 с.

3. Дунаев, К. С. Характеристика здоровья и здорового образа жизни студентов / К. С. Дунаев, Д. Я. Алексашин // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : IX Межуниверситетская научно-методическая конференция / Евразийская ассоциация университетов ; Координационный научно-методический центр кафедр физического воспитания университетов ; Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова. – М., 2006. – С. 164-165.

4. Спортивные игры [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / сост. Е. О. Ширшова, А. В. Волков. — Электрон. текстовые данные. — Калининград, 2010. — 63 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/23931.html

5. Казанский государственный архитектурно-строительный университет [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.kgasu.ru/.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ С ЖЕНЩИНАМИ ИНЖЕНЕРАМИ-КОНСТРУКТОРАМИ

Башта Л.Ю., *к.п.н.,*
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия

Актуальность. В современном мире ведущей производительной силой общества являются трудоспособные люди зрелого возраста. В то же время одним из решающих условий продуктивного выполнения ими трудовых функций является наличие высокой физической и умственной работоспособности, базирующейся на крепком соматическом и психологическом здоровье [1, 2, 3,4].

Проблема исследования – заключается в необходимости научного обоснования организационно-методического обеспечения процесса занятий оздоровительным фитнесом женщин инженеров-конструкторов.

Цель исследования – выявление динамики умственной и физической работоспособности в течении рабочего дня, особенностей функционального состояния сердечно-сосудистой системы для разработки содержания и организационно-методических особенностей занятий оздоровительным фитнесом женщин инженеров-конструкторов зрелого возраста.

Задачи исследования:

1. Определить особенности профессиональной деятельности, динамику интеллектуальной и физической работоспособности в течение рабочего дня, особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
2. Выявить исходный уровень функциональной и физической подготовленности.
3. Выявить уровень мотивации к занятиям физической культурой женщин инженеров-конструкторов.
4. Определить организационно-методические особенности занятий оздоровительным фитнесом инженеров-конструкторов, экспериментально проверить эффективность воздействия выбранных форм физической культуры на умственную и физическую работоспособность, физическое состояние женщин инженеров-конструкторов.

Для решения поставленных задач использовались методы:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно – методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение.
3. Социологический метод – анкетирование.
4. Медико-биологический метод (методика Е.А.Пироговой).
5. Педагогическое тестирование.
6. Педагогический эксперимент.

Методы математической статистики. Для исследования умственной работоспособности использовался метод корректурных буквенных проб (таблицы Анфимова). Для исследования уровня внимания в режиме рабочей недели использовалась корректурная проба (Тест Бурдона).

Исследование проходило на базе АО «ОНИИП» (г. Омск), в период 2018-2019 года. Исследуемый контингент: женщины второго периода зрелого возраста, работающие инженерами-конструкторами, всего 52 человек.

Обсуждение результатов исследования. Результаты педагогического наблюдения и анализ научно-методической литературы позволил нам определить специфику труда инженера-конструктора, для которой необходим высокий уровень развития технических, математических и аналитических способностей. Выявлена высокая степень гипокинезии у работающих женщин, приводящая к снижению реактивности организма и повышению эмоционального напряжения работников. Все опрошенные имели субъективные жалобы на здоровье при длительной работе за компьютером (боли в мышцах шеи, спины).

Опрос испытуемых показал, что около 75% женщин имели приобретенные профессиональные заболевания, такие как остеохондроз, артрит, артроз, миопия. Более того, около 47% опрошенных периодически (более 3 раз в год) имеют временную утрату трудоспособности по причине обострения хронического заболевания.

Исследование показателей умственной работоспособности женщин выявило, что её пик приходится на утренние часы и конец рабочего дня. Работоспособность женщин резко падает к двенадцати часам дня. После обеденного перерыва уровень внимания продолжает снижаться. К концу рабочего дня сотрудницы испытывают большие затруднения с включением в рабочий ритм.

Расчеты индекса физического состояния по Е. Пироговой, показали, что в группе женщин присутствует высокий, выше среднего и средний уровень. По показателям индекса Руфье – Диксона у большинства женщин выявлен низкий уровень работоспособности. Показатели адаптационного потенциала женщин соответствовали удовлетворительному уровню адаптации, для которой характерны высокие или достаточные функциональные возможности организма.

Тестирование физической подготовленности женщин показало, низкий уровень подготовленности в тестах: толкание ядра (масса 2кг) и бег на 100 м. При этом был выявлен высокий уровень в тестах сгибание/разгибание рук в упоре лежа на скамье и прыжок в длину с места.

Полученные данные позволили определить организационно-методические особенности занятий оздоровительным фитнесом с женщинами инженерами-конструкторами и разработать их содержание.

Нами были учтены факторы, влияющие на активность людей в различных формах производственной гимнастики, к которым относятся предшествующий опыт физкультурно-спортивной деятельности, объем свободного времени, уровень оснащенности мест для занятий спортивным инвентарем.

На протяжении шести месяцев группа женщин ежедневно, приходя на работу, выполняла комплекс вводной гимнастики (Чирушкин А.Г., 2011), который был направлен на активизацию физиологические, процессы, в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы. Комплекс вводной гимнастики выполнялся 5-8 минут, состоял из 6—7 упражнений для мышц рук, ног и туловища, выполнялось от 3 до 5 повторений. В комплексе применялись следующие упражнения: ходьба (15—20 секунд) в медленном темпе с ускорением в конце, упражнения в потягивании с подниманием рук, наклоны туловища в стороны, дыхательные упражнения, поднимание или отведение ног в стороны, упражнения на координацию без резких движений и внимание.

В течение рабочего дня женщины выполняли физкультурные микропаузы из 2-3 динамических упражнений для мышц шеи, спины, плеч, рук и глазодвигательных мышц, длительностью 20-30 с.

Экспериментом было предусмотрено участие женщин три раза в неделю в процессе проведения физкультурно-оздоровительных занятий. Каждое занятие содержало упражнения, способствующие профилактике неблагоприятных факторов профессиональной деятельности женщин (см. таблицу).

Таблица 1.

Профилактические средства оздоровительной физической культуры, применяемые на физкультурно-оздоровительных занятиях с женщинами инженерами-конструкторами

Неблагоприятный фактор	Направленность занятия	Средства и формы оздоровительной физической культуры
Длительное пребывание в неправильной позе (гиподинамия)	Коррекция осанки, увеличение подвижности суставов, ликвидация застойных явлений, профилактика остеохондроза и пояснично-крестцового радикулита	ОРУ для всех мышечных групп, суставная гимнастика, стретчинг, упражнения на расслабление мышц, самомассаж
Монотония трудового процесса	Смена вида деятельности, приобретение положительных эмоций	Стретчинг, танцевальные направления, статодинамические упражнения
Высокий уровень психо-эмоционального напряжения	Психологическая разгрузка	Стретчинг, самомассаж, танцевальные направления
Высокий уровень напряжения зрительного анализатора	Профилактика утомления мышц глаз	Гимнастика для мышц глаз

Физкультурно-оздоровительное занятие имело трехчастную структуру. В подготовительной части (5-7 минут) занятия применялись движения из танцевального направления аэробики «Zumba»

Основную часть занятия (30-40 минут) составляли упражнения атлетической гимнастики. Она включала в себя 5-6 силовых упражнений со штангой, гирями, гантелями, резиновым жгутом, на тренажерах и блочных устройствах. В занятиях с женщинами применялись упражнения с небольшими отягощениями, выполняемые по 15-20 повторений через паузы активно-пассивного отдыха в течение 60-90 секунд.

Заключительная часть, продолжительность: 7-10 минут, включала дыхательные и растягивающие упражнения на основные мышечные группы. Длительность упражнения стретчинга от 20 до 30 с, отдых – смена исходного положения 10-20 с. Упражнения стретчинга были акцентированы на растягивание более сильных (укороченных) мышц и мышечных групп, которые подвергаются постоянному стабилизирующему напряжению.

Выводы. После проведенного педагогического эксперимента и повторного тестирования, были отмечены положительные изменения в показателях умственной работоспособности, интенсивности и продуктивности внимания, а также физической и интеллектуальной работоспособности женщин, принявших участие в эксперименте.

Список использованной литературы

1. Мишина, Е. А. Синергетическая оценка показателей психофизиологических функций работников умственного и физического труда / Е. А. Мишина, М. А. Андреевских, А. Г. Крухмалев. – М., 2008. – 300 с.

2. Нифонтова, Л. Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Л. Н. Нифонтова, Г. В. Павлова. – М. : Сов. Спорт, 1993. – 48 с.

3. Пирогова, Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоровья, 1986. – 152 с.

4. Саноян, Г. Г. Физическая кульутра для трудящихся : учеб. пособие / Г. Г. Саноян. – М. : Физическая культура, 2007. – 288 с.

5. Чирушкина, А. Г. Особенности занятий с женщинами среднего возраста с использованием средств гимнастики / А. Г. Чирушкина // Адаптивная физическая культура. – 2011. - № 4 (48). – С.46-47.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГРУППЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОК С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ВСД, СКОЛИОЗ, ПЛОСКОСТОПИЕ

Беликов П.А., *к.п.н., доцент,*
Садова Е.И., *ст. преподаватель,*
Пампура Р.Н., *преподаватель,*
Российский государственный университет имени А. Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), г. Москва, Россия

Аннотация: Изучение влияния физических упражнений на группы психического здоровья студенток специальной медицинской группы.

Ключевые слова: студентки, группы психического здоровья, заболевания.

В области физического воспитания одним из важных направлений является определение групп психического здоровья для управления физической нагрузкой студенток с различными заболеваниями.

Целью исследования является использование методики И.Н. Гурвича для определения влияния физической нагрузки на группы физического здоровья.

Объектом исследования являются студентки Российского Государственного Университета имени А.Н. Косыгина (РГУ им. А.Н. Косыгина) с заболеваниями ВСД, сколиоз, плоскостопие, занимающиеся ОФП, в количестве 52 студенток (ВСД – 25 студенток, сколиоз – 17 студенток, плоскостопие – 10 студенток).

Для решения данной задачи использовалась методика И.Н. Гурвича, определяющая группы психического здоровья. В доступной нам научной литературе по использованию данной методики встречаются единичные случаи [1-8].

В проводимых исследованиях были определены группы психического здоровья по методике И.Н. Гурвича у студенток с различными заболеваниями (ВСД, сколиоз, плоскостопие), занимающихся ОФП. Изучалось влияние действия физической подготовки на группы психического здоровья до и после выполнения физической нагрузки (ОФП).

Таблица 1.

Показатели групп психического здоровья

Заболевание		Группы психического здоровья									
	Общее кол-во	До занятия ОФП					После занятия ОФП				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ВСД	25	2	2	7	5	9	3	2	3	9	8
Мср		3.5	13	25.3	33.6	52.7	5.5	14	25.7	34.7	56.4
Процент		8	8	28	20	36	12	8	12	36	32
Сколиоз	17	4	3	5	1	4	4	5	3	2	3
Мср		4.25	17	24.6	39	48.2	5.75	15.4	24.7	39	52.7
Процент		23.5	17.6	29.4	5.8	23.5	23.5	29.4	17.6	11.6	17.6
Плоскостопие	10	3	1	1	-	5	4	-	2	-	4
Мср		4.3	13	26	-	47.6	5	-	24.5	-	54
Процент		30	10	10	-	50	40	-	20	-	40
Количество студентов		9	6	13	6	18	11	7	8	11	15

Из таблицы видно, что количество студенток с заболеванием ВСД составляет 25 человек. В 1 группе психического здоровья до занятия ОФП находятся 2 студентки, что составляет 8% от общего количества, средний показатель – 3.5 усл.ед. Во 2 группе – 2 студентки – 8%, средний показатель 13 усл.ед. В 3 группе – 7 студенток – 28%, средний показатель – 25.3 усл.ед. В 4 группе психического здоровья находятся 5 студенток, что составляет 20%, средний показатель – 33.6 усл.ед. В 5 группе – 9 студенток – 36%, средний показатель – 52.7 усл.ед. После занятия ОФП в 1 группе психического здоровья находились 3 студентки – 12%, средний показатель – 5.5 усл.ед. Во 2 группе – 2 студентки – 8%, средний показатель – 14.0 усл.ед. В 3 группе – 3 студентки – 12%, среднй показатель – 25.7 усл.ед. В 4 группе – 9 студенток – 36%, средний показатель – 34.5 усл.ед. В 5 группе – 8 студенток – 32%, средний показатель – 56.4 усл.ед.

Количество студенток с заболеванием сколиоз составляет 17 человек. До занятия ОФП в 1 группе психического здоровья находились 4 студентки, что составляет 23.5% от общего количество, средний показатель равен 4.25 усл.ед. Во 2 группе – 3 студентки – 17.6%, средний показатель – 17.0 усл.ед. В 3 группе – 5 студенток – 29.4%, средний показатель – 24.6 усл.ед. В 4 группе – 1 студентка – 5.8%, средний показатель – 39.0 усл.ед. В 5 группе – 4 студентки – 23.5%, средний показатель – 48.2 усл.ед. После занятия ОФП

в 1 группе психического здоровья находились 4 студентки, что составляет 23.5% от общего количества, средний показатель равен 5.75 усл.ед. Во 2 группе – 5 студенток – 29.4%, средний показатель – 15.4 усл.ед. В 3 группе 3 студентки – 17.6%, средний показатель – 24.7 усл.ед. В 4 группе – 2 студентки – 11.6%, средний показатель – 39.0 усл.ед. В 5 группе – 3 студентки – 17.6%, средний показатель – 52.7 усл. ед.

Количество студенток с заболеванием плоскостопие составляет 10 человек. До занятия ОФП в 1 группе психического здоровья находятся 3 студентки, что составляет 30% от общего количества, средний показатель равен 4.3 усл.ед. Во 2 группе – 1 студентка – 10%, средний показатель – 13.0 усл.ед. В 3 группе – 1 студентка – 10%, средний показатель – 26.0 усл.ед. В 4 группе психического здоровья до занятия ОФП студенток не обнаружено. В 5 группе – 5 студенток – 50%, средний показатель – 47.6 усл.ед. После занятия ОФП в 1 группе психического здоровья находятся 4 студентки, что составляет 40%, средний показатель равен 5.0 усл.ед. Во 2 группе психического здоровья после занятия ОФП студенток не обнаружено. В 3 группе находятся 2 студентки – 20%, средний показатель – 24.5 усл.ед. В 4 группе психического здоровья студенок не обнаружено. В 5 группе – 4 студентки – 40%, средний показатель – 54.0 усл.ед.

Выводы.

1. Самое большое количество студенток с заболеванием ВСД до занятия ОФП находится в 5 группе психического здоровья, после занятия ОФП – в 4 и 5 группах.

2. Студенток с заболеванием плоскостопие не обнаружено в 4 группе до занятия ОФП и во 2 и 4 группах после занятия ОФП.

3. До занятия ОФП общее количество по 3 заболеваниям в 5 группе психического здоровья – 18 человек, в 3 группе – 13 человек, в 1 группе – 9 студенток. После занятия ОФП в 5 группе психического здоровья находятся 15 студенток, в 1 и 4 группах психического здоровья – по 11 студенток в каждой.

4. Анализ полученных показателей психического здоровья позволил сделать вывод, что только 50% студенток могут выполнять полноценную нагрузку, а оставшиеся 50% требуют тщательного подхода и корректировку в занятиях.

Список использованной литературы

1. Беликов, П. А. Определение групп здоровья у студенток вуза с заболеванием ВСД и сколиоз по методу И. Н. Гурвича [Текст] / П. А. Беликов, Н. А. Пампура, М. В. Северов // Современные тенденции физической культуры и спорта : сборник статей Международной учебно-

методической конференции, посвященной 95-летию ПИУ МГСУМ. – М., 2016. – Вып. 9. – С. 59-64.

2. Журавлева, Ю. С. Особенности психической адаптации студентов первого года обучения [Текст] / Ю. С. Журавлева // Проблемы совершенствования физического воспитания студентов : материалы международной научно-методической конференции 2-3 февраля. – М., 2012. – С. 162-163.

3. Крылова, И. В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе / И. А. Крылова, К. С. Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / Министерство образования Российской Федерации ; Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – Тула, 2003. – С. 285-290.

4. Садова, Е. И. Изучение влияния индекса Кетле (по оценке веса – истощение) от 2 группы здоровья при заболеваниях ВСД и сколиоз. [Текст] / Е. И. Садова, Л. А. Алферова // Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел : материалы межвузовского научного-практического семинара. – М., 2016. – С. 52-55.

5. Средства физической культуры в подготовке студентов специальных медицинских групп / К. С. Дунаев [и др.] // Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел : Материалы межвузовского научно-практического семинара / Академия управления Министерства Внутренних Дел России. – М., 2016. – С.18-24..

6. Средства и методы восстановления организма и снятия напряжения после умственного и физического утомления : учебное пособие / К. С. Дунаев. – М., 2005. – 72 с.

7. Специальные медицинские группы в системе физического воспитания студентов в высших учебных заведениях: Проблемы и пути совершенствования учебного процесса : учебн-методическое пособие / П. А. Беликов [и др.]. – М.,2016. – 173 с.

8. Фешина, А. Н. Методы и средства физической подготовки в вузе / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая конференция аспирантов и студентов института : материалы конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2004. – С. 347-348.

ПОКАЗАТЕЛИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО КОМПЛЕКСУ ГТО В РГУ ИМ. А.Н.КОСЫГИНА

Беликов П.А., *к.п.н., доцент,*
Пампура Н.А., *преподаватель,*
Российский государственный университет имени А. Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), г. Москва, Россия

Актуальность. Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Организаторы данного проекта считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Ключевые слова: физическая культура, комплекс ГТО, спорт, физические упражнения, тесты.

Введение. Спорт – это один из наиболее доступных способов поддержания и сохранения здоровья и работоспособности человека. С каждом годом появляются и развиваются различные формы занятий физическими упражнениями, совершенствуются новые, необычные виды спорта, но заинтересованность к ним большей частью молодежи и студентов остаются достаточно слабой и низкой. Методами, используемыми нами в исследовании, стали анализ литературных источников, тестирование, статистическая обработка результатов исследования. Развитие физической культуры и спорта – это важнейшее направление, особенно среди молодежи.

Программа современного комплекса ГТО остро ставит вопрос о площадках для занятий спортом. Нам нужна сеть некоммерческих физкультурно-спортивных клубов по местам жительства, работы или службы, то есть в шаговой доступности.

С 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения. Комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее – возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия [4].

Организация исследования. По нашему мнению, высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная

польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, делают комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи [1-3,5,6].

В своей работе мы взяли пять видов контрольных результатов ГТО и сравнили результаты контрольных тестов показанных студентами первых и вторых курсов одного из факультетов Московского государственного университета дизайна и технологии, как юношей, так и девушек.

Для анализа были взяты результаты тридцати студентов по следующим видам контрольных результатов ГТО:

1. Бег на 100 м.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Прыжки в длину с места.
4. Бег на 3 км (на выносливость (мин/сек).
5. Бег на 2 км (на выносливость (мин/сек).

Результаты исследования и их обсуждение. Поскольку для данного эксперимента достаточно тридцати контрольных результатов (как у юношей, так и у девушек), мы вывели среднее значение, при этом показали, как низкий, так и высокий контрольный результат в том или ином виде данного теста.

Анализ показывает, что, например, юноши первого курса в беге на 100 м еле-еле «дотягивают» до бронзового значка. В подтягивании на перекладине та же картина. В прыжках в длину с места мы можем констатировать, что результаты в среднем соответствуют данной ступени ГТО.

У девушек в беге на 100м из 30 студенток пять не выполнили норматив ГТО, а в прыжках в длину с места и того хуже – из 30 студенток десять не выполнили норматив.

У юношей второго курса в беге на 100м только 2 студента из 30 выполнили норматив ГТО. В прыжках в длину с места 3 студента не уложились в норматив, это примерно 10% от 30 контрольных результатов, а в подтягивании 7 из 30 студентов не могут осилить норматив. У девушек примерно такая же «картина».

Представленные результаты контрольных тестов по физической подготовке, которые показали студенты МГУДТ, говорят о том, что не многим обучающимся данные нормы под силу, особенно в скоростно-силовых видах ГТО, таких как прыжки в длину, бег на 100м, подтягивание на перекладине у юношей и в беге на 1000м у девушек.

Выводы.

1. Студенты 1-го и 2-го курсов вуза имеют определенные трудности при выполнении нормативов комплекса ГТО. Данное положение можно

объяснить недостаточным уровнем физического развития студентов первых курсов вуза.

2. При хорошей учебно-спортивной базе, как в школах, колледжах, так и вузах нашей страны, при отлаженной системе учебного процесса по вопросам физического воспитания, студенты смогут выполнять нормативы комплекса ГТО по своим ступеням.

Список использованной литературы

1. Дунаев, К. С. Специальные упражнения для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО / К. С. Дунаев // Лыжный спорт. – М., 1976. – С. 39-41.

2. Дунаев, К. С. Физическая культура / К. С. Дунаев // Программа дисциплины для студентов I-IV курсов всех специальностей / М-во образования РФ ; Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2000.

3. Дунаев, К. С. Изучение влияния экологических условий на результативность сдачи норм комплекса ГТО / К. С. Дунаев, А. М. Федосеев // Олимпийские игры и современное общество : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М., 2015. – С. 201-205.

4. Министерство спорта Российской Федерации. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] : приказ № 575 от 8 июля 2014 г. – М., 2014. – Режим доступа: http://base.garant.ru/70709946/

5. Фешина, А. Н. Использование циклических видов спорта в здоровом образе жизни студентов / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / М-во образования Российской Федерации ; Тульский гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого. – Тула, 2003. – С. 296-297.

6. Фешина, А. Н. Методы и средства физической подготовки в вузе / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая конференция аспирантов и студентов института : материалы конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2004. – С. 347-348.

НАПРАВЛЕННОСТЬ К ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Берекбусунова Г.М., *докторант,*
Казахский национальный педагогический университет имени Абая,
г. Алматы, Казахстан

Актуальность. В настоящий момент в педагогической науке сложились предпосылки для качественного изменения представлений о педагогической направленности, о сущности деятельности педагога, способного адекватно осваивать образовательное пространство [3].

Процесс модернизации, происходящий в области образования, оказывает соответствующее влияние на организацию процесса обучения в педагогических вузах, основная цель которых заключается в создании условий для профессионально-личностного развития будущих специалистов, способных удовлетворить актуальные потребности развивающейся системы образования.

Вместе с тем анализ педагогической практики показывает, что имеется ряд недостатков в формировании и развитии профессионально значимых качеств личности у будущего учителя, связанных с деформацией отдельных ее структурных компонентов. Практика показывает, что с потерей профессионально-ценностных ориентиров, составляющих внутреннюю основу отношения студентов к педагогической действительности, отбор и актуализация целевых, содержательных и технологических компонентов в педагогическом процессе не является основой для профессионального роста.

Ключевые слова: студент, физическая культура, образовательная программа, саморазвитие, мотивация, анализ.

Высоко оценивая значимость труда учителя, часть студентов педагогических вузов не идентифицируют в перспективе себя с выбранной профессией. Как показывают исследования А.А. Вербицкого, значительное число выпускников, по окончании обучения, оказываются заняты вне сферы педагогического труда [1]. Становится очевидным, что сложившаяся ситуация требует совершенствования содержания профессиональной подготовки будущих учителей в вузе, т.к. налицо отсутствие тесной связи между предметами психолого-педагогического цикла и предметами спец. Дисциплин.

Проблема исследования состоит в необходимости формирования направленности к педагогической деятельности в процессе подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Состояние

проблемы указывает на недостаточность научных разработок, касающихся структуры, уровней, личностно-ориентированного подхода, с помощью которых возможно развитие и саморазвитие типов направленности к педагогической деятельности [2,4,5].

Цель исследования – изучить динамику формирования педагогической направленности будущих учителей физической культуры в процессе профессиональной подготовки.

Испытуемые. Выборку составили студенты, обучающиеся по образовательной программе «Физическая культура и спорт» в Казахской академии спорта и туризма. Первый курс был представлен 121 студентом, второй курс составили 115 человек, на третьем курсе обучались 123 человека и четвертый курс представлен 141 студентом. Таким образом, общая выборка студентов представлена 500 испытуемыми. Исследование было организовано по методу поперечного среза, что позволило определить в сравнении особенности педагогической направленности студентов на этапах профессиональной подготовки.

В исследовании для изучения направленности к педагогической деятельности были использованы следующие тестирования: тест на диагностику уровня парциальной готовности к профессионально-педагогическому саморазвитию; тест на определение уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности (Л.Н. Бережнова). Для изучения потребностно-мотивационного компонента педагогической направленности студентов применялся тест Т.И. Ильиной на изучение мотивации обучения в вузе.

Обсуждение результатов исследования.

Результаты анализа педагогического саморазвития позволяют констатировать, что в начале 1 года обучения у студентов образовательной программы «Физическая культура и спорт» наблюдаются низкие показатели по всем компонентам профессионально-педагогического саморазвития (таблица 1). Студенты на первом курсе обучения считают себя недостаточно мотивированными, с невысоким уровнем когнитивных педагогических и гностических умений и знаний, нравственно-волевые качества оцениваются также невысоко, организационные умения, а также коммуникативные умения не ярко выражены, способность к самоуправлению в педагогической деятельности также носит не высокий характер. Это может говорить в некоторой степени о критичности в оценках себя студентами на первоначальном этапе обучения в вузе, в то же время, ряд показателей, такие как когнитивный, гностический, организационный и коммуникативный компоненты в силу объективных причин также не могут быть выражены на высоком уровне у первокурсников, т.к. они формируются в процессе педагогической деятельности.

Таблица 1.

Результаты средних значений компонентов профессионально-педагогического саморазвития студентов с 1 по 4 курс по тесту Фетискина Н.П.

Курс обучения	Компоненты профессионально-педагогического саморазвития						
	мотивационный	когнитивный	нравственно-волевой	гностический	организационный	способность к самоуправлению в педагогической деятельности	коммуникативные способности
в начале 1 курса (n=121) (2016-2017 г.о.)	26,8	28,6	26,1	71,1	17,8	15	17,4
в начале 2 курса (n=115) (2015-2016 г.о.)	38,3	31,4	24,9	77	19,4	18,7	26,7
в конце 3 курса (n=123) (2014-2015 г.о.)	63,2	30	38,4	82,5	38,3	25,3	31
в конце 4 курса (n=141) (2013-2014 г.о.)	70,4	42,1	58,7	121,8	51,3	35,2	32,3

Рассматривая мотивационный компонент готовности к самообразовательной деятельности, можно отметить, что на втором курсе она также продолжает оставаться не высокой, в то время как к третьему курсу, и далее на 4 курсе она носит выраженный характер. Это может говорить о том, что к концу обучения повышается осознание личной и общественной значимости непрерывного образования и педагогической деятельности, присутствует стремление получать высокую оценку своей деятельности, потребность в самопознании и в психолого-педагогическом самообразовании также повышается к концу обучения в вузе. Кроме этого, любознательность, уверенность в своих силах и ответственность также становятся более выраженными в конце обучения по специальности «физическая культура и спорт». Расчет t-критерия Стьюдента позволяет

определить значимые различия в показателях мотивационного компонента у студентов 1го и 3го курсов ($t_{0,05}$ =1,98, при табличном $t_{0,05}$=1,97), между студентами 1го и 4го курсов ($t_{0,01}$ =2,92, при табличном $t_{0,01}$=2,6), между студентами 2го и 3го курсов ($t_{0,05}$ =2,1, при табличном $t_{0,05}$=1,97) и студентами 2го и 4го курсов ($t_{0,01}$ =2,9, при табличном $t_{0,01}$=2,6). Это еще раз подтверждает, что мотивационная готовность к самообразовательной педагогической деятельности является более выраженной к концу обучения в вузе.

Анализ когнитивного компонента позволяет констатировать, что уровень его самооценивания остается на среднем уровне, начиная со второго курса и до конца обучения по специальности. Это может оговорить о том, что студенты недостаточно высоко оценивают, как уровень общеобразовательных знаний и умений, так и отдельно педагогические, психологические, методические знания и умения, а также специальные знания.

Практически такая же картина наблюдается и по самооценке гностического компонента готовности к самообразовательной деятельности. Как на втором, так и на последующих курсах оценка соответствует среднему уровню. Студенты считают, что им еще необходимо в полной мере развивать умения систематизировать, классифицировать, доказывать и обосновывать суждения, переносить знания и умения в новые ситуации, обладать независимостью суждений, оперативностью мышления, быть наблюдательными и гибкими в мыслительных процессах. По гностическому компоненту обнаружены значимые различия на 1% уровне по t-критерию Стьюдента в показателях студентов 1го и 2го курсов ($t_{0,01}$ =2,8, при табличном $t_{0,01}$=2,6), между студентами 1го и 3го курсов ($t_{0,1}$ =2,77, при табличном $t_{0,01}$=2,6) и между студентами 1го и 4го курсов ($t_{0,1}$ =2,68, при табличном $t_{0,01}$=2,6). Это свидетельствует, что гностический компонент готовности к самообразовательной педагогической деятельности менее всего представлен у студентов первого курса, в отличие от студентов всех остальных курсов.

Оценка нравственно-волевого компонента заметно повышается к 3 и 4 курсам обучения. Студенты лишь на последних курсах считают, что обладают самостоятельностью, самокритичностью, умением доводить начатое дело до конца, возникает положительное отношение к процессу учения, трудоспособность и целеустремлённость. По показателю нравственно-волевого компонента обнаружены значимые различия по t-критерию Стьюдента на 5% уровне значимых различий в показателях студентов 1го и 2го курсов ($t_{0,05}$ =1,99, при табличном $t_{0,05}$=1,97), между студентами 1го и 3го курсов ($t_{0,5}$ =2,1, при табличном $t_{0,05}$=1,97) и между

студентами 1го и 4го курсов ($t_{0,5}$ =2,1, при табличном $t_{0,05}$=1,97). Это свидетельствует, что нравственно-волевой компонент готовности к самообразовательной педагогической деятельности сильно отличается у первокурсников, в отличие от студентов всех остальных курсов.

В такой же динамике оценивается и организационный компонент, где лишь на последних курсах обучения студенты считают, что уже в полном объеме могут планировать свою работу, время, перестраивать систему деятельности, ориентироваться в классификации необходимых источников. Расчет t-критерия Стьюдента позволяет определить значимые различия на 5 % уровне значимых различий в показателях организационного компонента у студентов 1 и 3 курса ($t_{0,05}$ =2,2, при табличном $t_{0,05}$=1,97), между студентами 1 и 4 курса ($t_{0,5}$ =1,98, при табличном $t_{0,05}$=1,97), между студентами 2 и 3 курса ($t_{0,5}$ =2,4, при табличном $t_{0,05}$=1,97) и студентами 2 и 4 курса ($t_{0,05}$ =2,1, при табличном $t_{0,05}$=1,97). Это свидетельствует, что организационная готовность к самообразовательной педагогической деятельности является более выраженной на 3 и 4 курсе обучения.

Коммуникативные способности, которые непосредственно отражают педагогическую деятельность, оцениваются на низком уровне на 1 и на 2 курсе, в то время как к концу 4 курса она повышается до выраженной. Таким образом, можно говорить о том, что к концу обучающего процесса в вузе студенты высоко оценивают способности в использовании опыта самообразовательной деятельности коллег, способны к сотрудничеству и взаимопомощи в профессиональном педагогическом самообразовании; в достаточно полной степени способны отстаивать свою точку зрения и убеждать других в процессе дискуссий и при необходимости избегать конфликтов в процессе совместной деятельности.

Способность к самоуправлению в педагогической деятельности закономерно повышается к концу обучения. У студентов на 3 и на 4 курсе изменяется способность к самоанализу и рефлексии, они становятся более мобилизованы и самоорганизованы. Изменяется самооценка самостоятельности собственной деятельности. Что, в свою очередь, требует повышения уровня самоконтроля и трудолюбия. По способности к самоуправлению обнаружены значимые различия на 5% уровне по t-критерию Стьюдента в показателях студентов 1 и 4 курса ($t_{0,05}$ =1,98, при табличном $t_{0,05}$=1,97). Это свидетельствует, что способность к самоуправлению в педагогической деятельности в наибольшей степени отливается у студентов при поступлении в вуз и у выпускников специальности ФК.

Далее проанализируем показатели общей готовности к педагогической деятельности, полученные по тесту «Диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности» (Л.Н.

Бережновой). В таблице-2 представлены результаты изменений стремления к саморазвитию у студентов на протяжении всех этапов обучения в вузе.

Таблица 2.

Результаты средних значений уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности у студентов с 1 по 4 курс по тесту Бережновой Л.Н.

Курс обучения	Уровень саморазвития в профессионально-педагогической деятельности		
	уровень стремления к саморазвитию	самооценка личностью своих качеств	оценка проекта педагогической деятельности
в начале 1 курса (n=121) (2016-2017 г.о.)	26,2	10	6,3
в начале 2 курса (n=115) (2015-2016 г.)	36,1	13,2	6,5
в конце 3 курса (n=123) (2014-2015 г.)	38	13,9	9,8
в конце 4 курса (n=141) (2013-2014 г.)	43,6	15,5	12,8

Результаты позволяют констатировать, что у студентов 1 курса самооценка своих личностных качеств заниженная, в то время как на 2 и 3 курсе студенты оценивают себя в средней степени, лишь к концу обучения можно говорить, что она становится завышенной, но не максимально высокой. Студенты к концу обучения в вузе оценивают себя как более целеустремленных, ответственных, требовательных к себе, сообразительных, с выраженными волевыми качествами.

Оценка возможностей реализации себя в профессиональной деятельности оценивается студентами на первых двух курсах как неопределенная, не явно выраженная в направлении самореализации. На 3 курсе студенты оценивают свои перспективы для самореализации на среднем уровне, а уже на 4 курсе она считается достаточной для самореализации. Можно говорить о том, что студенты к концу обучения в вузе считают себя готовыми в осуществлении педагогической поддержки как возможности профессиональной самореализации; занимают чаще позицию генератора идей, чем критика или организатора, реализацию себя видят в новых проектах и одобряют идею педагогической поддержки. Это подтверждают и значимые различий на 5% уровне, которые обнаружены у

студентов 1 и 4 курса по оценке реализации себя в профессиональной деятельности ($t_{0,05}$ =2,4, при табличном $t_{0,05}$=1,97), а также у студентов 2 и 4 курса ($t_{0,05}$ =2,4, при табличном $t_{0,01}$=1,97).

Общий уровень стремления к саморазвитию повышается к концу обучения в вузе практически в два раза, по сравнению со студентами 1 курса. На 5% уровне были обнаружены значимые различия по t-критерию Стьюдента по общему уровню стремления к саморазвитию у студентов 1 и 4 курса ($t_{0,05}$ =2,5, при табличном $t_{0,05}$=1,97). Саморазвитие характеризуется стремлением развиваться, наличием качеств личности, способствующих саморазвитию, и возможностей реализации себя в профессиональной деятельности. Одной из основных причин, мешающих саморазвиваться, студенты на последних курсах называют недостаток времени. В наибольшей степени такие студенты начинают интересоваться инновационной педагогической деятельностью, чем теоретическими или методическими знаменияими. Достаточно уверенно себя уже начинают оценивать в оценке возможности добиться реализации своих планов в профессиональном плане.

Потребностно-мотивационный компонент педагогической направленности был изучен с помощью методики изучения мотивации обучения в вузе Т.И. Ильиной. Данные результаты помогут дать оценку адекватному выбору студентов профессии и удовлетворенность ею (таблица 3).

Таблица 3.

Результаты средних значений потребностно-мотивационного компонента педагогической направленности у студентов с 1 по 4 курс по тесту Ильиной Т.И.

Курс обучения	Преобладающие мотивы		
	приобретение знаний	овладение профессией	получение диплома
в начале 1 курса (n=121) (2016-2017 г.о.)	7,2	6	7,2
в начале 2 курса (n=115) (2015-2016 г.)	8,4	6,2	7,5
в конце 3 курса (n=123) (2014-2015 г.)	10,2	7,4	6,4
в конце 4 курса (n=141) (2013-2014 г.)	11,0	8,4	6,3

В начале обучения в вузе у студентов 1 курса мотив приобретения знаний не является сильно выраженным, к концу обучения в вузе этот мотив меняется. Можно говорить о том, что студенты последних курсов высоко оценивают свою способность самостоятельно изучать ряд предметов, необходимых для освоения профессии; волевые процессы, необходимые для учебного процесса также увеличиваются, студенты же могут учиться без дополнительного стимулирования.

По шкале «овладение профессией» наблюдается такая же динамика. На первых 2-х курсах студенты не особо мотивированы учебным процессом, связанным с профессиональной направленностью. Увлечения и хобби могут не пересекаться с выбранной специальностью, особых перспектив они не видят. На последнем курсе обучения стремление овладеть профессиональными знаниями и сформировать профессионально важные качества становится более выраженными.

Мотивы приобретения диплома при формальном усвоении знаний, стремление к поиску обходных путей при сдаче экзаменов и зачетов, престиж приобретения высшего образования имеют тенденцию снижаться к концу обучения в вузе.

Выводы.

1. Результаты проведенного сравнительного исследования показали, что в начале обучения у студентов специальности «физическая культура и спорт» – будущих педагогов выбор специальности, профессиональный выбор не является адекватным в полной мере, лишь к концу обучения в вузе студенты могут чувствовать удовлетворённость от

сделанного выбора. К концу обучения в вузе у студентов повышается также осознание личной и общественной значимости непрерывного образования и педагогической деятельности, присутствует стремление получать высокую оценку своей деятельности, потребность в самопознании и в психолого-педагогическом самообразовании. Также повышается к концу обучения в вузе мотивационная готовность к самообразовательной педагогической деятельности.

2. Выявлены статистически значимые различия в оценке студентов 4 курса в способности использовать опыт самообразовательной деятельности коллег, они становятся более способны к сотрудничеству и взаимопомощи в профессиональном педагогическом самообразовании; в достаточно полной степени способны отстаивать свою точку зрения и убеждать других в процессе дискуссий, и при необходимости избегать конфликтов в совместной деятельности.

3. Результаты определения уровня сформированности умений и навыков саморазвития позволяют констатировать, что в начале обучения в вузе студенты оценивают компоненты готовности к самообразовательной деятельности на низком уровне. Что вполне адекватно объясняется началом педагогического обучения. К концу 4-го курса студенты уже достаточно высоко могут оценивать свои нравственно-волевые качества, организационные и коммуникативные способности, способности к самоуправлению к педагогической деятельности, повышается также мотивация. На среднем уровне оценки остаются когнитивный и гностический компоненты готовности.

4. К концу обучения в вузе студенты считают себя готовыми в осуществлении педагогической поддержки как возможности профессиональной самореализации; занимают чаще позицию генератора идей, чем критика или организатора, реализацию себя видят в новых проектах. Общий уровень стремления к саморазвитию повышается к концу обучения в вузе. Саморазвитие характеризуется стремлением развиваться, наличием качеств личности, способствующих саморазвитию, и возможностей реализации себя в профессиональной деятельности. Одной из основных причин, мешающих саморазвиваться, студенты на последних курсах называют недостаток времени. В наибольшей степени такие студенты начинают интересоваться инновационной педагогической деятельностью, чем теоретическими или методическими знаниями. Достаточно уверенно себя уж начинают оценивать в оценке возможности добиться реализации своих планов в профессиональном плане.

Список использованной литературы

1. Вербицкий, А. А. Развитие профессиональной мотивации в контекстном обучении : монография / А. А. Вербицкий. – М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2000. – 200 с.
2. Дунаев, К. С. Физическая культура / К. С. Дунаев // Программа дисциплины для студентов I-IV курсов всех специальностей / Министерство образования РФ ; Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2000. – 24 с.
3. Жуйкова, Т. П. Педагогическая направленность и профессионально значимые качества педагога / Т. П. Жуйкова // Молодой ученый. – 2014. - №6. – С. 705-708.
4. Колмогорова, Н. В. Формирование педагогической направленности у будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта / Н. В. Колмогорова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6
5. Пружинина, М. В. Профессиональная направленность студентов первокурсников средне-специальных и высших учебных заведений, ведущих подготовку в области физической культуры и спорта / М. В. Пружинина, К. Н. Пружинин, Е. В. Бахарева // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 203-208.

ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО САМОСОЗНАНИЯ ЛИЧНОСТИ КАК КОМПОНЕНТ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ СТИЛЮ ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Буторин В.В., *к.п.н., доцент,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Актуальность. В условиях современного этапа развития общества происходит смена системы ценностей и приоритетов, обусловленных созданием новых общественных отношений под влиянием процессов демократизации и гуманизации в сфере образования, культуры и науки. Идёт поиск путей и средств создающих возможности для свободного развития духовных и физических качеств личности.

Общественная и политическая элита пропагандирует своим примером активную физическую деятельность. На государственном уровне правительство внесло в Госдуму законопроект о Всероссийском

физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 17 декабря 2014г. Потребность такого законопроекта вызвана устойчивой тенденцией снижения уровня здоровья у населения нашей страны.

Ключевые слова: валеологическое самосознание, студенты, здоровый стиль жизни, мировоззрение.

Цель исследования: выявить роль валеологического самосознания в формировании мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни у студенческой молодёжи.

Здоровый образ жизни, несомненно, выступает необходимой предпосылкой сохранения здоровья как некая эталонная модель, система общих условий, предписаний, мероприятий, адекватность подобного, но не тождественного. Он является результатом коллективного творчества. Его субъектом выступает создатель тех или иных форм жизнедеятельности, которые имеют социально-типичный характер, а их носителем является отдельная личность как субъект собственного стиля жизни, модели более вариативной, личностно соотнесённой. Отличие здорового образа жизни от здорового стиля жизни заключается в удельном весе индивидуального в них [1-10].

Понятие «здоровый стиль жизни» обладает большей эвристической значимостью, т.к. позволяет значительно углубить понятие «здоровый образ жизни», детально рассмотреть влияние внутренних психологических факторов на развитие способа жизни личности, зафиксировать многогранность повседневного её поведения в рамках единого для всех образа жизни. Здоровый стиль жизни выступает не составной частью здорового образа жизни, а воплощением последнего на уровне личности, включая в себя мировоззренческую, поведенческую и деятельностную составляющие. Он отвечает своему определению только тогда, когда имеются условия для удовлетворения самоактуализации, когда он выступает как продукт самостоятельного поиска, индивидуального смыслотворчества, личностного саморазвития.

Таким образом, разграничение понятий «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» позволяет согласовать «норму» и «вариативность», «общность» и «индивидуальность», определить ту грань, что разделяет разумное, оправданное, целесообразное для одного и, при этом, нецелесообразным для другого человека.

Важнейшее значение в обеспечении становления здорового стиля жизни приобретает личностный компонент, который зависит от: наследственно-обусловленных или приобретённых заболеваний; адаптационных возможностей; уровня валеологического воспитания; наличия жизненных целевых установок; влияния социально-экономических, экологических, региональных условий. В этом ключе

здоровый стиль жизни выступает индивидуализированным способом повседневной, культурной жизнедеятельности личности, объединяющий нормы, ценности, смыслы, регулирующий ими деятельность и её результаты, укрепляющие её адаптивные возможности и способствующие полноценному выполнению учебно-трудовых, социальных и биологических функций.

Проблема развития самосознания является одной из ключевых тем в педагогике и психологии личности. В работах А.В. Петровского, Е.Т. Соколовой, И.И. Чесноковой и др. изложены различные точки зрения относительно самосознания личности, его структурных компонентов.

Изучение структуры самосознания, динамики его развития представляет большой интерес, как в теоретическом, так и в практическом плане, поскольку позволяет приблизиться к пониманию формирования личности.

Структура самосознания личности – совокупность устойчивых связей ценностных ориентаций и мировоззрения человека, обеспечивающих его уникальную целостность и тождественность самому себе.

Человек становится личностью, выделяя себя из природы и формируя своё отношение к ней и к другим людям, поскольку у него есть сознание и самосознание. Личность как активный субъект осознает не только окружающий его мир, но и себя в своих отношениях с ним.

Формирование личности, а, следовательно, и её самосознания осуществляется, с одной стороны, через присвоение человеком материальной и духовной культуры, общественно значимых ценностей, усвоение социальных нормативов и установок («Я» - социальное), с другой – через внутреннюю позицию человека, становление системы личностных смыслов, на основе которых человек строит своё мировоззрение. Именно личностные смыслы определяют ценностные ориентации, позволяющие личности поставить жизненные цели и выбрать способы их достижения («Я» - индивидуальное).

Всемирная организация здравоохранения рассматривает здоровье не только как отсутствие физических дефектов или неполноценности, но и как духовное и социальное благополучие личности. В современном мире человечество подвергается большому стрессу, большой поток разнообразной информации вызывает психическое перенапряжение, приводящее стрессу. В этом случае выходит на первый план сохранение психического благополучия или другими словами психическое здоровье. Психологическое здоровье – динамическая совокупность психических свойств человека, обеспечивающая гармонию между потребностями индивида и общества и являющаяся предпосылкой ориентации индивида на

выполнение своей жизненной задачи, самоактуализацию (Т.Н. Жбанов). Психическое здоровье – это состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. Это состояние обусловливается потребностями как биологического, так и социального характера, а также возможностями их удовлетворения. Правильное формирование и удовлетворение базовых потребностей составляет основу нормального психического здоровья человека.

Для поддержания психического здоровья необходимо учитывать психический фактор. Эмоции – субъективно переживаемое отношение человека к различным раздражителям, фактам, событиям проявляющееся в виде удовольствия, радости, неудовольствия, горя, страха, ужаса. Эмоциональный стресс как негативная оценка какого-либо воздействия на человека, его психику может вызвать общую системную реакцию организма.

Одним из доступных каждому способов регулирования психического состояния является психическая саморегуляция, посредством аутогенной тренировки. В основе аутотренинга лежат упражнения в произвольном, волевом, длительном и глубоком расслаблении мышц, проводимой утром для создания уравновешенной психофизиологической настройки на предстоящий день и вечером, перед сном. В системе аутогенной тренировки важную роль выполняет дыхательная гимнастика. В системе психотренинга используются упражнения тренирующие внимание и развивающие самоконтроль: словесный самоприказ, аутогенное погружение и другие. Перечисленные факторы тесно взаимосвязаны между собой, влияют друг на друга, усиливают оздоровительный эффект.

Аутогенная тренировка – психотерапевтический метод воздействия, основанный на самовнушении и саморегуляции, при котором человек путем длительных и сложных упражнений обучается релаксации. Релаксация – процесс снятия нервно-психического напряжения, обусловленного интенсивной психической или физической нагрузкой. Посредством релаксации достигается состояние покоя, расслабленности, снижения тонуса скелетной мускулатуры. Аутогенная тренировка или аутотренинг способствует снятию нервно-мышечного напряжения, не имеет противопоказаний для практически здоровых людей, исключение – острые психические состояния и снижение интеллекта. Все формулы аутогенной тренировки условно делят на две группы: – способствующие мышечному расслаблению (релаксации) и успокоению нервной системы; – вызывающие яркие образные представления, которые воздействуют на психическое состояние. Аутотренинг проводят в помещениях, вызывающих положительные эмоции (неяркий свет, мягкая мебель, уют, интерьер,

располагающий к размышлению, аквариумы, картины, гамма цветов и т.д.), в условиях, практически располагающих к расслаблению всех групп мышц. В основе аутотренинга лежат упражнения в произвольном, длительном и глубоком расслаблении мышц; система образования и закрепления полезных условных рефлексов с коры головного мозга на внутренние органы; упражнения в целенаправленном воспроизведении следов эмоционально окрашенных ситуаций. В аутогенной тренировке расслабление мышц (релаксация) имеет двойное физиологическое значение: 1) как самостоятельный фактор, уменьшающий эмоциональную напряженность; 2) как вспомогательный фактор, подготавливающий условия для переходного состояния от бодрствования ко сну. Разновидностью аутотренинга является психогигиеническая гимнастика. Это система упражнений, используемых с психогигиеническими целями, отличается меньшим объемом. Этот аутотренинг используется и в целях профессионально-прикладной подготовки, особенно в тех видах профессиональной деятельности, которая осуществляется в особо сложных и напряженных по нервно-психическим усилиям процессах.

Выводы

1. Здоровый стиль жизни в контексте исследования рассматривается как системное, личностное динамично развивающиеся новообразование, продукт духовных и физических усилий личности, система жизненных проявлений, который способствует гармонизации её индивидуальности с условиями жизнедеятельности.

2. Системообразующим компонентом в структуре здорового стиля жизни является мотивационно-ценностный, который представлен мотивами, ценностными ориентациями, побуждающие к здоровому стилю жизни.

Список использованной литературы

1. Буторин, В. В. Влияние спортивной деятельности на становление самосознания личности спортсмена / В. В. Буторин // Актуальные проблемы подготовки спортсменов в олимпийских и национальных видах спорта на разных этапах многолетнего совершенствования : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Научный редактор М. Д. Гуляев. – Чурапча, 2015. – С. 368-373.

2. Буторин, В. В. Конструирование процесса формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни / В. В. Буторин // Педагогическое образование и наука. – 2008. - №1. – С. 91-94.

3. Буторин, В. В. Психолого-педагогический аспект в формировании мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю

жизни у студенческой молодёжи / В. В. Буторин ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2015.

4. Буторин, В. В. Качество здорового стиля жизни студентов спортивного вуза / В. В. Буторин // Научный альманах МГАФК. Годы 2009-2011-й. – Малаховка, 2011. – С. 122-126.

5. Буторин, В. В. Сравнительная характеристика самосознания спортсменов и лиц, не включённых в спортивную деятельность / В. В., Буторин, К. С. Дунаев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. - № 4(14). – С. 82-85.

6. Буторин, В. В. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни у студентов педвуза : дис. … канд. пед. наук : 13.00.08 / В. В. Буторин ; Московский педагогический государственный университет. – М., 2008. – 211 с.

7. Дунаев, К. С. Некоторые вопросы развития физического воспитания студентов / К. С. Дунаев // Состояние и тенденции развития физической культуры: тезисы докладов научно-практической конференции студентов ВГИФК, МГАФК / Воронежский гос. ин-т физ. культуры ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Воронеж,1999. – С. 54.

8. Дунаев, К. С. За здоровый образ жизни студента / К. С. Дунаев, Е.М. Глумов // Преподавание гуманитарных дисциплин в техническом вузе : сборник материалов научно-практической конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2001. – С. 97-100.

9. Крылова, И. В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе / И. А. Крылова, К. С. Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / Министерство образования Российской Федерации ; Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – Тула, 2003. – С. 285-290.

10. Сейранов, С. Г. Развитие психомоторных способностей у юных фигуристов 4-5 лет на начальном этапе подготовки / С. Г. Сейранов, К. С. Дунаев, И. О. Черепанова// Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2018.- № 7(161). – С. 236-240.

АКТУАЛИЗАЦИЯ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В РОССИЙСКОЙ ТАМОЖЕННОЙ АКАДЕМИИ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 38.05.02 – «ТАМОЖЕННОЕ ДЕЛО»

Валуев В.А., *заслуженный тренер РСФСР,*
заслуженный работник физической культуры РФ, профессор.
Цой О.Е., *к.п.н., доцент физической подготовки РТА*
Валуева С.А., *студентка,*
Российская Таможенная Академия,
г. Люберцы,, Россия

Ключевые слова: Актуализация, физическая культура, спорт, модуль, элективные курсы, контактная работа, самостоятельная работа, аттестация, методические указания, контингент, медицинская группа, контрольные нормативы, учебно-исследовательская деятельность, общекультурная компетенция ок-10.

Учебно-исследовательская деятельность является необходимым условием компетентностной модели профессионального образования.

Цель работы: теоретически и экспериментально доказать, что при распределении студентов на медицинские группы необходимо определить иную организацию, отличительные формы, методы изучения модуля по физической культуре и спорту, и аттестацию студентов по бальной системе оценки успеваемости.

Объектом исследования является: освоение общекультурной компетенции ОК-10 студентами РТА, по специальности «Таможенное дело», по модулю по физической культуре и спорту (далее «модуль»).

На основании Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 38.05.02 – «Таможенное дело» модуль состоит из двух дисциплин (см. таблицу 1):

- «физическая культура» - 72 академических часа (2 з.е.);
- «элективные курсы по физической культуре» в объеме 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Таблица 1.

Виды работ	Всего часов	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Физическая культура									
Контактная (аудиторная) работа обучающихся с преподавателем	56						28		28
в том числе:									
Лекции (Л)	8						4		4
Практические занятия (ПЗ), включая методико-практические	48						24		24
Самостоятельная работа обучающихся	16						8		8
Форма аттестационного испытания промежуточной аттестации	зачет, зачет с оценкой						зачет		зачет с оценкой
Элективные курсы по физической культуре									
Контактная (аудиторная) работа обучающихся с преподавателем	328	62	62	62	62	32	8	32	8
Практические занятия (ПЗ), включая методико-практические	328	62	62	62	62	32	8	32	8
Форма аттестационного испытания промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет		зачет	

Изучение модуля студентами является освоение теоретических знаний для формирования физической культуры личности, приобретение умений и навыков направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности сотрудников и работников таможенных органов [1-4].

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к ее профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Учебный модуль изучается студентами факультета таможенного дела на протяжении восьми семестров. Учебные занятия проводятся в форме: теоретических, практических, методико-практических, секционных занятий в избранном виде спорта под руководством преподавателя, тренера; (со студентами специальной медицинской группы: методико-практических, практических, организационно-аналитических по оздоровительной физической и лечебной культуре), самостоятельных занятий по заданию преподавателя [5-9].

Студенты первого курса до начала практических занятий по модулю обязаны пройти медицинский осмотр. Осмотр студентов 2-4 курсов проводится в начале каждого учебного года. По полученным результатам определяется медицинская группа. (Основная; подготовительная; специальная (А), специальная (Б) – студенты освобождаются от практических занятий на длительный срок).

Таблица 2.

Контингент занимающихся
Распределение студентов по медицинским группам
в 2017-18; 2018-19 учебном году

Учебный год. Курс	2017-18				2018-19			
Мед. группа	Осн.	Подг.	С.М.Г. (А)	Освобож. От п/з	Осн.	Подг.	С.М.Г. (А)	Освобож. От п/з
I	206	62	23	9	332		3	
II	223	31	30	6	216	52	28	4
III	233	15	211	3	208	34	38	6
IV	230	7	24	8	209	18	38	4
Итого	892	115	98	26	865	104	107	14

1) Студенты основной, подготовительной групп.

Из студентов основной, подготовительной групп формируются учебные подгруппы, до 20 занимающихся, отдельно юноши и девушки. Занятия проводятся на основании требований «рабочей программы» по модулю.

Аттестация студентов проводится на основании «Положения о бальной системе оценки успеваемости занимающихся» на 10, 17, 30 и 37 учебной неделе.

Оцениваются следующие компоненты:

- Выполнение требований на практических занятиях (1-2 курс, 1 занятие оценивается в 0,44 балла; 3-4 курс, в 0,88 балла; максимальная сумма баллов за учебный год – 30);

- Выполнение контрольных практических нормативов.

10 учебная неделя – бег юноши – 3 км, девушки – 2 км.

17 неделя – троеборье: силовые упражнения – подтягивание юноши, подъем туловища девушки; скоростно-силовой – юноши и девушки бег 30 метров; выносливость – юноши и девушки бег 1000 метров.

30 неделя – передвижение на лыжах – юноши – 5 км, девушки – 3 км.

37 неделя – троеборье – силовые упражнения и бег 1000 метров, скоростно-силовой – бег 100 метров, юноши и девушки.

На каждый контрольный практический норматив П.П.С. кафедры разработаны оценочные баллы. Общее количество баллов за учебный год не должно превышать 30.

- Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях:

Одно участие оценивается в 2 балла;

Одно участие в судействе оценивается в 1 балл.

Студенты чемпионы, призеры академии, ФТС, поощряются дополнительными баллами (5,3,2). Общая сумма за участие – 10 баллов, чемпионов и призеров – 15 баллов.

- Организационно-методические умения, навыки

1 семестр – организация группы, проведение общей разминки (от 1 до 5 баллов);

2,3,4 семестр – организация группы, проведение общей, специальной разминки (от 1 до 5 баллов);

5,6,7,8 семестр – организация группы, проведение занятий по оздоровительной физической культуре (от 1 до 5 баллов в семестр).

- Выявление знаний теоретического раздела.

Итоговой оценкой уровня знаний теоретического раздела является теоретический зачет, который студент сдает после 8 семестра (количество баллов за теоретический ответ от 10 до 20).

Студенты подготовительной группы при выполнении практических нормативов оцениваются с коэффициентом 1,2.

2) Студенты специальной медицинской группы (А).

Учебные занятия со студентами СМГ (А), по изучению модуля имеют некоторые изменения:

- формирование учебных подгрупп – 8-10 студентов с учетом результатов медицинского осмотра;

- время занятия – 60 минут;

- количество занятий в неделю под руководством преподавателя (на 1 и 2 курсах – два; 3-4 курс – одно); плюс 2 и 3 занятия самостоятельно, по заданию преподавателя; общее количество занятий под руководством преподавателя, в соответствии требований «Рабочей программы»;

- занятия проводятся:

а) по комплексам оздоровительной и адаптивной физической культуры;

б) по индивидуальным программам коррекции физической подготовки, разработанным по рекомендации лечащего врача, специалиста ЛФК и ведущего преподавателя.

Аттестация студентов, в основном, проводится на основании “Положения о бальной системе оценки успеваемости занимающихся”, но имеют некоторые отличия в критериях и их оценке:

- выполнение требований на практических занятиях (см. выше стр.5);
- выполнение контрольных практических нормативов и функциональных проб.

10 неделя – двенадцатиминутный тест – бег, ходьба

Оценочная таблица 3.

баллы / контингент	5	4	3	2	1	0,5	0
Юноши	2,3 км	2,0 км	1,8 км	1,6 км	1,4 км	1,2 км	Менее 1,2 км
Девушки	2,0 км	1,7 км	1,5 км	1,3 км	1,1 км	1,0 км	Менее 1,0 км

17 неделя – троеборье: подъем туловища из положения лежа на спине или удержание туловища в низкой планке; степ-тест, наклон туловища (удержание не менее 5 секунд).

1. Подъем туловища (за 2 минуты); удержание туловища в низкой планке (мин./сек.).

Оценочная таблица 4.

баллы / контингент	5	4	3	2	1	0,5	0
Юноши	90	75	60	45	30	20	Менее 20
Девушки	90	75	60	45	30	20	Менее 20
Юн.;Дев.	2’40”	2’00”	1’40”	1’20”	1’10”	1’005”	Менее 1’

2. Степ/тест (высота ступеньки 18-20 см, количество подъемов в 1 минуту)

Оценочная таблица 5.

баллы / контингент	5	4	3	2	1	0,5	0
Юноши	64	60	56	52	48	44	Менее 44
Девушки	62	58	54	50	46	42	Менее 42

3. Наклон туловища ниже опоры (удержание не менее 5 секунд).

Оценочная таблица 6.

баллы / контингент	5	4	3	2	1	0,5	0
Юноши	15	11	8	5	3	0	В 0
Девушки	15	11	8	5	3	0	В 0

30 неделя – передвижение на лыжах

Оценочная таблица 7.

баллы / контингент	5	4	3	2	1	0,5	0
Юноши и девушки	80’	70’	60’	55’	50’	45’	Менее 45’

37 неделя – троеборье: подъем туловища из положения лежа или удержание туловища в низкой планке, степ/тест, 12 минутный бег/ходьба.

Оценочные таблицы приведены выше.

- Участие в сдаче контрольных нормативов и судействе спортивно-массовых мероприятиях:

За участие в сдаче контрольных нормативов (2 балла);

За участие в судействе спортивно-массовых мероприятий, приеме контрольных нормативов – (1 балл).

- Организационно-методические умения и навыки:

За ведение дневника самоконтроля (по установленной форме, 5 баллов в конце учебного года);

В 1-ом, 2-ом семестре – подбор общеразвивающих упражнений, проведение общей разминки (от 1 до 5 баллов за семестр)

В 3-ем, 4-ом, 5-ом, 6-ом семестрах – подбор упражнений по оздоровительной, адаптивной физической культуре; составление конспекта; проведение занятия с использованием адаптивного комплекса упражнений, направленных на реабилитацию здоровья занимающегося (от 1 до 5 баллов за семестр);

В 7-ом, 8-ом семестрах – составление конспекта, проведение занятий по оздоровительной физической культуре (от 1 до 5 баллов за семестр).

- Выполнение знаний теоретического раздела (как у студентов основной и подготовительной групп).

3) Студенты специальной медицинской группы (Б). Освобожденные от практических занятий на длительный срок (до 1 года).

Студенты специальной медицинской группы (Б), освобожденные от практических занятий на длительный срок, обязаны посещать занятия в составе своей группы по разрешению заведующего кафедрой, в составе любой СМГ и выполнять доступные им разделы модуля:

- теоретический;
- методико-практический:

а) посетить, просмотреть не менее 50% учебных занятий за семестр;

б) представить в установленной форме конспекты (30% от общего количества занятий за семестр);

в) принять участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий;

г) принять участие в составлении индивидуального плана-конспекта (индивидуальной программы) по изучению модуля, в течение учебного семестра и после окончания срока освобождения;

- организационно-аналитический:

а) представить в установленной форме анализ учебных занятий; занятий по оздоровительной и лечебной физической культуре (10% от общего количества занятий за семестр);

б) принять участие в учебно-исследовательской деятельности, научно-исследовательской работе по модулю.

Аттестация студентов проводится на основании «Положения о бальной системе оценки успеваемости занимающихся» на 10,17,30 и 37 учебной неделе, однако имеет значительные отличия:

- посещаемость: студент обязан присутствовать не менее чем 50% учебных занятий за семестр. За каждое занятие он получает 0,44 балла на 1 и 2 курсах; 0,88 балла на 3 и 4 курсах;
- вместо выполнения контрольных нормативов студенты выполняют следующие требования методико-практических, организационно-аналитических разделов:

а) за каждый представленный конспект студент дополнительно получает (1,5 балла);

б) за участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий, приеме контрольных нормативов у студентов основной, подготовительной групп, студент получает дополнительно (1 балл);

в) за участие в составлении конспекта, индивидуальной программы оздоровительной, лечебной физической культуры, дополнительно (1,5 балла); один конспект в семестр, один план-конспект – в конце освобождения от практических занятий;

г) за каждый представленный анализ студент получает, дополнительно (2 балла);

д) за участие в составлении конспекта и проведении занятия по оздоровительной, лечебной физической культуре, дополнительно (2 балла), один раз в семестр;

е) участие в учебно-исследовательской деятельности, научно-исследовательской работе по модулю:

-проведение исследований, представление материалов (2 балла),

-подготовка статьи к изданию (можно в соавторстве) (5 баллов),

-выступление на конференции (10 баллов).

Выполнение аттестационных требований (пример)

10 учебная неделя – посещаемость, просмотр учебных занятий (16 занятий*0,44=7,04 балла); - предоставление конспекта занятий (4*1,5=6 баллов); - участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий, приеме контрольных нормативов (1 балл); - составление конспекта по оздоровительной, лечебной физической культуре, с учетом своего заболевания (1,5 балла); - предоставление анализа урока (2 балла); -

составление конспекта проведения занятия по оздоровительной, лечебной, физической культуре (2 балла) – (max 19.54 балла).

17; 30; 37 учебные недели – выполнение аттестационных требований как в 10 учебной неделе.

Дополнительно каждому студенту в конце учебного года (37 неделя), могут быть начислены дополнительные баллы за учебно-исследовательскую деятельность, научно-исследовательскую работу.

Таблица 8.

График освоения модуля

Точка текущего, промежуточного контроля	Сумма баллов
10 учебная неделя (текущая аттестация)	10 баллов и более
17 учебная неделя (промежуточная аттестация)	22 балла и более (зачет)
30 учебная неделя (текущая аттестация)	36 баллов и более
37 учебная неделя (промежуточная аттестация)	60 баллов и более
На 8 семестре, 37 неделя (итоговая аттестация)	(зачет); 8 семестр (дифференцированный зачет)

Заключение. На основании изменения организации, отличительных форм и методов при освоении общекультурной компетенции ОК-10 по модулю физическая культура и спорт, аттестации студентов специальной медицинской группы – (студенты СМГ (А), занимающиеся под руководством преподавателя с использованием средств и методов оздоровительной и лечебной физкультуры), (студенты СМГ (Б), освобожденные от практических занятий, выполняют доступные им разделы модуля, под руководством ведущего преподавателя учебной группы) обеспечило существенное повышение:

- мотивация, по данным опроса, у всех студентов СМГ (А и Б) повысилась с 4-5 до 6-8 баллов;
- уровень теоретических знаний, методико-практических умений использования средств оздоровительной, лечебной физической культуры повысился от 2-3 до 3-4 баллов;
- психоэмоциональное состояние улучшилось от положительно-удовлетворительного до удовлетворительно-хорошего;
- у студентов СМГ (А) повысились: посещаемость (с 62–65% до 85-90%); успеваемость (с 63-68 до 77 баллов);

- у студентов СМГ (Б) за счет улучшения посещаемости с 61% до 72% улучшилось освоение общей компетенции (ОК-10) по модулю с 60-65 до 67-72 баллов; снизилось количество неуспевающих студентов на 15-20%.

Список использованной литературы

1. Глумов, Е. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов / Е. М. Глумов, К. С. Дунаев // Проблемы гуманитарных и социально-экономических наук : сборник научных трудов / Министерство образования Российской Федерации ; Московский институт коммунального хозяйства и строительства. – М., 2002. – С. 90-96.

2. Дунаев, К. С. Некоторые вопросы развития физического воспитания студентов / К. С. Дунаев // Состояние и тенденции развития физической культуры: тезисы докладов научно-практической конференции студентов ВГИФК, МГАФК / Воронежский гос. ин-т физ. культуры, Моск. гос. акад. физ. культуры. – Воронеж,1999. – С. 54.

3. Дунаев, К. С. Проблемы физической культуры в нефизкультурных вузах / К. С. Дунаев // Современные проблемы и развитие массовой физической культуры, теории и практики спортивной тренировки, профессионального образования в области физического воспитания : I Всероссийская научно-практическая конференция / Министерство Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму ; Великолукский государственный институт физической культуры. – Великие Луки, 1999. – С.32-33.

4. Дунаев, К. С. Физическая культура / К. С. Дунаев // Программа дисциплины для студентов I-IV курсов всех специальностей / Министерство образования РФ ; Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2000. – 24 с.

5. Крылова, И. В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе / И. А. Крылова, К. С. Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / Министерство образования Российской Федерации ; Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – Тула, 2003. – С. 285-290.

6. Молодцов, И. Г. Обоснование средств физической культуры и контроля за функциональным состоянием в оздоровительной (кондиционной) тренировке студентов / И. Г. Молодцов, Н. П. Демидов, К. С. Дунаев // Образовательная, воспитательная и оздоровительная роль физического воспитания и спорта в современных условиях : материалы Международной научно-практической конференции. – М, 2000. – С. 92-93.

7. Средства физической культуры в подготовке студентов специальных медицинских групп / К. С. Дунаев [и др.] // Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел : материалы межвузовского научно-практического семинара / Академия управления Министерства Внутренних Дел России. – М., 2016. – С.18-24.

8. Фешина, А. Н. Методы и средства физической подготовки в вузе / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая конференция аспирантов и студентов института : материалы конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2004. – С. 347-348.

9. Черепанова, И. О. Развитие скоростно-силовых способностей фигуристов на этапе спортивного совершенствования в подготовительном периоде подготовки методом круговой тренировки / И. О Черепанова, К. С. Дунаев // Электронное приложение к сборнику XXVIII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» : материалы конференции / Государственный социально-гуманитарный университет ; Институт возрастной физиологии ; Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – М., 2018. – С. 353-355.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВИДАХ СПОРТА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Долинский А.А., *ведущий специалист,*
Сиделев П.А.,
Московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 2 Москомспорта, г.Москва, Россия

Актуальность. За последние десятилетия произошли значительные изменения в методике подготовки спортсменов, которые связаны с ростом как понимания механизмов адаптации спортсменов к воздействию физических нагрузок, так и возможностей различных видов контроля функционального состояния спортсменов. Доступность инструментов, позволяющих оценивать комплексное воздействие тренировочной нагрузки на спортсменов, позволило глубже понять реакцию спортсменов на

воздействие традиционных средств и методов подготовки, что привело к коррекции методик тренировок и, как следствие, росту их эффективности.

Ключевые слова: метод, контроль, выносливость, интенсивность, нагрузка.

Цель. В настоящей работе поставлена цель по выявлению современных тенденций в подготовке спортсменов высокой квалификации и обоснованию используемых средств и методов тренировочного воздействия и контроля функционального состояния спортсменов в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости. Поляризационная модель распределения нагрузки и индивидуальные целевые зоны интенсивности**.** В современном спорте общий объем тренировочной нагрузки спортсменов международного класса (лыжников, велогонщиков, гребцов и т.п.) достигает 1000 часов в год и более (Stöggl TL., 2015; Solli GS, 2017). При этом объем циклической нагрузки достигает 90-92% от общего объема работы. Ретроспективный анализ подготовки в видах спорта на выносливость, проведенный в последние 15-20 лет показал, что элитные спортсмены разных стран и видов спорта предпочитают использовать в своей подготовке поляризационную модель распределения нагрузок циклического характера. Такой подход позволяет наиболее эффективно использовать огромный объем тренировочной работы для получения максимального эффекта в части позитивных сдвигов в адаптации к физической нагрузке.

Использование поляризационной модели обосновано закономерностями развития систем и функций организма, отвечающих за проявление аэробных возможностей спортсменов. Используются ранее упомянутые три вида работ различной интенсивности, при этом работа в каждой из зон решает задачу развития адаптационных механизмов, отвечающих за способность выполнять длительную работу. Различные виды поляризационной модели характеризуется общим принципом избегания тренировочной нагрузки в зоне средней интенсивности (интенсивность в диапазоне между аэробным и анаэробным порогом).

Базовой моделью по распределению нагрузки является разделение интенсивности на 3 зоны (восстановительная, поддерживающая и развивающая). На практике используют от 2 до 7 и более зон. Вне зависимости от количества зон интенсивности, ключевыми точками, на которых базируется любая классификация интенсивности тренировочных нагрузок, являются индивидуальные для каждого спортсмена показатели максимального потребления кислорода (МПК) или максимального ЧСС, аэробного (АэП) и анаэробного (ПАНО) порогов. Оптимальным вариантом

определения пороговых значений ЧСС является тестирование на специализированном эргометре.

Тренировочные занятия с низкой интенсивностью являются длительными по времени (до 5-6 часов), поэтому их доля в общем объеме циклической нагрузки достаточно велика и составляет в среднем 80-90%. По какой причине высококвалифицированные спортсмены выделяют большой объем времени на работу в так называемом «разговорном» темпе (при интенсивности ниже уровня АэП спортсмены без труда могут разговаривать друг с другом во время тренировки)? Объяснение кроется в понимании механизмов ответной реакции организма на такого рода нагрузку. При циклической нагрузке ударный объем сердца увеличивается по мере роста пульса до тех пор, пока интенсивность физической нагрузки не выйдет на уровень ЧСС в диапазоне 120-140 уд/мин. При дальнейшем увеличении нагрузки интенсивность доставки крови к работающим мышцам достигается за счет увеличения ЧСС. При нагрузке на пульсе 120-140 достигается показатель максимального ударного объема сердца (УОС). Сердце эргономично растягивается и сокращается, оптимально обеспечивая обмен кислорода и питательных веществ в мышцах. Низкоинтенсивные продолжительные тренировки способствуют совершенствованию аэробных путей энергообеспечения. На уровне мышечной системы увеличивается плотность капилляров в тканях, повышается активность окислительных ферментов, возрастает количество митохондрий, улучшается мобилизация и утилизация жирных кислот в клетках, что, в конечном счете, способствует развитию выносливости мышц (Слимейкер Р., 2007).

Ретроспективные исследования последних лет показали, что именно большой объем низкоинтенсивной работы при ЧСС 120-140 уд/мин является неотъемлемой составляющей подготовки спортсменов высокой квалификации в циклических видах спорта (Seiler, 2010).

При высокой интенсивности нагрузки повышается устойчивость организма к гипоксии за счет активизации буферных систем, также развивается способность сердечно-сосудистой системы длительно работать в условиях максимального напряжения. Работа в зоне высокой интенсивности позволяет улучшить межмышечную и внутримышечную координацию в специальном упражнении, отработать технические и тактические навыки в режиме близком к соревновательному. Тренировочная нагрузка с интенсивностью на уровне ПАНО и выше обеспечивает развитие мышечной системы, которая становится более устойчивой к закислению, развивает систему внешнего дыхания, повышает уровень МПК и ПАНО, что способствует росту спортивного результата в циклических видах спорта. На примере выдающейся лыжницы М. Бьорген

(Норвегия) можно увидеть каким образом она использует целевые зоны интенсивности в своей подготовке (Solli GS, 2017).

Таблица 1.

Индивидуальные пульсовые значения границ зон интенсивности и наиболее часто используемые целевые показатели ЧСС М. Бьорген (лыжные гонки)

Зона интенсивности	Значение ЧСС, уд/мин		
	Минимальное, (% от ЧССмакс.)	Целевая зона, (% от ЧССмакс.)	Максимальное, (% от ЧССмакс.)
Низкая (лактат ниже 2 ммоль/л)	115 (67)	115-130 (67-75)	149 (86)
Средняя (лактат 2-4 ммоль/л)	150 (87)	155-160 (89-92)	160 (92)
Высокая (лактат выше 4 ммоль/л)	161 (93)	161-170 (93-98)	173 (100)

Можно увидеть, что для спортсменки определены две целевые зоны интенсивности. Первая зона определяется диапазоном 115-130 уд/мин (67-75% от $ЧСС_{МАКС.}$) и находится в диапазоне нижних значений ЧСС зоны низкой интенсивности. Вторая целевая зона, определяющая верхние значения ЧСС зоны средней интенсивности и нижние значения зоны высокой интенсивности, находится в диапазоне 155-170 уд/мин (89-98% от $ЧСС_{МАКС.}$). При этом основная доля высокоинтенсивной работы выполняется при ЧСС выше уровня ПАНО (93-98% от $ЧСС_{МАКС.}$).

Высокоинтенсивные тренировки (ВИТ). В соответствии с закономерностями адаптационных изменений к нагрузкам такого типа рекомендовано выполнять не более двух интенсивных циклических тренировок в неделю. ВИТ в циклических видах спорта, как правило, решают две ключевые задачи с целью улучшения спортивного результата – увеличение скорости или мощности работы на уровне ПАНО и на уровне МПК. Построение тренировочного процесса при решении этих двух задач различна.

Наивысший тренировочный эффект, способствующий росту МПК, достигается путем тренировок с интенсивностью 95-100% от текущего МПК. Используются рабочие интервалы от 15 секунд с аналогичным интервалом отдыха до 4-5 минут с интервалами отдыха, позволяющими снизить ЧСС до 65-70% от максимальной ЧСС. Согласно общему принципу, отдых между интервалами должен составлять от 50 до 90% времени,

затрачиваемого на интервал. Одно тренировочное занятие в неделю, направленное на повышение МПК, является оптимальной частотой использования данного вида тренировок.

Метод повышения анаэробного порога (АнП-тренировки) на самом деле очень прост – работать с интенсивностью на уровне или чуть выше уровня ПАНО. Интенсивность АнП-тренировок составляет 85-90% от МПК. Длительность интервалов варьируется от 8-10 до 30-40 минут. Необходимо следить, чтобы во время тренировочного занятия концентрация лактата не поднималась до значений, превышающих индивидуальные значения ПАНО. Для этой цели квалифицированные спортсмены во время занятий используют портативные лактометры, позволяющие оперативно получать данные об уровне лактата в крови спортсмена.

Важно помнить, чрезмерное увлечение интенсивными тренировками приводит к тому, что восстановление организма становится неполным и происходит срыв его адаптационных возможностей.

Развитие специальных силовых способностей. Принципы силовой подготовки, разработанные В.Н. Селуяновым, внесли большой вклад в понимание процессов развития силовых возможностей спортсменов в циклических видах спорта. Для спортсменов-стайеров основной акцент силовой подготовки должен быть сделан на развитие окислительных мышечных волокон, обеспечивающих способность скелетных мышц длительно выполнять работу без падения ее мощности (Селуянов В.Н., 1998). Принцип статодинамических тренировок, рекомендуемых для развития окислительных мышечных волокон, заключается в выполнении упражнений с весом 30-40% от повторного максимума с небольшой амплитудой и медленной скоростью выполнения в течении 30-40 секунд. Таким образом, мышцы находятся в постоянном напряжении все это время, и к концу упражнения должно появиться сильное жжение, что означает достижение необходимого результата. Затем, в течение 30 секунд отдых и повтор упражнения. В среднем должно получиться 3 подхода длительностью 30-40 секунд с интервалом отдыха 30 секунд, далее идет отдых 8-10 минут и повтор серии на эту группу мышц в таком же стиле. Таких серий должно быть от 3 до 10 на целевую группу мышц, в зависимости от подготовленности спортсмена и цели тренировки.

Методы мониторинга функционального состояния спортсменов.

Ежедневный мониторинг ЧСС. Производится утром сразу после сна, не вставая с кровати. Повышение ЧСС на 4-5 ударов и больше в минуту от среднего значения свидетельствует о неполном восстановлении от предлагаемых нагрузок.

Контроль вариабельности сердечного ритма (ВСР) при ежедневной оценке функционального состояния позволяет отследить качество восстановительных процессов, происходящих в организме, что позволяет обеспечить баланс между высокими нагрузками и сохранением здоровья, существенно повысить эффективность тренировок, прогнозировать достижение пика спортивной формы и поддерживать её на протяжении всего соревновательного периода.

На сегодняшний день существует множество устройств для контроля ВРС. Можно использовать специализированные программно-аппаратные комплексы типа «Омега-С». Такая опция предусмотрена в некоторых кардиомониторах (Polar V800). Датчики ЧСС Polar моделей H7 и H10 позволяют с помощью бесплатных мобильных приложений получать данные по ВСР.

Ключевыми показателями состояния и особенностей напряжения регуляторных систем и сердечно – сосудистой системы являются показатели индекса напряженности, отражающего степень централизации управления сердечным ритмом, и общей мощности спектра вариабельности сердечного ритма, который отражает суммарный эффект воздействия на сердечный ритм всех уровней регуляции.

Контроль артериального давления позволяет своевременно диагностировать ряд патологий, а также судить об общем состоянии спортсмена. Ключевыми показателями такого вида контроля являются:

- пульсовое давление, которое определяет уровень давления в артериях в момент сокращения и расслабления сердечной мышцы;
- коэффициент выносливости, используемый для оценки степени тренированности сердечно-сосудистой системы к выполнению силовой и скоростно-силовой физической нагрузки;
- вегетативный индекс Кердо, характеризующий активность симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы, являющихся определяющими в деятельности сердца и сосудов.

Заключение. Анализ построения и организации тренировочного процесса позволяет сделать выводы об современных особенностях подготовки спортсменов в циклических видах спорта:

1. –в подготовке преобладает поляризационная модель распределения интенсивности нагрузки с использованием индивидуальных целевых зон интенсивности;

2. -высокоинтенсивные нагрузки циклического характера предъявляют высокие требования к организму спортсмена и применяются не чаще 2 раз в неделю;

3. -силовые упражнения статодинамического характера и скоростные упражнения алактатного характера позволяют эффективно

решать задачу развития мышечной системы спортсменов для специальной длительной работы;

4. -в практике подготовки спортсменов широкодоступным и простым в использовании стал ежедневный мониторинг функционального состояния спортсменов на основе инструментальных методов.

Список использованной литературы

1. Селуянов, В. Н. Принципы построения силовой тренировки / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. – Т. 2. – С. 39-49.

2. Слимейкер, Р, Браунинг, Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость :пер. с англ / Р. Слимейкер, Р. Браунинг. – Мурманск : Тулома, 2007 – 328 с.

3. Seiler, S. What is Best Practice for Training Intensity and Duration Distribution in Endurance Athletes? / S. Seiler // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2010. - №5. – P. 276-291.

4. Solli, G. S, Tønnessen, E and Sandbakk, The Training Characteristics of the World's Most Successful Female Cross-Country Skier. Front. Physiol. 8:1069 [Электронный ресурс] / G. S. Solli, E. Tønnessen, Sandbakk. – Режим доступа : https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2017.01069/full.

5. Stöggl, T. L., Sperlich, B. (2015) The training intensity distribution among well-trained and elite endurance athletes. Front. Physiol. 6:295. Doi: 10.3389/fphys.2015.00295.

ИНТЕРАКТИВНЫЙ МЕТОД «ДЕЛОВАЯ ИГРА» В ПРЕПОДАВАНИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.

Долматов А.В., *преподаватель,*
Осадченко И.В., *к.б.н., доцент,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Аннотация. В данной статье приводится опыт преподавания нетрадиционных методик оздоровительной физической культуры студентам АФК с применением интерактивного метода «ролевая игра».

Ключевые слова: интерактивный метод, «ролевая игра», преподавание, нетрадиционные оздоровительные методики физической культуры.

Актуальность данной работы обусловлена поиском наиболее рационального метода преподавания предмета «Нетрадиционные методики физической культуры» на курсе «Адаптивная физическая культура для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья» (АФК). [3,4,5]

Цель исследования: сформировать самостоятельное мышление, познавательную активность и познавательный интерес к данному предмету, и их возможное дальнейшее применение студентами в профессиональной деятельности.

Государственные образовательные стандарты высшего образования практически по всем направлениям подготовки студентов устанавливают требования о необходимости реализации компетентностного подхода, который должен предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) высшего профессионального образования третьего поколения реализация учебного процесса должна предусматривать проведение занятий в интерактивных и активных формах. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью основной образовательной программы (ООП), особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, конкретным ФГОС (например, по программам бакалавриата они должны составлять не менее 20 процентов аудиторных занятий) [6].

Внедрение интерактивных форм обучения – одно из важнейших направлений совершенствования подготовки студентов в современном вузе. Для преподавателя нового времени недостаточно быть компетентным в своей области знаний, необходимо в образовательном процессе использовать методические инновации, которые на сегодняшний день связаны с применением интерактивных методов обучения. Цель интерактивного обучения – повышение эффективности образовательного процесса, достижение всеми обучающимися высоких результатов обучения. Интерактивные формы проведения занятий предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации.

В изучаемый предмет мы включили методики Дикуля, Бубновского, Стрельниковой, Бутейко, восточные и западные новые и традиционные оздоровительные методики физической культуры.

В данной работе приняли участия студенты 4 курса АФК, изучающие предмет «Нетрадиционные методики физической культуры», студенты МГАФК изучали данный предмет с применением интерактивных методов.

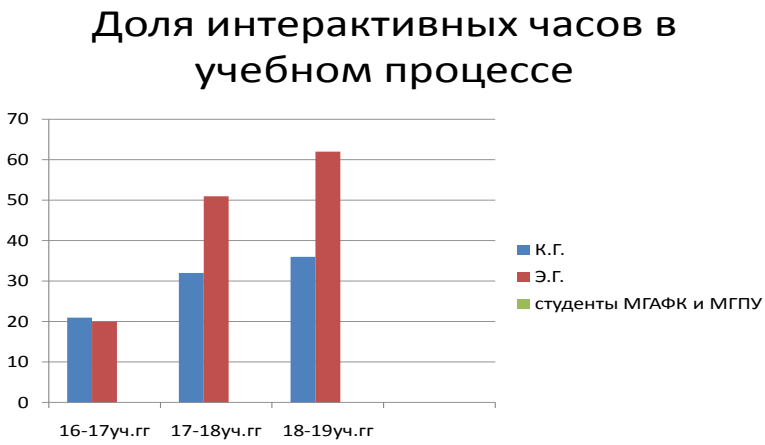
Контролем служила группа педагогического университета, где в группе АФК данный предмет изучался по общепринятой методике вуза.

Непосредственно перед началом изучения дисциплины студентам предоставляется учебный план с указанием тем теоретической самоподготовки, и подробным расписанием тематики практических занятий, семинаров и деловых игр. Теоретическая часть учебного материала находится на общедоступном «облачном» носителе на базе Рунета на ресурсе Яндекс диск. Специально подготовленный и адаптированный учебный материал, снабженный гиперссылками на термины или концептуальные элементы, изложенный в виде видео- или аудио- формате. Данный учебный материал предлагался изучить студентам во внеаудиторное время.

Материал доступен к просмотру всех популярных операционных системах, что делает его доступным к изучению в любое удобное для студентов время.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) высшего профессионального образования третьего поколения реализация учебного процесса должна предусматривать проведение занятий в интерактивных и активных формах. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью основной образовательной программы (ООП), особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, конкретным ФГОС (например, по программам бакалавриата они должны составлять не менее 20 процентов аудиторных занятий) [6].В наших занятиях доля интерактива к 2018/2019 уч.г. возросла до 60% [График 1].

График 1.



Кг- контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа.

Во время аудиторных занятий, после изучения студентами теоретического материала, проводился семинар-беседа, целью которого являлся обмен информацией по заданной теме между студентами, а также обсуждение с преподавателем возникших вопросов.

Успешному проведению занятий в интерактивной форме способствует правильный выбор его темы, точное разъяснение студентам задач и целей занятия, разумная мотивация студентов [2].

Практическое занятие мы построили по одному из интерактивных методов «Деловая игра».

Деловая игра. Это основной метод обучения через действие. В деловой игре объединяются все существующие интерактивные методы обучения. При обучении в деловой игре успешно реализуются такие педагогические функции, как: формирование у будущих специалистов представления о профессиональной деятельности в действии; приобретение профессионального и социального опыта, в том числе опыта принятия решений; развитие профессионального теоретического и практического мышления; обеспечение условий проявления профессиональной мотивации [1].

К преимуществам образовательного процесса с использованием игровых методик следует отнести:

– возможность соединить широкий охват проблем и глубину их осмысливания («Игра есть наивысшая форма науки», – утверждал А. Эйнштейн);

– большую познавательную активность и вовлеченность студентов, более эффективную обратную связь с преподавателем по сравнению с традиционными формами проведения занятий;

– стимулирование студентов к поиску и анализу дополнительной информации в поддержку собственной точки зрения;

– возможность широкой интерпретации, осмысливания полученных результатов;

– тот факт, что игровой компонент в значительной мере снимает противоречие между абстрактным характером учебного предмета и необходимостью получения конкретных умений и навыков, реальным характером будущей профессиональной деятельности;

– развитие коммуникативных навыков студентов.

Необходимость игровых форм проведения семинарских занятий диктует и глобальная тенденция массового увлечения молодежи компьютерными видеоиграми.

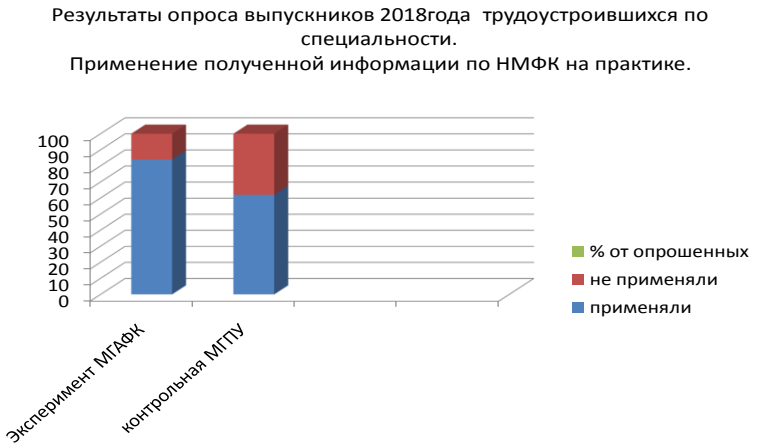
Практические занятия, как правило, начинались с показа видео-урока и объяснения действий преподавателем. Обучающиеся, с самого начала, должны иметь представление о том, что он должен знать и уметь воспроизвести действия преподавателя. Обычно после наблюдения за действиями, демонстрируемыми в видеокурсе виртуозом-практиком, остается лишь смутное представление о технике выполнения. Поэтому нами использована следующая последовательность формирования умения:

- - первый показ действий — образец мультимедийной лекции или демонстрация метода. Он в основном достигает эмоционального эффекта – повышая мотивацию к изучению объекта;
- - второй показ — выполнение преподавателем действия в медленном темпе, с разбивкой на элементы, с паузами и пояснениями, что, как, в какой последовательности делать. Цель – добиться понимания студентом изучаемого метода.
- - самостоятельное выполнения студентом элемента. Студент выполняет необходимый элемент несколько раз, с целью получения первичного практического опыта.
- - далее студенты, работая парами, тренируются в выполнении изучаемой методики, представляя, что они работают в каком-то оздоровительном учреждении. Одновременно возможна консультация преподавателя.

Применение данной методики преподавания в течение двух учебных лет увеличило число выпускников, выбравших изученные на занятиях

оздоровительные методики физической культуры в своей профессиональной деятельности. Все данные были получены с применением анкет [график 2].

График 2.



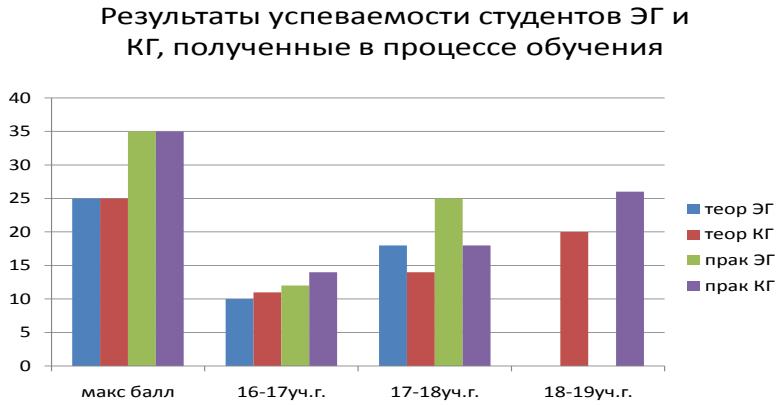
В процессе анализа анкетных данных возникли и вопросы по оптимизации учебного процесса в связи с длительностью курса: один семестр – 2 часа в неделю.

Для оптимального обучения, при достаточно интенсивном курсе, планируется сконцентрировать учебное время, чтобы не нарушалась целостность полученной информации и, что особенно важно, вырабатывались навыки работы с новыми оздоровительными методиками. Это возможно при, так называемом, интенсивном курсе изучения или погружения в предмет, такая методика с успехом применяется в военных и медицинских вузах. При этом предмет занимает в семестре один месяц при условии, что в день занятия продолжаются от четырех до шести часов, т.е. 3-4 занятия

. В 2018-2019 учебном году проводился эксперимент по погружению в предмет.

В течение 5 недель студенты изучают предмет в количестве 56 часов с последующим зачетом по предмету. Данное расписание даст нам возможность не только интенсивно подать информацию, но и, позже, оценить степень ее усвоения. [график3].

График 3.



ЭГ- экспериментальная группа, КГ- контрольная группа

Из данного графика следует, что экспериментальная группа, занимающаяся с применением интерактива, в теории и практических навыках по бальной системе набрала в 2018/2019уч.г. балл выше, чем контрольная группа.

Вывод.

Применение интерактивных методик преподавания дисциплины «Нетрадиционные методики оздоровительной физической культуры» позволило существенно увеличить объем практических занятий. С помощью интерактивного метода «деловая игра» студенты приобрели профессиональные навыки и возможность ориентироваться в современных методах оздоровительной физической культуры, на основе полученных на занятиях знаниях и умениях.

Список использованных источников

1. Григорьев И. В. Использование интерактивных методов в преподавании учебной дисциплины «Право государственной и муниципальной службы» / И. В. Григорьев // Материалы межвузовской учебно-методической конференции (Екатеринбург, 19–20 апреля, 2013 г.). – Екатеринбург : Изд. Дом Уральской государственной юридической академии, 2013.

2. Воронин Б.А., Воронина Я. В., Современные образовательные технологии в вузе [Электронный ресурс] / Б. А. Воронин, Я. В. Воронина. – Режим доступа: http://aon.urgau.ru/uploads/article/pdf .

3. Долматов, А. В. Нетрадиционные оздоровительные методики физической культуры : учебное пособие / А. В Долматов., И. В. Осадченко. – Малаховка,2018. – 364с.

4. Долматов, А. В. Применение интерактивных форм преподавания предмета «Нетрадиционные методики оздоровительной Физической культуры» в вузе / А. В. Долматов, И. В Осадченко // Теория и практика физической культуры. – 2018. - №5. – С.31.

5. Долматов, А. В. Новый методический подход к преподаванию нетрадиционных оздоровительных практик в физкультурном образовании / А. В. Долматов, И. В. Осадченко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. - №3. – С. 18-19.

6. Педагогическое образование : ФГОС ВПО по направлению подготовки 050100. Утвержден приказом МОиН РФ от 22 декабря 2009.- № 788.

ПУБЛИКАЦИОННАЯ АКТИВНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КАФЕДРЫ ТМФКИС МГАФК К МАЮ 2019 ГОДА

Дунаев К.С., *д.п.н., профессор,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Актуальность. Наукометрические показатели преподавателей любого вуза свидетельствуют об их научной активности, их научном потенциале эрудированности в знаниях по сопряженным наукам. Кроме того, эти данные объективно влияют на прохождение по конкурсу преподавателей по месту основной работы, а также из суммарных данных каждого преподавателя определяется место в этом направлении среди физкультурных вузов России.

Ключевые слова: статьи, индекс цитируемости, индекс Хирша, публикационная активность.

Цель исследования – определить наукометрические параметры преподавателей кафедры ТМФКиС к маю 2019 года.

Методы исследования: анализ литературных источников, статистическая обработка полученных результатов.

Система РИНЦ (Российский индекс научного цитирования) является новым проектом, стартовавшем в 2005 году и служит для

извлечения индексов результативности научной работы, которые являются мощным инструментом для экспертной оценки работы научных коллективов, отдельных ученых и научных журналов.

Ключевыми показателями результатов научной деятельности для определения рейтинга научных учреждений и рейтинга ученых являются:

1. Общее число публикаций (публикации РИНЦ).
2. Индекс цитирования публикаций РИНЦ.
3. Индекс Хирша (h-индекс).
4. Публикации ВАК.

Общее число публикаций – наиболее обобщенный показатель, получаемый из библиографических баз систем цитирования. По данному показателю выстраиваются показатели всех ученых, зарегистрированных в elibrarv.

Индекс цитирования публикаций является основным показателем, который обозначает полное количество ссылок на работы, где данный исследователь фигурирует в качестве автора или соавтора, в других источниках, распределенное по годам. Индекс цитирования – широко принятый в научном мире показатель «значимости» трудов конкретного ученого. Он свидетельствует о следующем:

1) индекс цитирования **характеризует** степень актуальности и важности проводимых исследований для тех областей знаний, в которых работают конкретные ученые или научные коллективы;

2) высокий индекс цитирования в определенной степени служит официальным признанием конкретного ученого научным сообществом и подтверждением его приоритета.

3) наличие в научно-образовательных организациях ученых, обладающих высоким индексом, говорит о высокой эффективности и результативности деятельности организации в целом.

В настоящее время этот показатель активно используется:

• для оценки деятельности ученых и научных организаций в целом;

• для аттестации научных работников и оценки результативности их научной деятельности в научно-образовательных учреждениях.

Индекс Хирша является весьма информативным наукометрическим параметром, предложенный в 2005 году американским физиком Хорхе Хиршем. Индекс Хирша является количественной характеристикой продуктивности учёного, основанной как на количестве его публикаций, так и количестве цитирований этих публикаций.

К достоинствам индекса Хирша относят то, что он будет одинаково низким как для автора одной сверхпопулярной статьи, так и для автора множества работ, процитированных не более одного раза. Этот показатель будет высоким лишь для тех, у кого достаточно публикаций, и по крайней

мере многие из них достаточно востребованы, т. е. часто цитируются другими исследователями.

Таким образом, индекс Хирша был разработан, чтобы получить более адекватную оценку научной продуктивности исследователя, чем могут дать такие простые характеристики, как общее число публикаций или общее число цитирований.

К недостаткам индекса можно отнести следующее. Н-индекс рассчитан на активного середняка.

Индекс Хирша по РИНЦ – это важнейший показатель качества научной деятельности ученого и члена диссертационного совета [2].

ВАК РФ обращает особое внимание на значение этого показателя для кандидатов в члены диссертационных советов и при оценке публикационной активности организаций.

Примерные ориентиры существуют для профессорско-преподавательского состава вузов:

- Индекс Хирша – 0 – 2 по РИНЦ – соответствует научной активности начинающего ученого (соискателя ученой степени, аспиранта);
- Индекс Хирша 3 – 6 по РИНЦ – соответствует научной активности кандидата наук;
- Индекс Хирша 7 – 10 по РИНЦ – соответствует научной активности доктора наук;
- Индекс Хирша 11 – 15 – соответствует научной активности известного ученого (члена диссертационного совета, основателя научной школы);
- Индекс Хирша от 16 и выше – соответствует научной активности ученого с мировым именем (руководителя научной организации, председателя).

В вузах в настоящее время учитывают наукометрические показатели в конкурсе на вакансию на должность преподавателя и в оценке эффективности деятельности преподавателей.

Так, в Московском городском педагогическом университете (педагогический институт физической культуры) должность профессора может занять только тот педагог, который помимо аттестационных критериев, соответствующих должности, имеет индекс Хирша (h-индекс) равный 12 единицам; должность доцента может занимать педагог, у которого индекс Хирша равен 8 единицам, должность старшего преподавателя этот показатель должен быть равен 5 единицам [1].

Таблица 1.

Показатели публикационной активности преподавателей кафедры ТМФКиС на апрель 2019 года

№ п/п	Ф.И.О.	Публи-кации В РИНЦ	Цитиро-вание	ВАК статьи (кол-во)	**Хирш**
1	2	3	4	5	6
1	Дунаев К . С. Д.п.н.,профессор	259	1900	38	27
2	Левин В. С. К.п.н.,профессор	181	470	21	10
3	Лысова И.А.,к.п.н., доцент	95	238	12	8
4	Сираковская Я. В. .к.п.н., доцент	84	102	23	5
5	Тамбовский А.Н. д.п.н.,профессор	68	178	17	6
6	Кривенцов А. .к.п.н., доцент Л.	62	160	0	6
7	Бурякин Ф. Г.к.п.н.,профессор	55	85	10	5
8	Морозов А.П. .к.п.н., доцент	54	43	8	2
9	Таланцев А.Н. к.п.н.,профессор	50	70	2	4
10	Зулаев И. И. .к.п.н., доцент	43	95	5	4
11	Болховских Р. Н.к.п.н.,профессор	36	54	2	4
12	Лепешкина С. В. .к.п.н., доцент	35	25	2	3
13	Афанасьева И. В. .к.п.н., доцент	29	81	27	5
14	Скалиуш В. И. .к.п.н., доцент	29	57	10	6
15	Солнцева А.С. .к.п.н., доцент	28	16	4	2
16	Причалов.к.п.н., доцент М.А.	26	16	5	2
1	2	3	4	5	6
17	Черепанова И.О., аспирант	23	35	4	4

18	Корж Т.В., ст. преподаватель	22	93	3	5
19	Абульханова М.В. к.п.н.,доцент	22	38	6	3
20	Шнайдер В.Х.к.п.н., профессор	20	69	2	2
21	Завьялов А.В. .к.п.н., доцент	10	4	3	1
22	Кужелева М.С. ст.преподаватель	6	1	0	1
23	Пензенская С.В. ст.преподаватель	3	0	0	0

Таблица 2.

Динамика среднестатистических по апрель 2019 года. Кафедры ТМФКиС на одного преподавателя, с апреля 2018 года по апрель 2019 года.

№ п/п	Показатели	Апрель 2018	Апрель 2019
1	Количество статей в публикациях РИНЦ	44.0.(1013)	53.5 (1231)
2	Цитируемость (РИНЦ)	102,7 (2361)	165.6 (3808)
3	Индекс Хирша	4.0.(93)	4.9 (113)
4	Количество статей в российских журналах из перечня ВАК	7,5 (173)	9.0 (207)

Данные таблицы иллюстрируют о публикационной активности по основным преподавателей кафедры ТМФКиС МГАФК с апреля 2018 года по апрель 2019 года.

Выводы:

1. Средний уровень научной активности кафедры ТМФКиС по индексу Хирша по рекомендациям ВАК соответствует научной активности ученого ученой степени кандидата наук.

3. По должностным показателям, разработанных в Московском городском педагогическом университете средний уровень занимаемой должности преподавателей кафедры ТМФКиС соответствует старшему преподавателю.

2. Необходимо большинству преподавателей кафедры повысить свои показатели наукометрических параметров, которые в определенной степени зависят друг от друга, до рекомендуемого уровня с учетом ученых степеней и ученых званий.

Список использованной литературы

1. Абалян, А. Г. Сравнительная оценка публикационной активности образовательных организаций высшего образования Российской Федерации в области физической культуры и спорта / А. Г. Абалян, Г. Н. Германов, Т. Г. Фомиченко // Информационное обеспечение физической культуры и спорта / ФНЦ ВНИИФК. – М., 2017. – С.53-59.

2. Индекс цитирования для оценки результативности научной работы : методические рекомендации / Сост. М. Е. Стаценко [и др.]. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2011. – 30 с.

ЮНОШЕСКИЙ БИАТЛОН С ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКОЙ И ЕГО ХАРАКТЕРИСТИКА

Дунаев К.С., *д.п.н., профессор,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия
Акимов В.И., *к.п.н., профессор,*
Казахская академия физической культуры спорта и туризма,
г. Алматы, Казахстан

Актуальность. В настоящее время биатлон приобретает все большую популярность среди молодежи. Значительно выросло и мастерство наших биатлонистов. Если совсем недавно в соревнованиях можно было успешно выступать в основном за счет хорошей тренированности в беге на лыжах, то сегодня нельзя победить без снайперской стрельбы. Успеха можно добиться, лишь систематически и круглогодично тренируясь. И чаще его добиваются те спортсмены, у которых основы техники стрельбы в биатлоне (точная стрельба после большой физической нагрузки) были заложены еще в юношеском возрасте, а также и те, кто постоянно поддерживает и совершенствует стрелковые навыки. В связи с этим роль биатлона с пневматической винтовкой все время повышается.

Ключевые слова: биатлон, пневматическая винтовка, юноши, тир, стрельба.

Стрельба из пневматической винтовки имеет ряд преимуществ, по сравнению со стрельбой из малокалиберного оружия, которые заключаются в:

- раннее начало занятий биатлоном юных спортсменов со стрельбой из пневматического оружия с постепенным переходом на стрельбу из малокалиберной винтовки, что позволит быстрее и раньше сформировать правильные стрелковые навыки;
- доступность и простота в организации занятий спортсменами любой квалификации, возраста и пола в течении всего годичного цикла тренировки;
- относительная безопасность в обращении с оружием, проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- возможность отбора более широкого круга способных спортсменов с задатками, предрасположенностью для занятия биатлоном с минимальными материальными затратами (имеется в виду малая цена выстрела из пневматической винтовки пневматическими пульками, по сравнению с ценой выстрела из малокалиберного оружия малокалиберными патронами) [1,2].

В настоящее время для тренировок и соревнований в биатлоне с пневматической винтовкой могут быть использованы тиры открытого, закрытого и полузакрытого типов.

Подавляющее большинство коллективов физической культуры, общеобразовательных школ и детско-юношеских спортивных школ не имеет своих тиров и арендуют их всего лишь несколько раз в год для проведения контрольных соревнований, сдачи норм комплекса ГТО. Естественно, что при таком объеме практики стрельбы трудно рассчитывать на какой – то более или менее прочно укрепившийся навык в стрелковой подготовке. Даже и об умении на определенном уровне трудно говорить, если практика в производстве выстрелов отождествляется с пятью, десятью выстрелами в соревновательном упражнении, да и еще тремя выстрелами на пристрелке оружия.

Для проведения же занятий по биатлону необходимы специально оборудованные открытые тиры и стрельбища, которых для проведения, даже крупных, соревнований в стране насчитывается не так уж много. В этих условиях секционная работа с использованием пневматической винтовки позволит увеличить количество стартов по биатлону, поддержать тренированность биатлонистов в течение всего года, при этом возрастает приток новых спортсменов в секции, что увеличит массовость как основу спорта высших достижений.

При отсутствии возможности иметь постоянное место для тира со стационарным устройством можно применять переносное оборудование.

Оно в данном случае имеет большое преимущество, так как облегчит выбор места для занятий. Наиболее удобной для учебно-тренировочных занятий биатлонистов с пневматической винтовкой является деревянная или алюминиевая конструкция стойки, к которой для стрельбы лежа и стоя на разном расстоянии от грунта крепятся картонные листы. Высота расположения картонных листов должна быть на одном уровне со стволом винтовки спортсмена, изготовившегося для стрельбы с допустимой разницей на дистанции 15 м не более 20 см.

В зависимости от целей занятий и их продолжительности картонные листы могут быть разной длины, чтобы иметь возможность наклеивать на них не одну, а сразу несколько мишеней.

Наличие такого переносного оборудования на лыжной базе или в школе дает возможность быстро и практически в любом месте устроить маленькое стрельбище и организовать занятия или соревнования.

Если нет возможности иметь открытый тир, можно использовать закрытые тиры. Но в них трудно совместить стрельбу после выполнения физической нагрузки: бег, передвижение на лыжах, лыжероллерах, средств общефизической подготовки (О.Ф.П.) и д.р.. Поэтому, в таком случае необходимо предусмотреть рядом с местом стрельбы гимнастические снаряды, лыжные тренажеры, ямы для прыжков, набивные мячи и другие тренажеры, чтобы биатлонист после выполнения очередной тренировочной нагрузки мог как можно быстрее попасть на огневой рубеж. На фоне определенного физического утомления, моделируя этим самым функциональную нагрузку на организм спортсмена перед стрельбой в биатлоне, будет способствовать совершенствованию специальной стрелковой подготовки и выявления соответствия занимающихся психического склада личности для занятия биатлоном.

Для использования пневматической винтовки в биатлоне ее необходимо оборудовать стрелковыми и плечевыми ремнями. Для удобства переноски пулек следует на правую боковую сторону цевья винтовки у самого ее конца прикрепить коробочку – патронташ, на дне которой должен быть слой пористой резины с отверстиями для пулек. Размер такого отверстия должен быть несколько меньше диаметра пульки. Такое приспособление уменьшит амплитуду движений правой руки и, соответственно, время на перезагрузку винтовки.

Пневматическая винтовка, оборудованная для биатлона, отличается от малокалиберной винтовки, используемой в биатлоне, лишь способом заряжения, скоростью вылета (в два раза меньше) пульки и дальностью полета, позволяет изучать и совершенствовать все основные технические элементы действий биатлониста на огневом рубеже. Современные пневматические винтовки для биатлона существуют однозарядные и

многозарядные. Одной из самых современных пневматических винтовок является винтовка «БИ-7-5». Характерной особенностью данной винтовки заключается в том, что это аналогичная система ударно-спускового механизма, позволяющая выставлять необходимые параметры усилия натяжения спускового крючка и прицельные приспособления, позаимствованные от малокалиберного оружия.

Кроме того, последовательность двигательных действий при заряжании и разряжании оружия, дыхание во время стрельбы полностью соответствуют работе с малокалиберной винтовкой.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований с квалифицированными биатлонистами и группами начинающих спортсменов необходимо, чтобы условия и размеры мишеней соответствовали степени подготовленности спортсменов, для этого следует учитывать средние величины кучности стрельбы. Это особенно важно в работе с новичками и подростками. В плане совершенствования специально-стрелковой подготовки рекомендуется применять стрелковый тренажер «СКАТТ».

Следует сказать, что преимущество стрельбы из пневматического оружия по сравнению с малокалиберным могут сказываться и во время изменения погодных условий, а именно, во время туманной погоды или усиления туманности во время тренировочных занятий или соревнований, так как возможность стрельбы во время тумана из пневматического оружия имеет больше перспектив в плане видения мишеней, или, вообще, возможности проводить стрельбы.

В соревнованиях по биатлону с пневматической винтовкой среди подростков до 16 лет оружие может находиться на огневом рубеже в пирамидах. Юноши старшего возраста могут передвигаться на лыжах по дистанции с винтовкой.

В специально-стрелковой подготовке необходимо использовать:

- стрельба без патронов. Упражнение направлено на отработку всех элементов выстрела: правильной изготовки, устойчивости оружия, прицеливания, дыхания и спуска. Такая тренировка может проводиться как в помещении, так и на открытом воздухе;

- стрельба по листу (экрану). Это упражнение дается новичкам с целью сосредоточить внимание на технике производства выстрела. Стрельбу лучше вести с диоптрическим прицелом, чтобы приучить будущего биатлониста быстро находить цель;

- стрельба по черному кругу. Проводится с условиями, как можно меньше выпустить пробоин из круга. Его диаметр должен быть больше диаметра мишени, предназначенной для стрельбы на данную дистанцию;

Это, как бы, промежуточное упражнение между стрельбой по экрану и стрельбой по мишени.

- стрельба на кучность. В тренировке стрельбы по мишени на кучность необязательно пристреливать оружие, совмещая среднюю точку попадания с центром мишени. Пробоины могут быть и несколько в стороне от черного «яблока» мишени или даже в «молоке». Важно, чтобы площадь их рассеивания была небольшая, приближалась к диаметру черного «яблока». Оценивать кучность можно путем наложения специально шаблона внутреннего круга мишени, который можно изготовить из картона или фанеры. Шаблон накладывается центром на С.Т.П. Стрельба на кучность дает возможность отвлечь от мыслей о результате и сосредоточиться только на технических действиях;

- стрельба на совмещение СТП. Данная стрельба ведется сериями. В каждой серии определяется своя СТП. После второй серии определяется удаленность средних точек попадания друг от друга. Значительная удаленность СТП разных серий говорит о неоднообразии изготовки, неумении стрелка контролировать свои действия.

Перечисленные упражнения, как правило, применяются в начале обучения. Однако и квалифицированным спортсменам целесообразно время от времени возвращаться к ним.

Основной экономический эффект от развития биатлона с пневматической винтовкой мы видим в значительном увеличении массовости занятий, в возможности повышения эффективности стрелковой подготовки и затрат на мишени, пульки, оружие, комплектование стрельбища. Здесь на наш взгляд затрагивается, в некоторой степени, и решение такого социального вопроса, как обеспечение занятости и охвата молодежи спортом. В данном случае это имеет определенное оборонное значение, поскольку доступность биатлона с пневматической винтовкой обеспечит улучшение работы по допризывной подготовке молодежи.

Заключение. Занятия биатлоном со стрельбой из пневматического оружия имеют ряд преимуществ, которые заключаются в возможности просмотра и отбора большого количества способной молодежи, совершенствования специально-стрелковой подготовки, сравнительная безопасность занятий, возможность круглогодичного повышения спортивного мастерства с минимальными материальными затратами не только юных спортсменов, но и квалифицированных биатлонистов, что, в конечном итоге, проявляется в увеличении массовости занятия биатлоном, его развития и популярности.

Список использованной литературы

1. Безмельницин, Н. Г. Биатлон : учебник для институтов физической культуры / Н. Г. Безмельницин. – М., 2015.

2. Зубрилов, Р. А. Стрелковая подготовка биатлониста : монография / Р. А.Зубрилов. – 2 изд.,доп. И перераб. – М. : Советский спорт, 2013. – 296 с.

КАК МОДЕРНИЗИРОВАТЬ БИАТЛОН НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Дунаев К.С., *д.п.н., профессор,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия
Корбит М.И., *к.п.н., профессор,*
Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Беларусь

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, при решении которых, на наш взгляд, соревнования по биатлону были бы более зрелищными и, если можно так сказать, и более справедливыми. Предлагаем изменение правил международных соревнований по биатлону с целью его модернизации и, на наш взгляд, усовершенствования, усложнения программы соревнований. Кроме того, в статье предлагается решение некоторых вопросов, которые относятся к теории спорта высших достижений, при этом, актуальность их не теряется, они злободневны для массового спорта.

Следует также отметить, что решение затронутых вопросов в статье и в связи со значимостью спортивных телерейтингов в России, которые, в абсолютном варианте, в последнее время принадлежат виду спорта – биатлон. Телепередачи соревнований по биатлону, как показывают социологические опросы смотрят больше зрителей даже чем такой вид спорта, как футбол. Хотя, в последнее время просмотр телепередач по фигурному катанию также приобретает глобальных цифровых значений.

Ключевые слова: биатлон, гонка, стрельба, телевидение, рейтинг, Кубок Наций.

Регулярные телевизионные трансляции на эфирных (то есть общедоступных, бесплатных телевизионных каналах) гарантируют любому виду спорта зрительское внимание, а стало быть, в итоге, и высокие рейтинги, в частности, и в биатлоне. Вид спорта, биатлон смог овладеть

большим телевизионным эфирным временем, и потому стал одним из самых популярных видов спорта, по крайней мере, в нашей стране.

Популярность и восхождения биатлона к вершинам мирового признания, следует признать к началу 90-х годов прошлого столетия. Объединённый международный союз современного пятиборья и биатлона UIPMB разделился на две самостоятельные спортивные федерации, одной из которых и стал Международный союз биатлона – IBU.

В 1957 году были впервые проведены соревнования по биатлону среди мужчин в двух программах: индивидуальной гонке на 20 км с четырьмя рубежами стрельбы и эстафетной гонки (с двумя рубежами стрельбы) – 4 этапа по 7.5 км.

Впоследствии соревнования стали проводиться и среди женщин с увеличением соревновательных дистанций как у мужчин, так и у женщин. В настоящее время соревновательная программа как у мужчин, так и у женщин включает в себя: индивидуальную гонку, спринтерскую гонку, гонку с преследованием, масстарт, эстафеты, а также смешанные эстафеты (2 мужчины и 2 женщины), а также микст-эстафеты, где соревнуются в одной команде 1 мужчина и 1 женщина. Соревнования проводятся также среди юношей, юниоров, девочек и юниорок, и по упрощенной программе среди ветеранов по разным возрастным группам.

При переходе на стрельбу в биатлоне из боевого оружия (калибр 6.5 мм) на стрельбу малокалиберного оружия (калибр 5.6 мм) дистанция стрельбы уменьшилась в три раза, размер мишеней для попаданий без прибавления штрафных минут или штрафных кругов за неточный выстрел уменьшился также в три раза. Здесь всё правильно. Но биатлон динамичен и на наш взгляд, можно было бы рассмотреть вопрос о трёх запасных патронах, которые может использовать биатлонист в эстафетной гонке, если он не поразит все мишени пятью выстрелами. Ни в одном виде спорта нет права на ошибку. Поэтому, если биатлонист хотя бы один раз не поразил мишень, должен бежать штрафной круг, как это делается во всех гонках, или прибавляются штрафные минуты в индивидуальной гонке. Составляющие биатлона – лыжная гонка и стрельба должны быть в равных пропорциях представлены при достижении спортивно-технического результата.

Что ещё на наш взгляд требуется пересмотрения в программе биатлона? Гонка преследования проводится по принципу – кто выиграл первое место в спринте, тот и стартует первым, причем на такое количество секунд, которые победитель выиграл у второго места, и так далее, стартуют все шестьдесят лучших участников в спринтерской гонке. И при таком проведении соревнований выигрывает тот, кто пришел первым. Такого подведения итогов соревнования нет ни в одном другом виде спорта, когда

ты стартуешь заведомо позднее из-за проигрыша в первый день. Здесь правильнее будет либо давать одну медаль по итогам двух дней соревнований, либо как за спринтерскую гонку давать первое место, так и за гонку преследования, но с учетом каждого индивидуального результата всех участников соревнований независимо, от времени его старта, которое он имеет. То есть, первое место может занять и участник, стартующий последним, но показавший лучший результат в гонке с учетом стрельбы.

Кроме того, не факт, что стартующий первым по погодным условиям, тактическим соображениям будет в лучшем положении от всех других спортсменов.

Представляет собой определенный интерес итогов Кубка Наций, который определяются по итогам восьми этапов Кубка Мира, проводимые начиная с декабря и заканчиваются в марте. По итогам Кубка Наций в конце соревновательного периода года можно определить потенциал любой сборной команды страны, участвующих в соревнованиях IBU (Международный союз биатлонистов) по биатлону.

Однако, итоги Чемпионатов Мира и Олимпийских игр не входили в зачет Кубка Наций. Но с этого года данные соревнования справедливо включили в общий итог зачет Кубка Наций.

Есть и ещё незначительные противоречия в проведении соревнований по биатлону. К примеру, гонка с массового старта, где участвуют 30 биатлонистов. В ней спортсмены выстраиваются в несколько шеренг (в зависимости от того, 3 или 4 биатлониста стоят в одной шеренге) и получается, что первая шеренга стартует с линии старта, а все остальные находятся в зависимости от места в шеренге на отдаленном расстоянии от линии старта, тем самым, у них увеличивается длина преодолеваемой дистанции. Кроме того, на дистанции биатлонисты распределяются не более чем в две колонны, как это позволяет ширина трассы и, в этой связи, последние спортсмены сразу же проигрывают первым стартующим спортсменам от 8-10 до 15 секунд на первом круге при подходе к первому огневому рубежу.

В современных лыжных гонках при их модернизации в программу соревнований были включены соревнования с использованием коньковых лыжных ходов, но при этом остались соревнования и с использованием традиционных лыжных ходов. Считаем, что в биатлоне, как и в лыжных гонках правильно будет ввести в программу соревнований некоторые дистанции с использованием классических традиционных лыжных ходов. В этом случае упрощается обгон соперников на соревнованиях, уменьшается риск натыкания на свою же лыжную палку во время передвижения коньковым ходом, подготовка лыжных трасс (имеется в виду её ширина), и некоторые другие преимущества, с учетом того, что любой начинающий

заниматься передвигаться на лыжах начинает с использования традиционных лыжных ходов.

Что необходимо решать и внедрять в практику биатлона, на наш взгляд, в нашей стране с целью его развития, на наш взгляд и, может быть, даже и популяризации:

1. Рассмотреть вопрос о количестве стартов в годичном цикле тренировки, проводимых в России у юношеского и юниорского возрастов, а также и основного состава, так как чрезмерное их количество, переезды с места на место по различным территориям различных часовых поясов, разнообразные климатические условия не дают возможности эффективно и планомерно осуществлять тренировочный процесс, в основе которого является развитие профилирующих двигательных качеств и специальной стрелковой подготовки у биатлонистов без ненужного форсирования спортивной подготовки, которая должна быть целенаправленно направлена спланирована на тренировочный процесс годичного цикла тренировки с целью достижения самого высокого спортивно-технического результата на самых крупных, по масштабу, соревнованиях.

2. Необходимо продолжать работу по открытию новых центров олимпийского резерва по подготовке юных биатлонистов, в которых тренировочный процесс происходит параллельно с учебным процессом под контролем как тренеров-преподавателей, так и медицинского персонала, где имеются большие возможности для восстановительных мероприятий.

3. Проработать, рассмотреть вопрос о нецелесообразности проведения первенства России по биатлону после Чемпионата Мира, Чемпионата Европы или после Олимпийских зимних игр. Основной отбор для участия на Чемпионатах Мира и Олимпийских зимних игр должен проводится на самых важных, значимых стартах страны, а именно, на Чемпионатах России, которые должны проводиться до основных стартов сезона и являться заключительным и основным отбором в формировании команды на дальнейшие крупнейшие спортивные форумы.

4. В последние годы активно развивается летний биатлон на лыжероллерах. В развитии международного биатлона следовало бы международному союзу биатлонистов поставить вопрос о включении летнего биатлона в программу летних Олимпийских игр, а также и в программу летних международных универсиад.

5. Рассмотреть проблему вопросов допинга как в российском спорте, так и в других зарубежных странах, соревнующихся по виду спорта – биатлон. Данная проблема нуждается в решении всех ответственных, заинтересованных лиц в «чистом» биатлоне в нашей стране с имеющимися установками и решениями по данному вопросу в соответствующих инстанциях и органах. Необходимо ужесточить наказание за применение

допинга: вплоть до пожизненной дисквалификации, даже после первого его обнаружения у спортсменов, с привлечением к ответственности тренеров и врачей команды.

6. Проведение научных конференций, внедрений в практику научных изысканий учёных, преподавателей, аспирантов, ведущих специалистов и тренеров по биатлону, касающиеся теории и методики подготовки высококвалифицированных спортсменов по всем разделам и видам подготовки.

7. Открытие специализаций по биатлону в крупнейших физкультурных вузах страны (дневное обучение на бакалавариате).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Ермакова М.А., *к.п.н., доцент,*
Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург, Россия

Актуальность. В настоящее время международная деятельность является одним из критериев эффективности современного вуза и выражается в увеличении количества иностранных обучающихся, большей мобильности студента, что определяет конкурентоспособность отдельного вуза и страны в целом. Интернационализация подразумевает психолого-педагогическую коррекцию содержания образования и преподавательской деятельности на основе компетентностного подхода, отсутствия непрерывности образования «детсад» - «школа» - «вуз», адаптации иностранного обучающегося к нашей стране, языковой барьер его отношения к здоровью, ориентации на здоровьесберегающую и здравотворческую деятельность и т.д.

Ключевые слова: физическая культура, здоровьесбережения, иностранные студенты, обучение.

Наиболее привлекательным для иностранных обучающихся в нашей стране является высшее медицинское образование. Представляет несомненный интерес то, что в России достаточно давно и эффективно обучаются медицине представители разных народов, все они имеют свое представление о здоровье, и способах его сохранения, при этом результатом их обучения является диплом врача, независимо от стереотипа

здоровьесбережения, опыта здоровьесберегающей и здоровьесохраняющей деятельности, образа и стиля жизни, вероисповедания и других критериев [7]. Обучение в медицинском вузе имеет ряд особенностей, которые неоднократно подчеркивались, как российскими, так и зарубежными исследователями: один из самых продолжительных рабочих дней, длительные транспортные перемещения по городу в связи с особенностями расположения учебных корпусов и клинических баз, необходимость дополнительной работы на кафедрах с препаратами и в библиотеках с литературными источниками, ночные дежурства, контакты с больными. По литературным данным, количество обучающихся с физическим, психическим напряжением и перенапряжением составляет от 20% до 70% и имеет устойчивую тенденцию к нарастанию от младших к старшим курсам: информационная интенсификация, технологии обучения и воспитания не соответствуют возрастным и этническим особенностям; педагогами применяются недостаточно эффективные методы и формы работы по сохранению и сбережению здоровья обучающихся, что может оказаться серьезной помехой в достижении целей высшего медицинского образования.

Следовательно, здоровьесбережение иностранных обучающихся является актуальной социально-педагогический проблемой, успешное решение которой позволит повысить качество высшего медицинского образования, и, следовательно, конкурентноспособность на мировом рынке образовательных услуг.

Здоровьесбережение как часть охраны здоровья имеет различные аспекты: философский, медицинский, психологический, физиологический. Значимым аспектом здоровьесбережения является педагогический, который определен спецификой педагогических средств. Сущностью аспекта здоровьесбережения является сохранение и укрепление здоровья посредством использования педагогических средств, способов и приемов [2].

Н. К. Смирнов рассматривает здоровьесбережение как основу здоровьесберегающих технологий и утверждает, «что здоровьесбережение не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач достижения главной» [5, с. 4].

Опираясь на исследования Л. Г. Татарниковой, В. В. Стригина, Ю. П. Лисицина, здоровьесбережение мы рассматриваем как сложное полифункциональное явление в качестве процесса (совокупность

последовательных действий для достижения результата), фактора (движущая сила, источник здоровьесбережения), условия (обстоятельства, способствующие здоровьесбережению), системы (комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья).

На наш взгляд, определенные резервы повышения эффективности здоровьесбережения находятся в области физической культуры и спорта. Физическая культура является мощным средством восстановления психических и физических сил у обучающихся, фактором укрепления здоровья, помогает справиться с проблемами адаптации к новым условиям жизни и образовательной среды.

В современной литературе физическая культура рассматривается как часть общей культуры общества и как специфическое образование, направленное на овладение ценностями физической культуры. Их приоритетность и уникальность обусловлена двумя основными факторами, отражающими комплексный характер влияния физической культуры на человека:

- воспроизводство – совершенствование в личности ее духовной природы, что обусловлено особым типом взаимосвязи и сочетанности в физкультурно-спортивной деятельности, совокупности социокультурных ценностей и разнообразием видов взаимоотношений субъектов физкультурно-спортивной деятельности;

- становление двигательных способностей личности, что проявляется в сформированности разнообразных двигательных умений и навыков жизнеобеспечивающего и прикладного характера, а также двигательных качеств, и сопряженных с ними способностей, обслуживающих качественное проявление двигательных умений и навыков [3, с. 3].

По сути, физическая культура – это направленная работа с духовной составляющей личности, которая осуществляется в процессе целенаправленной работы с телом, представляющим в личности ее биологическое начало.

Основными целями физкультурного образования обучающихся медицинских вузов следует считать:

- укрепление здоровья, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, психомоторных навыков;

- развитие и совершенствование физических качеств, поддержание их на протяжении всех лет обучения в вузе;

- выработка ценностных установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией;

- привитие знаний и обучение практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья;

- обучение различным двигательным навыкам, сочетая с профессиональной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры;

- обучение само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики;

- формированию навыков соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно – ценностное отношение к оптимальному двигательному режиму, привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, и профилактика вредных привычек.

Таким образом, на кафедре физической культуры ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России было организовано исследование по изучению мотивации иностранных обучающихся к занятиям физической культурой, как системообразующего фактора деятельности в области здоровьесбережения.

В результате проведенного опроса среди обучающихся на первом курсе было выявлено, что большая часть обучающихся из Индии (70%) посещали занятия физической культурой в школе, 46 % - посещали дополнительные занятия по различным видам спорта, 82 % относятся к занятиям физической культурой «хорошо», 68 % готовы заниматься 2 раза в неделю по расписанию и 2-4 раза вне расписания. 15 % девушек и 13% юношей оказались равнодушными к занятиям физическими упражнениями, 32% обучающихся указали на достаточность занятий в рамках расписания.

Состояние здоровья – основная причина, не позволяющая иностранным обучающимся заниматься физической культурой и спортом, подтвердили 65% девушек и 79 % юношей из Индии. Недостаток времени как субъективный фактор, ограничивающий занятия физической культурой, отметили 87% девушек и 65% юношей. 32 % индийских девушек сослались на усталость в конце рабочего дня. Среди причин, препятствующих

занятиям физическими упражнениями иностранные обучающиеся отметили: усталость от обучения на кафедрах медицинского вуза, не удобное расписание дополнительных занятий в спортивных и оздоровительных секциях; отсутствие потребности и интереса в занятиях физическими упражнениями; отдаленность места проживания от спортивной инфраструктуры вуза; низкий уровень здоровья; семейные и бытовые проблемы, тяжелое финансовое положение; недостаточная обеспеченность спортивным оборудованием и инвентарем.

В рамках проведенного опроса было выявлено, что 64% респондентов не находят со стороны родителей, преподавателей, декана поддержки своей физкультурно-спортивной деятельности. Обучающиеся из Индии выделили факторы, препятствующие их приобщению к активным занятиям физической культурой и спортом: отсутствие условий для занятий спортом дома, отсутствие примера со стороны родственников, отсутствие занятий физической культурой в школе, наличие вредных привычек.

Положительное отношение к физической культуре и спорту индийские студенты ассоциируют с возможностью много двигаться, с хорошим настроением после занятий. 69 % юношей занимаются физическими упражнениями потому, что «можно сбросить лишний вес…, хорошее самочувствие после занятий…, физическая нагрузка снимает стресс и т.д.». Изучая ценностные ориентации к занятиям физической культурой, было установлено, что иностранные обучающиеся рассматривают такие занятия как способ адаптации к новым условиям жизнедеятельности, как возможность проявить себя, улучшить самочувствие после рабочего дня, снять усталость и стресс. Получение удовольствия от занятий физической культурой, как причину, указали 7 % обучающихся.

Следовательно, дисциплины по физической культуре и спорту для иностранных обучающихся в медицинских вузах являются значимым фактором обеспечения высокого уровня функционального состояния организма, формирующим физические, психические и специальные качества будущих врачей. Физкультурно-спортивная деятельность позволит иностранным обучающимся расширить круг общения, даст возможность эстетического и эмоционального восприятия, позволит сформировать опыт деятельности по сохранению и укреплению индивидуального здоровья в новых условиях жизнедеятельности, будет, является основным условием здоровьесбережения личности.

Анализ результатов, проведенного исследования, позволил сделать вывод о необходимости внесения изменений в рабочие программы дисциплин по физической культуре и спорту для студентов иностранного факультета ФГБОУ ВО «Оренбургского государственного медицинского университета» Минздрава России, разработать программу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

При организации занятий физической культурой и спортом с иностранными обучающимися учитываются следующие факторы:

- этнические особенности контингента обучающихся, особенности национальной культуры, традиций в вопросах физической культуры, в том числе конфессиональных;

- коммуникативные барьеры, связанные с различным уровнем владения русским языком, языком-посредником;

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности, индивидуальные адаптационные особенности.

Поиск новых подходов к содержанию занятий физической культурой и спортом необходимо ориентировать не только на двигательную подготовку обучающихся, но и на развитие личности, на индивидуальное восприятие учебного материала. Учитывается особая значимость и привлекательность для них игровой деятельности [6, с. 87]. Иностранные студенты с удовольствием играют в новые игры, но, в то же время, отдают предпочтению уже знакомым, национальным видам спорта (крикет). В целом спортивные игры позволяют решить целый комплекс важных задач: удовлетворить их потребности в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развивать не только физические качества, но и творческие способности, нравственные качества и т.д.

Значительное внимание уделяется тестированию физических качеств иностранных студентов. Практика показала, что с нормативами физической подготовленности, принятыми в России, не может справиться большая часть обучающихся. В связи с чем, для иностранных студентов разработаны отдельные таблицы оценки физических качеств, и акцент делается на показатели прироста индивидуальных результатов, исходя из того, что тестирование должно побуждать обучающихся добиваться более высокого уровня физической подготовленности, не вызывать отрицательного отношения к физическим упражнениям, помогать создавать у студентов положительный психологический настрой. Тесты носят информационный характер, дают обучающимся представление о текущем уровне их

физической подготовленности и не сравниваются с установленными нормами в России.

Немаловажное значение иностранные студенты отводят культуре взаимоотношений на уровне «преподаватель-студент». Авторитет личности преподавателя у данной категории студентов находится на очень высоком уровне и, в большинстве случаев, не ставиться под сомнение. В этой связи, с иностранными группами работают только опытные преподаватели, имеющие педагогический стаж, владеющие языком-посредником и принимающие каждого студента как личность, требующую особого внимания и уважения. Преподавателями проводятся персональные консультации по определению предпочтений обучающихся в выборе спорта, оптимального индивидуального двигательного режима [1].

Также учитываются гендерные особенности иностранных студентов. Более активно на занятиях проявляют себя юноши. Они быстрее усваивают учебный материал, охотнее идут на контакт с преподавателем, чаще задают интересующие их вопросы. Более пассивными являются девушки, они часто стесняются проявлять свою физическую подготовленность. Поэтому занятие с иностранными студентками строится с учетом их двигательных способностей.

В рамках организации внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности иностранные обучающиеся привлекаются в различных ролевых качествах (зритель, болельщик, участник группы поддержки, участник соревнований). Студенты иностранного факультета успешно выступают в составе сборных команд Оренбургского государственного медицинского университета по видам спорта на соревнованиях различного уровня, участвуют в составе команд факультетов во внутривузовских спортивных мероприятиях, принимают активное участие в спортивных праздниках, посещают спортивные секции. Отдельно, согласно плану воспитательной работы, проводятся физкультурные и спортивные мероприятия только для студентов иностранного факультета, уже стали традиционными «Веселые старты», турнир по перетягиванию каната, крикет и т.д.

Участие в соревнованиях и совместных тренировках с российскими обучающимися является одним из факторов, который способствует эффективному освоению русского языка, свободному и активному поведению в неформальной обстановке, оптимальной формой расширения и закрепления двигательных навыков, приобретаемых на занятиях физической культурой и спортом.

Следовательно, дисциплины по физической культуре и спорту в вузе выполняют здоровьесберегающие функции для иностранных обучающихся и должны быть обязательными и в том же объеме, как и для остальных студентов. Вариативный подход с учетом этнических особенностей повышает значимость социальных и профессионально-ценностных мотивов, направленных на укрепление здоровья, совершенствование профессионально значимых качеств будущего врача, позволяют решать не только вопросы адаптации иностранных студентов к обучению в медицинском вузе, но и вопросы сохранения, укрепления и формирования индивидуального здоровья.

Обучение дисциплинам по физической культуре и спорту на факультете иностранных студентов в ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России рассматривается как фактор, способствующий сохранению и укреплению здоровья данного контингента обучающихся. Анализ проведенного исследования позволил выделить ряд особенностей реализации занятий физической культурой и организации дополнительной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности.

На занятиях акцентируется внимание на положительные качества и достижения иностранных студентов, на удовлетворение их потребности в самоутверждении и общении. Нагрузка подбирается в зависимости от физической подготовленности занимающихся. Учитываются гендерные особенности иностранных студентов. Значительное внимание уделяется тестированию физических качеств обучающихся, тесты носят информационный характер, давая представление обучающимся о текущем уровне развития физических качеств. Ведется поиск новых подходов к содержанию дисциплин по физической культуре и спорту с учетом поведенческих и этнических особенностей иностранных студентов, ориентированных не только на двигательную подготовку обучающихся, но и на развитие личности. Учитывается особая значимость и привлекательность игровой деятельности.

Заключение. Таким образом, особенности реализации дисциплин по физической культуре и спорту на факультете иностранных студентов способствуют формированию положительной динамики физической подготовленности, физической работоспособности, функционального состояния организма иностранных студентов, развитию ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни, привитию навыков здоровьесберегающей и здоровьеформирующей деятельности. Позволяют

решать психолого-педагогические задачи здоровьесбережения личности, адаптации к условиям образовательного пространства медицинского вуза.

Список использованной литературы

1. Груцяк, Н. Б. Физическая культура как мощный фактор, способствующий адаптации иностранных студентов в вузе / Н. Б. Груцяк, В. И. Груцяк // Физическое воспитание студентов. – 2010. - № 2. – С. 37-39

2. Ермакова, М. А. Педагогические условия формирования культуры здоровьесбережения обучающихся / М. А. Ермакова, М. И. Болотова // Проблемы современного педагогического образования : сборник научных трудов. – Ялта : РИО ГПА, 2017. – Вып.55 – Ч.6. – С.47-54

3. Коровин, С. С. Ценностный потенциал физической культуры в воспитании личности : учебное пособие / С. С. Коровин, Т. М. Панкратович ; Мин-во образования и науки Рос. Федерации ; Оренб. Гос. пед. ун-т. – Оренбург : Изд–во ОГПУ, 2018. – 212с.

4. Рахимов, Р. Г. Особенности организации обучения иностранных студентов в вузе и направление его развития / Р. Г. Рахимов // Язык и культура. – 2010. - №4 (12).- С. 123-126.

5. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2005. – 320 с.

6. Ушакова, И. А. Преподавание «Физической культуры» с учетом этнических особенностей иностранных студентов / И. А. Ушакова, В. Б. Мандриков // Вестник ВолгГМУ. – 2011. - №3 (39). – С.85-87

7. Ушакова, И. А. Здоровьесберегающее обучение в профессиональной социализации иностранных студентов – медиков : монография / И. А. Ушакова ; под ред. В. Б. Мандрикова. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2014.

8. Фазлеева, Е. В. Занятия физической культурой в вузе как средство адаптации иностранных студентов к обучению / Е. В. Фазлеева, Н. В. Васенков, А. С. Шалавина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. - №2 (Том 11). – С. 31-34.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ

Жинкова, Д. Д., *студент,*
Панкратова О.Н., *ст. преподаватель,*
Институт экономики и финансов РУТ(МИИТ),
г. Москва, Россия

Актуальность. Данная тема довольно актуальна, так как организм каждой девушки нуждается в индивидуальном уходе, так как подвергается сильным стрессам и нагрузкам как во время, так и после беременности.

Безусловно, спорт укрепляет иммунитет человека, положительно воздействует на репродуктивную функцию, улучшают выносливость и стрессоустойчивость.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, упражнения, женщины, организм.

Поскольку в утробе матери закладывается множество заболеваний, то для репродуктивного здоровья женщины огромную роль играет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. Мышцы живота играют огромную роль в фиксации всех внутренних органов, особенно в репродуктивной сфере женщины. Необходимо учитывать, что внутренние косые и поперечные мышцы живота осуществляют прямую связь скелетной мускулатуры с внутренними половыми органами, а именно с маткой, поскольку их роль велика в её стабилизации и положении в полости малого таза. Недостаточное развитие мышечной силы спины не только приводит к дисгармонии в развитии всего организма, но негативно сказывается на состоянии позвоночника, что впоследствии способствует деформации скелета, нарушению деятельности внутренних органов, а это приводит к тяжёлым заболеваниям. [1]

Физиологические особенности женского организма нуждаются в определенном подходе к выбору физических занятий. Поэтому есть три направления занятий, которые положительно влияют на здоровье организма каждой женщины:

1. кардио-занятия;
2. силовые упражнения;
3. упражнения на растяжку мышц.

Цель.

- выявить воздействия физической культуры на женский организм;
- среди студенток выявить отношение к занятиям физической культурой.

Испытуемые. В исследовании приняли участие студенты из нескольких вузов в количестве 20 человек от 18 до 20 лет.

Методы исследования

- анализ литературы и Интернет-ресурсов по данной теме;
- проведение опроса среди студентов;
- анализ результатов.

Обсуждение результатов исследования. Был проведен опрос учащихся на предмет физического воспитания в повседневной жизни. И были заданы следующие вопросы:

1-й вопрос: «Часто ли вы посещаете занятия по физической культуре в университете?» (см. рисунок 1).



Рисунок 1. Посещаемость занятий по физической культуре студентами.

Были получены следующие ответы: большинство студентов (75%) ответили «да», остальные 25% «нет».

2-й вопрос: «Считаете ли вы правильным, что физическая культура является обязательным предметом?» (см. рисунок 2).



Рисунок 2. Отображение студентами осознанности важности физических нагрузок.

Были получены следующие ответы: 84 % ответили «да», 16% «нет». Исходя из этого, можно сказать, что студенты осознают важность физических нагрузок в своей жизни.

3-й вопрос: «Сколько времени вы уделяете физической культуре за пределами университета?» (см. рисунок 3).



Рисунок 3. Распределение времени занятий по физической культуре студентами вне занятий в университете.

Были получены следующие ответы: большинство ответили: «2-3 раза в неделю», то есть 56 %. 25 % студентов выбрали «1 раз в неделю и реже», 15 % — готовы заниматься ФК «4 раза в неделю», и 4% вообще не занимаются ФК помимо университета. На основании этих ответов мы видим, что студенты заботятся о своем здоровье и вне университета.

Исходя из результатов проведенного опроса, можно смело утверждать, что основная масса учащихся ведут здоровый образ жизни.

Вывод.

Каждый человек должен иметь физическое воспитание, так как это особо важно для поддержания здоровья и хорошей физической формы, а также играет огромную роль в профилактике репродуктивного здоровья, что особенно важно для женщины. Занятия спортом повышают выносливость организма, устойчивость нервной системы, а также готовят девушек к взрослой жизни, в том числе, и деторождению.

Список использованной литературы

1. Особенности организации преподавания физической культуры студенткам. / М. С. Каширин [и др.] // Успехи современного естествознания – 2013. - №10.

ТЕМПО-РИТМОВАЯ СТРУКТУРА ДВИЖЕНИЯ У СИНХРОНИСТОК

Завьялова В.Д., *магистрант,*
Завьялов А.В., *к.п.н.,*
Буторин В.В., *к.п.н., доцент,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Аннотация: в статье рассматривается методика развития темпо-ритмовой структуры движения у синхронисток. Из-за смены темпа выполнения технического элемента спортсменки сбиваются с темпа музыки, что ведет к ассинхрону выполнению элемента.

Кучевые слова: темп, ритм, структура движения, синхронистики.

Актуальность исследования. Предъявляемые высокие требования к выступлению спортсменок несут отпечаток на процесс подготовки и требуют новых подходов в понимание тренировочного процесса.

При выполнении технического элемента темп упражнения меняется, а темп музыки остается прежним, вследствие этого синхронистки сбиваются, и мы видим асинхронные движения — это характерно для

спортсменок 15-18 летнего возраста. Следует отметить, что технические элементы у синхронисток имеют также важное значение и у фигуристов, у которых также есть общие вопросы по развитию темпо-ритмовой структуры [6-8]. По своей структуре техническая программа имеет длительную продолжительность и высокую интенсивность выполнения, характеризующуюся быстрым переключением с одного элемента на другой. Изменение темпа с медленного на быстрый несет изменения в темпо-ритмовой структуре движения, что проявляется и хорошо видно при видеоанализе соревнований.

Мы предположили, что внедрение методики Геллерштейна[2,3] , адаптированной к профессиональной спортивной деятельности спортсменок синхронисток, поможет нам сформировать точное умение чувствовать темп и управлять им.

Мы поставили перед собой задачу развить и усовершенствовать:

1) умение оценивать темп собственных движений;

2) умение регулировать темп своих движений, сообразуясь с требованиями момента;

3) умение переключаться с одного темпа на другой;

4) умение сохранять постоянство своего темпа в затрудненных условиях, например, при «навязывании» другого темпа [1-5].

На первом этапе эксперимента каждый тренирующийся, под удары железной палочкой по бортику бассейна, выполняет упражнение винт в умеренном темпе. Затем стук прекращается, но упражнение должно будет продолжаться в том же темпе еще 2 раза. После 10- минутного перерыва тренирующиеся снова воспроизводят по памяти упражнение в том же темпе. Это же задание они будут выполнять на протяжении одного или двух дней.

Описание упражнения винт: В позиции «вертикаль» выполняется полное вращение на 180*, затем выполняется продолжительный винт 720* до щиколотки. От щиколотки продолжается винт до полного погружения.

На втором этапе эксперимента спортсменки обучаются переключению с одного темпа на другой. Упражнение начинаются с более легких заданий: вначале нужно будет переходить от медленных темпов к быстрым (например, с темпа 184 на темп 200). Затем задания становятся более трудными (например, перейти с темпа 192 на 200). Далее переключение делается еще более затрудненным: необходимо будет переходить не только от медленных темпов к быстрым, но и от быстрых к медленным.

На третьем этапе тренирующиеся искусственно ставятся в затрудненные условия: они должны будут совершать действия в заданном темпе, в то время как им «навязывают» другой темп, либо более быстрый,

либо более медленный по сравнению с тем, в каком они выполняют упражнение. Например, спортсменкам дается задание совершать техническое упражнение в темпе 184, а стук железной палочкой по бортику бассейна будет отбивать в темпе 200. Этот внешний раздражитель сбивает тренирующегося и, невольно, заставляет его следовать темпу удара железной палочки, подчиняя ему собственные движения.

Все упражнения будут фиксироваться на высокоскоростную видеосъёмку 140 кадров в секунду.

Заключение. Вопросы темпо-ритмовых характеристик у синхронисток приобретают большое значение, когда юные спортсменки достигают 15 – летнего возраста при возможный появлениях асинхронных движений. Используемые упражнения под удары железной палочкой, а затем воспроизведение их по памяти, упражнения с различным темпом выполнений движений в единицу времени способствуют развитию темпо-ритмовых характеристик у синхронисток.

Список использованной литературы

1. Гамалий, В. В. Теоретико-методические основы моделирования техники двигательных действий в спорте / В. В. Гамалий. – К. : Полиграфсервис, 2013. – 300 с.

2. Геллерштейн, С. Г. Чувство времени и скорость двигательной реакции / С. Г. Геллерштейн. – М. : Медицина,1958. – 148 с.

3. Геллерштейн, С. Г. Восприятие пространства и времени / С. Г. Геллерштейн. – Л. : Наука, 1969. – 135 с.

4. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А. Л. Кривенцов [и др.] // Теория и методика физической культуры / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015. - №2. – С. 86-90.

5. Максимова. М. Н. Теория и методика синхронного плавания : учебник [Электронный ресурс] / М. Н. Максимова. – М. : Спорт, 2017. – Режим доступа: http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785906839763.html

6. Фешина, А. Н. Методы и средства физической подготовки в вузе / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая конференция аспирантов и студентов института: материалы конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2004. – С. 347-348.

7. Черепанова, И. О. Методика развития координационных способностей фигуристок в возрасте 6-7 лет с помощью применения элементов хореографической подготовки на начальном этапе обучения / И. О. Черепанова // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы II Всероссийской с

международным участием научно-практической конференции / Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры ; Союз биатлонистов России, 2018. – С. 377-384.

8. Черепанова, И. О. Показатели развития координационных способностей у юных фигуристов в годичном цикле тренировки / И. О. Черепанова // Теория и практика современных гуманитарных и естественных наук : сборник научных статей ежегодной межрегиональной научно-практической конференции / Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга. – Петропавловск-Камчатский, 2018. – С. 150-153.

СОМАТОДИАГНОСТИКА И КЛАСТЕРНЫЙ АНАЛИЗ В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Зайцев А.А., *д.б.н., к.п.н., профессор,*
Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя,
г. Москва, Россия

Ключевые слова: футболисты, соматодиагностика, кластерный анализ, морфобиология, прикладная статистика, соматодиагностический подход, метрическая схема соматотипирования, итеративный дивизивный метод группировки k-средних, матрица сходства, евклидово расстояние, длина тела, масса тела, соматический тип, макросоматический тип, мезосоматический тип, микросоматический тип, интенсивность роста, вариант соматического развития

Аннотация: Оценено применение соматодиагностики и кластерного анализа в тренировочном процессе футболистов 10-11 лет. Установлено, что кластерный анализ может быть заменен соматодиагностикой, методом менее трудоемким и более эффективным.

При статистической обработке материала с множеством переменных с целью определения их внутренней структуры применяют кластерный анализ, при котором используются или структуры объединений, заданных матрицей совокупностей корреляции между интересующими или априорно выделенные тренером как равноправно ценные (информативные) при решении определенной задачи [1].

Некоторые специалисты [1, 3, 4, 9] в области спортивной морфобиологии и прикладной статистики для проведения классификации использовали кластерный анализ, объединяющий в себе различные процедуры. В результате их применения исходная совокупность объектов

разделяется на кластеры или группы (классы) сходных между собой объектов.

Кластерный анализ статистически объективен и математически точен при работе с реальными объектами, которые являются многомерными, то есть описываются не одним, а несколькими параметрами. Однако сложные расчеты требуют больших затрат времени. Именно эта причина не позволяет рекомендовать использование кластерного анализа практическим работникам (тренерам, учителям физической культуры) в их повседневной работе.

С начала 80-х годов и по настоящее время широкое распространение в ряде игровых видов спорта [7, 8, 10], физическом воспитании школьниц [2] получил соматодиагностический подход, в основе которого лежит метрическая схема соматотипирования Р.Н. Дорохова, В.Г. Петрухина (1989), которая приспособлена именно для оценки растущего организма индивида [5, 6, 7, 8, 10].

Для определения идентификации методов соматотипирования и кластерного анализа, степени корректности (если вопрос о корректности будет иметь место) замены кластерного анализа соматотипированием и наоборот была использована одна из его (кластерного анализа) разновидностей – итеративный дивизивный метод группировки k-средних, так как именно он (метод) работает непосредственно с объектами, а не с матрицей сходства [1]. В методе k-средних объект относился к тому классу, расстояние до которого минимально. Расстояние, в данном случае, понималось как евклидово расстояние, то есть объекты рассматривались как точки евклидова пространства (если объект описывался двумя параметрами, то он мог быть изображен точкой на плоскости, а расстояние между объектами – это расстояние между точками, вычисленное по теореме Пифагора. Расстояния по каждой координате возводились в квадрат, затем суммировались и из полученной суммы извлекался квадратный корень).

Перед началом кластеризации исходные данные были стандартизированы, т. е. из значений переменной вычиталось среднее арифметическое значение и разность делилась на корень квадратный из дисперсии. Полученные в результате стандартизации переменные имели нулевое среднее и единичную дисперсию.

Алгоритм «работы» метода k-средних

1. Задается разбитие данных на кластеры; вычислялись центры тяжести кластеров;

2. Происходит перемещение точек: каждая точка помещалась в ближайший к ней кластер;

3. Вычислялись центры тяжести новых кластеров;

4. Шаги 2 и 3 повторялись до тех пор, пока не была найдена стабильная конфигурация, т.е. кластеры перестанут изменяться. Итоговая конфигурация является искомой.

Кластерный анализ и схема типирования позволяют решать задачи, связанные с дифференцировкой и дозировкой средств, используемых в тренировочном процессе.

Предпринята попытка, сравнить результаты соматотипирования и кластерного анализа показателей футболистов 10-11 лет.

Обследование спортсменов по методике соматотипирования [6] показало неравномерность их распределения. Сравнение футболистов крайних соматических типов по длине тела и массе тела позволило отметить достоверные различия ($p < 0.05$) между спортсменами. Так, длина тела юных спортсменов, специализирующихся в футболе, представляющих макросоматический тип телосложения, составила, в среднем, 157.48 см., в то время как длина тела футболистов микросоматического типа, в среднем, не выходила за пределы 141.64 см. Масса тела также была выше у игроков макросоматического типа, по сравнению с футболистами 10-11 лет, входящих в состав микросоматического типа (43.28 кг и 29.36 кг, сВ результате кластеризации по тем же переменным (длина и масса тела, соматический тип) выявлены аналогичные достоверные различия между кластерами. Так, евклидово расстояние между первым и вторым кластерами в 10-11 лет составило 3.68 стандартных единиц (ст.ед.), первым и третьим – 1.92 ст.ед., вторым и третьим – 10.78 ст.ед. ($p < 0.05$).

Разделение исследуемых футболистов по кластерам (соматический тип), не позволяет утверждать о каком-то «перевесе» того или иного кластера (первый кластер – 33.00 %, второй кластер – 35.00 %, третий кластер – 32.00 %), что говорит о неравномерности изменчивости показателей телосложения в период роста организма индивида.

Результаты кластеризации по девяти переменным (вариант соматического развития) показали неравномерность распределения исследуемого контингента юных футболистов («укороченный» вариант соматического развития (ВСР «А») – 54.50 %., («обычный» вариант соматического развития (ВСР «В») – 34.00 %., («растянутый» вариант соматического развития (ВСР «С») – 11.50 %.).

В ходе применения итеративного дивизивного метода группировки k-средних (вариант соматического развития) распределение футболистов по кластерам носило неравномерный характер, не позволяющий выявить признаки закономерности (первый кластер – 29.00 %, второй кластер – 52.50 %, третий кластер – 18.50 %).

Евклидово расстояние между кластерами (первый-второй кластеры – 2.96 ст.ед., первый-третий кластеры – 2.27 ст.ед., второй-третий кластеры –

1.94 ст.ед.) изменялось не определенно, хотя статистически достоверные различия имели место.

Итоги кластерного анализа позволили заключить, что определено неравномерное распределение футболистов, как по типам телосложения, так и по скорости индивидуального развития.

Были выявлены различия ($p < 0.05$) как при соматотипировании, таки при кластеризации.

В ходе сравнительного анализа результатов измерений определено, что, в среднем, 61 % спортсменов образовывали идентичные группы при соматотипировании и кластеризации, а 68.3 % футболистов тренировочных групп формировали вышеуказанные группы, как при оценке варианта соматического развития, так и при кластерном анализе. Полученные данные сходства были бы еще выше, если бы метод соматодиагностики не выделял наличие «переходных» типов (в нашем случае – 28.6 %), или так называемых «зон непредсказуемости», возникающих в треугольнике типирования из-за гетерохронности ростовых процессов (Р.Н. Дорохов, 1989), что делало ранее выделенные количественные показатели оптимальными.

Список использованной литературы

1. Боровиков, В. П. STATISTICA – Статистический анализ и обработка данных в среде Windows : учебное пособие / В. П. Боровиков, И. П. Боровиков. – М. : Филинъ, 1998. – 608 с.

2. Бубненкова, О. М. Нетрадиционный педагогический подход к физическому воспитанию девочек 5-10 лет с ожирением : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / О. М. Бубненкова. – Смоленск, 2007. – 22 с.

3. Дерябин, В. Е. Изучение корреляций некоторых продольных и поперечных размеров в связи с изменчивостью тела человека : автореф. дис. … канд. биол. наук / В. Е. Дерябин. – М., 1976. – 25 с.

4. Дерябин, В. Е. О влиянии межгрупповой неоднородности материала на величину коэффициента корреляции некоторых антропометрических признаков / В. Е. Дерябин // Вопросы антропологии. – М. : МГУ, 1978. – С. 32-40.

5. Дорохов, Р. Н. Соматические типы и варианты развития детей и подростков : автореф. дис. … д-ра мед. Наук :14.00.51 / Р. Н. Дорохов. – М., 1984. – 46 с.

6. Дорохов, Р. Н. Методика соматотипирования детей и подростков : сборник научных трудов «Медико-педагогические аспекты подготовки юных спортсменов» / Р. Н. Дорохов, В. Г. Петрухин. – Смоленск : СГИФК, 1989. – С. 4-15.

7. Зайцев, А. А. Биологическое обоснование концепции развития компонентов подготовленности под влиянием соматотипоспецифических изменений растущего организма спортсменок командно-игровых видов : дис. … докт. Биол. наук : 14.00.51 / А. А. Зайцев. – Малаховка, 2005. – 335 с.

8. Зайцев, А. А. Соматодиагностика и система подготовки спортивного резерва в детско-юношеском футболе: монография / А. А. Зайцев // Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры ; Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя. – Малаховка, 2018. – 212 с.

9. Ким, Дж. Факторный, дискриминантный и кластерный анализ: учебное пособие / Дж. Ким, Ч. Мюллер. – М. : Финансы и статистика, 1989. – С. 24-36.

10. Легоньков, С. В. Формирование навыков игры в волейбол у школьников различных соматических типов и вариантов развития : учебное пособие / С. В. Легоньков. – Смоленск, 2009.

ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТАМИ-СПОРТСМЕНАМИ

Зыкова Н.Ю., *к.псх.н., доцент*
Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, Россия

Актуальность. Профессиональное самосознание, включающее в себя самоотношение, самопонимание, самооценку, является многокомпонентным феноменом личности. Этот конструкт возникает и выстраивается при взаимовлиянии самой профессиональной деятельности и личности профессионала, когда происходит взаимообмен и взаимоопределение. Профессиональное самосознание через сложную иерархию мотивов деятельности приводит к формированию ее смыслов для личности и оценку собственной компетентности, что в свою очередь определяет линию профессионального пути и развития.

Ключевые слова: степень, самооценка,самосознание, направления проблемы,

Профессиональное самосознание сигнализирует о смысле «Я» профессионала. Изучение профессионального самосознания предполагает исследование профессиональной самооценки, как основу отношения личности к самой себе как профессионалу, к собственному профессиональному становлению и самосовершенствованию. Оценка себя

в качестве профессионала и отношение к себе в профессиональной деятельности представляет собой многогранное субъективное понимание и эмоциональное переживание смысла своей личности в профессиональной деятельности. Таким образом, необходимо разделять самоотношение и самооценку. Профессиональная самооценка складывается как совокупность оценочных суждений личности о самой себе в профессиональной сфере.

Самооценка представляет собой только доступную часть всего профессионального самосознания, в которое входит также неосознанные смыслы и значения, определяющие деятельность личности скрыто, неявно. При этом мы можем с полной уверенностью рассматривать профессиональную самооценку как организующий компонент самосознания, на основании которого возникают ориентиры активности личности в профессиональной деятельности, самоорганизация и саморегуляция, обеспечивающие достижение акме.

Как форма сознательной репрезентации профессионального смысла «Я», самооценка обеспечивает более высокий уровень овладения личностью своей профессиональной деятельностью и более эффективный контроль личности за проявлениями своих профессионально важных качеств [2].

В процессе учебно-профессиональной деятельности в ВУЗе, личность приобретает представление о будущей профессии и о себе в ней. Сначала в сознании возникает идеальный образ профессионала, затем появляется противоречие между реальным образом профессионального «Я» и идеальным образом профессионала. По мере профессионально-личностного развития происходит постепенное развитие профессиональной самооценки.

Обобщая основные направления освещения проблемы профессиональной Я-концепции в отечественной и зарубежной психологии, можно сделать вывод о том, что в структуре самооценки профессионального «Я» можно выделить деятельностный компонент и личностный компонент. Деятельностный компонент определяется оценкой выполнения профессиональных операций, сформированнностью компетентности в реально осуществляемой профессиональной деятельности. Личностный компонент профессиональной самооценки состоит в сопоставлении имеющихся качеств личности с желательными, определенными в идеальном образе профессионального «Я».

Но большинство специалистов сходятся во мнении, что в структуре самооценки следует выделять когнитивную, эмоциональную и поведенческую составляющие. Когнитивная составляющая заключается в знании о себе, своих качествах и уровнях компетентности.

Эмоциональный компонент профессиональной самооценки – это отношение к себе как к профессионалу и переживание этого отношения.

Поведенческий компонент профессиональной самооценки выражается в готовности действовать с позиции норм и ценностей профессиональной деятельности, в стремлении к саморазвитию и самосовершенствованию в профессиональной деятельности [1].

Профессиональная самооценка выполняет регуляторную и защитную функции посредством влияния на поведение, деятельность и развитие личности в рамках профессиональной деятельности, ее взаимоотношения с другими людьми в профессиональном сообществе. Отражая степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой, самооценка создает основу для восприятия собственного успеха и неуспеха, формирования уровня притязаний в профессии. Защитная функция самооценки может привести к негативным последствиям для развития личности профессионала путем искажения реальных достижений или общей профессиональной ситуации развития личности [1].

Л.Д. Столяренко отмечает, что функции профессиональной самооценки состоят в том, что они выступают внутренними условиями регуляции поведения и деятельности человека. Благодаря включению самооценки в структуру мотивации деятельности личность постоянно соотносит свои возможности, психические ресурсы с целями и средствами деятельности.

Фактором, определяющим формирование профессиональной самооценки на этапе обучения в ВУЗе, выступает интериоризация социальных реакций в профессиональном сообществе на данного человека. В.В. Столин связывает этот феномен с двумя различными феноменами:

1) приобретение субъектом способности, в буквальном смысле, представлять (видеть) себя так, как видят его другие;

2) способность оценивать себя по образцам, меркам других людей.

Иными словами, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие. Развиваясь как субъект профессиональной деятельности и формируя отношение к себе (как к профессионалу), человек образуется как личность.

Нами было проведено исследование профессионального образа «Я» студентов 4 курса факультета дневного обучения Воронежского государственного института физической культуры. Всего в исследовании приняли участие 50 студентов. Профессиональная самооценка изучалась по 3 компонентам: когнитивный (представление о том, какими знаниями, умениями и навыками как профессионал владею), эмоциональный (эмоциональное переживание отношения к себе как к профессионалу), поведенческий (готовность развиваться в профессии).

Использовалась комплексная диагностика, включающая в себя анкетирование, исследование самооценки с помощью методики Дембо-Рубинштейн, проективный рисунок «Я и моя профессия» (модификация графического теста Кроникова).

В проведенном исследовании были получены результаты, свидетельствующие о недостаточной дифференцированности и интегрированности профессионального образа «Я» у выпускников – будущих специалистов физической культуры и спорта.

Когнитивный компонент образа профессионального «Я» характеризуется низкой оценкой имеющихся профессиональных знаний, умений и навыков, студенты не могут конкретно охарактеризовать себя как профессионала. При сопоставлении когнитивного компонента профессионального реального образа «Я» и идеального было выявлено конфликтное расхождение у 80 % опрошенных. Недостаточную сформированность у себя профессионально важных качеств отмечают 85% студентов.

Для эмоционального компонента свойственна низкая самооценка себя как профессионала, в целом. Серди опрошенных у 75% отмечается критическое расхождение между реальным и идеальным образом профессионального «Я». 80% испытуемых отмечают у себя недостаточность профессионализации, нет идентификации себя как специалиста социальной сферы.

Поведенческий компонент можно описать как наименее развитый. Среди опрошенных выпускников только 50% планируют связать себя с профессией, которую осваивали в процессе обучения в вузе. 80% опрошенных плохо представляют в какой сфере физической культуры и спорта могли бы себя развивать и реализовывать личностный потенциал. При этом 75% студентов отмечают трудности в трудоустройстве и поиске места работы в этой сфере. В качестве факторов, снижающих привлекательность профессии, 100% опрошенных отмечают низкую заработную плату, 75% студентов считают слишком сложной и стрессогенной работу тренера, 25% опрошенных опасаются больших эмоциональных затрат.

На вопрос о том, какие действия предпринимают студенты для повышения своего профессионального уровня на данном этапе развития, 80% опрошенных считают такими действиями, успешное обучение. Дополнительные способы повышения уровня профессионализма студентами не используются.

Среди студентов 50% видят свое дальнейшее профессиональное становление в рамках физической культуры и спорта, и отмечают ее привлекательность в связи с возможностью работы с людьми. Перспективы

собственного профессионального развития испытуемые характеризуют как малопонятные и размытые.

Заключение. Таким образом, если обобщить полученные результаты, то профессиональная самооценка выпускника – будущего тренера или учителя по физической культуре характеризуется низкой оценкой когнитивного компонента – студенты считают, что их профессиональные знания, умения и навыки недостаточны. Студенты имеют размытые представления о том, что они умеют хорошо, а что не умеют. Оценивают себя в сравнении с идеальным профессионалом-тренером низко. Нет представления о перспективах развития в профессиональной сфере, выражены опасения не найти себя и возможности реализоваться в спорте и физической культуре.

Данная ситуация является негативной для дальнейшего профессионального развития выпускников в рамках избранной специальности. В связи с тем, что на наш взгляд, основным фактором, низкой профессиональной самооценки выступает недостаточная осознанность своих ресурсов и возможностей профессиональной сферы, а также профессиональных целей и перспектив, в качестве условия развития профессионального образа «Я» могли бы выступить техники и приемы гештальт-терапии.

В гештальт-терапии осознание является не только средством изменения и роста личности, но и основной целью. Осознание сопровождается познанием того, что человек выбирает, осуществляя деятельность. Использование техник гештальт-терапии в формировании профессиональной самооценки оказало бы эффективное воздействие не только на смысловую сферу будущих профессионалов, но и на отношение к профессиональной деятельности у студентов, характеризующееся ростом ее личностной значимости.

Список использованной литературы

1. Деркач, А. А. Акмеологические основы развития профессионала. / А. А. Деркач. – Воронеж : МОДЭК, 2004. – С. 62.

2. Карпинский, К. В. Профессиональное самоотношение личности и методика его психологической диагностики / К. В. Карпинский, А. М. Колышко. – Гродно : ГрГУ, 2010. – 140 с.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ЮНЫХ ИГРОКОВ

Иванов О.Н., *к.п.н., доцент,*
заслуженный тренер РФ,
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Актуальность. Известно, чтобы достичь высоких результатов в игровых видах спорта, в частности, в футболе и мини-футболе, способны спортсмены, которые отличаются не только превосходными скоростно-силовыми качествами, но и быстротой и точностью технико-тактических действий, чему способствует целенаправленное развитие двигательно-координационных способностей.

Ключевые слова: координация, контрольные нормативы, мини-футбол, техника, тактика

В данном исследовании мы попытались выяснить (с применением специальных тестов), как развитие двигательно-координационных способностей может влиять на технико-тактическую подготовку, что просматривается в некоторых видах спорта, где координационные способности играют важную роль при достижении высоких спортивно-технических результатов [3,7].

Согласно Л.П. Матвееву [5], «под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить (формировать, соподчинять, связывать воедино) акты; во-вторых, способность преобразовать выработанные формы действий или переключиться от одних к другим, соответственно требованиям меняющихся условий».

В соответствии с выводами В.И. Ляха [4], различают специальные, специфические и общекоординационные способности. Двигательно-координационные качества включают гибкость, ловкость, пластичность, подвижность, прыгучесть, равновесие, ритмичность, точность и меткость.

В игровых видах спорта и технико-тактической подготовке акцент делается и на развитие специальных координационных способностей. К наиболее важным из них относятся способность ориентироваться в пространстве, равновесие и ритм, способности к воспроизведению, к реагированию, перестроению и согласованности движений и т.д. [2, 3]. Это наиболее четко проявляется в футболе, где способность к перестроению двигательных действий означает быстроту преобразования выработанных форм движений или переключения от одних двигательных действий к

другим, в соответствии с изменившейся игровой ситуацией, как отмечает В.И. Лях [4].

Как указывает Н.А. Бернштейн [1], совершенная координация должна состоять в том, чтобы уметь давать пусковой импульс в нужный момент. Формирование двигательного действия основано на поиске путей решения определенной задачи, т.е. результата, который необходимо достичь.

Например, чем больше арсенал приемов у игроков в мини-футбол, тем разнообразнее финты и дополнительные движения, которые они демонстрируют на игровой площадке, выбирая их в зависимости от конкретной ситуации, тем результативнее их игровая деятельность. Это и стало задачей нашего исследования: проследить динамику развития координационных способностей, проверить эффективность этой методики у юных игроков в мини-футбол.

Для этого использовался метод педагогического эксперимента. Мини-футбольную команду, проходящую подготовку в группе на этапе спортивной специализации, разбили на две группы. Три раза в неделю экспериментальная группа на учебно-тренировочных занятиях выполняла комплекс упражнений по развитию координационных способностей. Контрольная группа данный комплекс не применяла, занимаясь по программе детско-юношеской спортивной школы.

Педагогический эксперимент длился в течение 9 месяцев 2017/18 гг. на базе ДЮСШ г. Щелково Московской области. Тестирование и контрольные испытания физической и технико-тактической подготовленности проводились в начале и в конце учебного года (сентябрь и май) по общепринятой методике.

Для оценки физической подготовленности применялись следующие тесты:

1. «Челночный бег». Испытуемые пробегают отрезок 6 м 5 раз. Время засекается секундомером. Результат фиксируется и заносится в протокол.
2. Тест «Елочка». На футбольной площадке в две колонны расставляются конусы разного цвета (например, одна колонна – зеленые конусы, другая – красные). Бег осуществляется от зеленого конуса к соседнему красному, от красного – к следующему зеленому и т.д. с обязательным касанием каждого конуса рукой.
3. Удержание равновесия на «степ-платформе», стоя на левой ноге.
4. Удержание равновесия на «степ-платформе», стоя на правой ноге.
5. Движение по «квадрату» заданными способами передвижения, на время.
6. Жонглирование мяча в «квадрате» через себя разными ногами.

7. Удар на дальность в заданный «квадрат» (из 5 мячей).

Суть педагогического эксперимента заключается в приоритетности воспитания у юных игроков в мини-футбол координационных способностей, на что выделялось до 50% учебного времени (в ЭГ) в то время, как в общепринятой системе на это отводится 20% тренировочного времени (так занималась КГ).

В результате проведенных исследований физических качеств выяснилось различие между результатами ЭГ и КГ (см. табл. 1 и табл. 2).

Таблица. 1.

Результаты контрольных исследований физических качеств

№ п/п	Контрольные нормативы	2017 г., сентябрь		2018 г., май	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	«Челночный бег» 6 м х 5 (сек)	15,7	15,9	11,2	13,1
2	Тест «елочка» (сек)	22,6	23,4	17,7	20,8
3	Удержание равновесия на «степ-платформе», стоя на правой ноге	9	9	12	11
4	Удержание равновесия на «степ-платформе», стоя на левой ноге	8	7	10	10
5	Движение по «квадрату» заданными способами передвижения, на время	41	40	35	36
6	Жонглирование мяча в «квадрате» через себя разными ногами	31	30	39	37
7	Удар на дальность в заданный «квадрат» (из 5 мячей)	3	2	5	4

Таблица. 2.

Динамика показателей физических качеств

№ п/п	Контрольные нормативы	2017 г., сентябрь – 2018 г., май	
		ЭГ	КГ
		Изменения	Изменения
1	«Челночный бег» 6 м х 5 (сек)	+4,5	+2,8
2	Тест «елочка» (сек)	+4,9	+2,6
3	Удержание равновесия на «степ-платформе», стоя на правой ноге	+3	+2
4	Удержание равновесия на «степ-платформе», стоя на левой ноге	+2	+3
5	Движение по «квадрату» заданными способами передвижения, на время	+6	+4
6	Жонглирование мяча в «квадрате» через себя разными ногами	+8	+7
7	Удар на дальность в заданный «квадрат» (из 5 мячей)	+2	+2

В результате применения комплекса упражнений для развития двигательно-координационных и скоростно-силовых качеств по истечении эксперимента были получены усредненные данные, свидетельствующие, что в ЭГ произошли определенные изменения, более ярко выраженные, чем в КГ.

Так, в тесте №1, время, показанное ЭГ, сократилось на 4,5 сек, в то время как у КГ – лишь на 2,8 сек. В тесте №2, связанном с проявлением как скоростно-силовых, так и координационных способностей, выявлены устойчивые изменения: у ЭГ время прохождения сократилось на 4,9 сек против 2,6 сек у КГ, что свидетельствует о возросшей тренированности ЭГ после целенаправленных занятий. В тестах №№ 4, 5 и 6 также получен прирост показателей в пользу ЭГ. В тесте №7 прирост ЭГ и КГ оказался равнозначным.

Заключение. В результате педагогического эксперимента было установлено, что спортсмены из ЭГ, занимающиеся мини-футболом по

специально разработанному комплексу упражнений для развития координационных способностей, по темпам их улучшения к концу эксперимента стали превосходить спортсменов из КГ, которые занимались по обычной системе общей физической подготовки.

Проведенные исследования показали, что предложенные тесты по определению координационных способностей достаточно информативны и могут быть использованы в практической работе с юными игроками в мини-футбол.

Список использованной литературы

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

2. Голомазов, С. В. Опыт подготовки команды футболистов 16-17 лет / С. В. // Теория и практика футбола. – 2001. - №4. – С. 6-9

3. Грошев, А. М. Развитие координационных способностей у фигуристов в возрасте 7-8 лет / А. М. Грошев, И. О. Черепанова, К. С. Дунаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. - №3 (157). – С. 100-103.

4. Губа, В. П. Теория и методика футбола / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М. : Советский спорт, 2013. – 536 с.

5. Лях, В. И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект / В. И. Лях. – Теория и практика физической культуры, 1991, №3. – С. 31-35.

6. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977.

7. Черепанова, И. О. Методика развития координационных способностей фигуристок в возрасте 6-7 лет с помощью применения элементов хореографической подготовки на начальном этапе обучения / И. О. Черепанова // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции ; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры ; Союз биатлонистов России. – Малаховка, 2018. – С. 377-384.

ПРОФИЛАКТИКА РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ УТОМЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ И ИХ ВОСТАНОВЛЕНИЕ В ПЕРИОД ИНТЕНСИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Ковешников С.А., *ст. преподаватель;*
Логиновский В.Г., *преподаватель,*
Общевойсковая академия Вооружённых Сил Российской Федерации, г. Москва, Россия
Кушнир М.А., *к.п.н., преподаватель,*
Военная академия РВСН им. Петра Великого, г. Балашиха, Россия
Бурякин Ф.Г., *к.п.н, профессор,*
Московская государственная академия физической культуры, п. Малаховка, Россия

Актуальность. Известно, что любая физическая нагрузка приводит, в конечном счете, к утомлению (комплексу защитных реакций организма различного характера, ограничивающих возникающие при выполнении работы чрезмерные функциональные и биохимические изменения). Именно задача фармакологической профилактики и лечения состояния острого утомления спортсменов является одной из важнейших для практики спорта как высших достижений, так и массового.

До настоящего времени не существует общепризнанной единой теории утомления. Механизмы его включают, по-видимому, биохимические, нервно-мышечные, психологически-эмоциональные процессы. На первом плане в механизмах развивающегося утомления при физической нагрузке, безусловно, находятся, с одной стороны, накопление продуктов энергетического обмена (в первую очередь – молочной кислоты или ликтата) и фрагментов распадающихся при мышечной деятельности структурных элементов клеток (прежде всего сократительных и ферментных белков), а с другой стороны – дефицит энергетических субстратов, т.е. недостаток источников энергии для выполнения работы мышц (креатинофосфата, АТФ, глюкозы, гликогена – в зависимости от интенсивности нагрузки на первый план выходят, как известно, различные источники энергии).

Основные положения. Применение лекарственных средств для лечения утомления подразумевает ускорение восстановления работоспособности организма спортсмена, в целом, и различных его органов, систем, тканей и клеток, в частности – посредством воздействия фармакологического препарата на отдельные звенья механизма этого интегрального процесса.

Ключевую роль в восстановлении после интенсивных тренировок и повышении продуктивности играют витамины (рис.1).

• Витамин С (аскорбиновая кислота) стимулирует окислительные процессы, повышает скорость восстановления и выносливость. Рекомендуется к применению в зимний период и в начале весны.

• Витамин Bis (пангамат кальция) уменьшает период восстановления работоспособности после тяжелых тренировок при явной кислородной задолженности, перенапряжении миокарда, боли в области печени, а также при условии проведения тренировок в среднегорье.

• Витамин Е (токофорел ацетат) нужен для нормализации состояния при тренировках в условиях кислородной недостаточности и при низких температурах. Его также прописывают при переутомлении.

• Мористерол нормализует липидный обмен и приводит в стабильное состояние клеточные мембраны.

• Никотиновая кислота нужна для профилактики в период повышенных нагрузок на организм. В спортивной фармакологии нередко сочетается с параллельным приемом пантотената кальция и липоевой кислоты с целью ускорения восстановительных процессов и устранения симптомов перенапряжения.

• Пиридоксальфосфат прописывают при необходимости терапии перенапряжения.

• Пиридоксин восполняет повышенную потребность организма в витамине В при повышенных физических нагрузках.

• Рибофлавин также полезен для организма, претерпевающего регулярные интенсивные физические нагрузки.

• Тиамин обладает восстанавливающим действием на переутомленный организм.

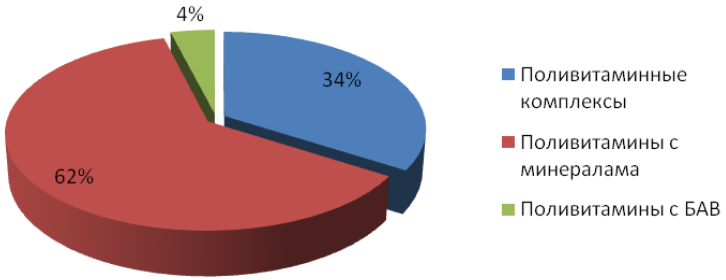


Рис.1 Процентное соотношение применения витаминных комплексов в период длительных физических нагрузок

При использовании лекарственных средств для ускорения восстановления спортсменов на первый план выходит принцип дозированного восстановления. Дело в том, что утомление носит для спортсмена и благотворительный характер. Именно утомление и вызываемые им биохимические и физиологические сдвиги способствуют повышению адаптации организма спортсмена к физической нагрузке, повышают уровень спортивной работоспособности, оказывают собственно тренирующее воздействие. Безоглядное использование восстановительных средств способствует снижению эффективности тренировок и не позволяет спортсмену достигнуть пика спортивной формы. Постоянное применение сильнодействующих восстановителей может не только снижать эффект тренировки, но и приводить к утере приобретенных навыков [5, 6].

Кроме того, постоянное применение таких препаратов, как инозин, рибоксин, эссенциале, фосфаден, может приводить к значительному снижению эффективности их приема и в конце концов наступлению полной невосприимчивости к препарату.

Одновременно с тем, запредельное утомление (переутомление, перенапряжение) способствует срыву адаптационных (приспособительных) возможностей организма к нагрузке и резкому снижению спортивной работоспособности. Теория дозированного восстановления спортсмена подразумевает, что восстановительные мероприятия у спортсменов должны быть “дозированы” как по интенсивности (не слишком много и не слишком мало, а в меру), так и (что очень важно) по времени, не должны проводиться непрерывно, а лишь только в определенные периоды времени в тренировочном процессе. Таков общий принцип, а о подробностях будет сказано ниже.

Объективно оценить степень утомления организма спортсмена можно только по ряду биохимических показателей крови, таких как содержание молочной кислоты (лакгата), образуемой при гликолитическом (анаэробном) распаде глюкозы в мышцах, концентрации пировиноградной кислоты (пирувата), фермента креатинфосфо-киназы, мочевины и некоторых других. Используемые в спортивной медицине средства восстановления и восстановительные мероприятия можно условно разделить на три группы: *педагогические, психологические и медико-биологические*. Однако необходимо напомнить, что это деление во многом условно и только комплексное применение перечисленных методов позволяет достигнуть эффекта в максимально короткие сроки.

Педагогические средства восстановления включают в себя: индивидуализацию процесса тренировки и построения тренировочных циклов, адекватные интенсивность и направленность нагрузки, рациональный режим тренировки и отдыха. Кроме того, весьма важным

является постоянный контроль и коррекция тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена [1, 2].

К психологическим методам восстановления спортсмена можно отнести: психолого-педагогические методы, учитывающие индивидуальность каждого спортсмена, его эмоциональный уровень и степень контактности, обеспечение психологической разгрузки и полноценного отдыха, а также специальную регуляцию психического состояния – регуляцию сна, сеансы гипноза, аутотренинг, приемы мышечной релаксации.

К медико-биологическим методам восстановления относятся: полноценность и сбалансированность пищи, режим питания, прием дополнительных количеств витаминов, незаменимых аминокислот и микроэлементов; факторы физического воздействия – различные виды мануальной терапии, использование бани, различных ванн и физиотерапевтических процедур, а также прием естественных и фармакологических препаратов, способствующих нормализации самочувствия и физической подготовленности спортсмена.

Следует отметить, что основные группы фармакологических препаратов, применяемые в спортивной медицине и фармакологии, можно условно разделить на средства: тактические и стратегические, позволяющие решать те или иные задачи.

К первой группе относятся витамины и поливитаминные комплексы, энергонасыщенные препараты, некоторые промежуточные продукты обмена веществ, специализированные белковые препараты различной направленности действия, антиоксиданты, иммуномодуляторы, средства предотвращения нарушений деятельности печени (гепатопротекторы), а также препараты, назначаемые по медицинским показаниям (т.е. лечебные препараты) [2, 3].

Ко второй группе можно отнести анаболизирующие средства нестероидной структуры (не путать с анаболическими стероидами – допингами, актопротекторы, некоторые психомодуляторы и другие.

Медикаментозное (фармакологическое) воздействие на скорость восстановления спортсменов заключается, как уже указывалось, в профилактике и лечении острых и хронических перенапряжений. Физическое перенапряжение организма – это патологические реакции в организме, возникающие в ответ на чрезмерный уровень функционирования того или иного органа или системы органов. Перенапряжение является общей болезненной реакцией всего организма, но всегда характеризуется преимущественным подтверждением той или иной системы организма. В зависимости от выраженности нарушения

деятельности систем и органов выделяют четыре клинические формы перенапряжения:

1) перенапряжение центральной нервной системы;
2) перенапряжение сердечно-сосудистой системы;
3) перенапряжение печени (печеночно-болевой синдром);
4) перенапряжение нервно-мышечного аппарата (мышечно-болевой синдром.

Лечение перенапряжений направлено на регуляцию и стимуляцию обменных процессов, причем происходит заметное увеличение доз принимаемых препаратов и продолжительности курса.

Заключение. Таким образом планировать тренировочный процесс необходимо с учетом правильного применения средств восстановления. Особенно это касается фармакологического обеспечения соревновательного периода, в котором необходимо сохранить только адаптогены, энергетические продукты и интермедиаты (АТФ, фосфаден, фосфобион, инозин, неотон, креатинфосфат, энержике) и минимальные дозы витаминов (обязательно должны присутствовать витамины С, Е, В1). Комплексное применение названных фармакологических препаратов позволяет ускорять процессы восстановления между стартами, обеспечивает высокую сократительную способность мышечных волокон, способствует стимуляции процессов клеточного дыхания.

Список используемой литературы

1. Ашмарин, Б. А. Теории и методики физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 288 с.

2. Башкиров, В. Ф. Профилактика травм у спортсменов / В. Ф. Башкиров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 177 с.

3. Васильева, Е. В. Врачебный контроль и лечебная физкультура / Е. В. Васильева. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 224 с.

4. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания / А. А. Васильков. – Ростов н/Д. : Феникс – 381 с.

5. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд., стер. – М.: Изд. Центр «Академия», 2009. – 528 с.

6. Велитченко, В. К. Физкультура без травм / В. К. Велитченко. – М. : Просвещение, 2009. – 128 с.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Качурин А.А., *студент,*
Леньшина М.В, *к.п.н., доцент,*
Воронежский государственный институт физической культуры,
г.Воронеж, Россия

Актуальность. В научно-методической литературе имеются работы, в которых рассматриваются вопросы построения и содержания тренировочного процесса высококвалифицированных и юных хоккеистов [1, 3, 7]. Однако ряд аспектов, касающихся оптимального соотношения средств ОФП и СФП, соотношения нагрузок разной направленности, последовательного их включения в подготовительном периоде у юных хоккеистов изучены недостаточно, а некоторые сложившиеся положения требуют коррекции с учётом тенденций развития хоккея [8].

Цель исследования состояла в оптимизации тренировочных нагрузок в подготовительном периоде годичного цикла подготовки хоккеистов 16-17 лет.

Педагогические исследования проходи в ледовом Дворце «Юбилейный» г. Воронежа. Для подтверждения разработанной методики был проведён педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие по 22 юных хоккеистов (возраст 16-17 лет) в контрольной и экспериментальной группе.

В первом и втором микроциклах второго этапа подготовительного периода объем нагрузок, развивающих скорость хоккеистов, составляет 59,5 %, скоростную выносливость – 40,5 % .

В первых двух микроциклах хоккеисты проводят по три игры в неделю (вторник, четверг, суббота). В понедельник, среду и пятницу проводятся по две тактические тренировки. Во вторник, четверг и субботу днем – тактическая тренировка, вечером – контрольные игры. В процессе всех дневных тренировок параллельно проводятся ледовые и силовые тренировки. Продолжительность развивающего режима в одном тренировочном дне достигает 100-110 мин. В технико-тактических тренировках используются три-четыре серии в развивающем режиме. Продолжительность каждой серии от 10 до 25 мин. Количество серий может быть увеличено до 5.

Отягощения применяются в тактических упражнениях (5х4) и 2-х сторонних играх. В понедельник, среду и пятницу отягощения применяются в процессе дневных тренировок. Хоккеисты выполняют ускорения 9 м х3 и 18 м х2, по две-три серии. В процессе вечерних тренировок отягощения

применяются в 2-х сторонних играх. Время повторений – 30-40 с, время отдыха – 2,5 мин, время упражнения -20-25 мин.

Во вторник, четверг и субботу (в день игр) отягощения применяются в процессе дневных тренировок. Время повторения – 40 с, время отдыха – 2,5 мин, время упражнений – 10 мин. Отягощения применяются каждый день.

В процессе атлетической подготовки используется два комплекса. Первый комплекс применяется в понедельник, среду и пятницу. Второй – во вторник, четверг и субботу (в день игр). Первый комплекс направлен па развитие взрывной силы, второй – скоростно-силовой выносливости хоккеистов. Первый комплекс включает:

- быстрый полуприсед со штангой на плачах: 1) 75 %/ 6; 2) 80 %/ 6; 3) 80 %/6; 4) 80 %/6.
- прыжки в глубину – 10х5 (угол, в коленном суставе 100°), применяются после полуприседа: один подход, полуприсед, затем прыжки;
- выпрыгивания из глубокого приседа со штангой на плечах:

1) 60 %/12; 2) 65 %/12; 3) 65 % /10; 4) 65 %/10; 5) 60 %/12.

- напрыгивания и спрыгивания на тумбу, толчком одной ноги.

Второй комплекс включает:

- прыжки через барьеры – 15х3;
- прыжки в глубину (угол в коленном суставе – 170°) – 15х3;
- напрыгивание на тумбу толчком одной ноги – 10х3;
- прыжки на одной ноге с двойным «подседом» - 20х3.

В последних двух микроциклах второго этапа (3-й и 4-й микроцикл) хоккеисты проводят по 4 игры. Объем нагрузок, развивающих скорость хоккеистов, равен 41 %, скоростную выносливость – 59 % [3].

В понедельник, среду, пятницу и воскресенье днем проводятся тактические и силовые тренировки, вечером – контрольные игры. Во вторник, четверг и субботу – по две тактических тренировки. Далее, паралельно с ледовыми тренировками, проводятся силовые занятия. Объём развивающего режима тактических тренировок достигает 110-.120 мин. Продолжительность упражнений в развивающем режиме – 10-25 мин. Количество серий – 3-4.

Отягощения в процессе ледовых тренировок применяются в тактических упражнениях (6-4), 2-х сторонних играх и ускорениях. В день контрольных игр отягощения используются днем в тактических упражнениях. Время повторения – 45 с, время отдыха – 2,5 мин, время упражнения – 15 мин. Во вторник, четверг и субботу отягощения применяются днём в процессе ускорений (9 м х 2) + (18 м х 2) = 54 м, одна-две серии. Вечером отягощения используются в двухсторонних играх.

Время повторения – 40 с, время отдыха 1,0-1,5 мин, время упражнения – 25 мин.

Программа атлетической подготовки, также, как и в предыдущих циклах, включает в себя два комплекса: первый используется в день игр, второй – в день между играми. Первый комплекс включает:

1. Многоскоки на одной ноге – 25х3.
2. Выпрыгивания на тумбу толчком одной ноги – 25х3.
3. Прыжки в глубину (угол в коленном суставе 170 °).

Второй комплекс включает в себя:

1. Выпрыгивания со штангой на плечах из глубокого приседа:

1) 50 %/20; 2) 55 %/20; 3) 60 %/15; 55 %/15.

2. Прыжки в глубину (угол 110 °) – 15х4.
3. Выпрыгивания со штангой на плечах из полуприседа:

1) 60 %/15; 2) 60 %/15; 3) 65 %/10; 55 %/10.

4. Прыжки через две гимнастические скамейки (30-40х4). Количество прыжков через скамейки увеличивается с 30 во вторник до 40 в пятницу. В следующем микроцикле количество прыжков возрастает до 50-60. Все прыжковые упражнения выполняются на время. Затем рассчитывается темп выполнения прыжков (время прыжков). Хоккеисты передают мяч друг другу, работают в парах или тройках.

В процессе атлетической подготовки применяется игровой метод [5, 6]. Внимание спортсменов концентрируется на решении игровых (интеллектуальных задач). На положительных эмоциях они выполняют больший объем прыжковой работы с меньшим утомлением. Качество прыжков при этом на должно снижаться. На первом этапе хоккеисты отрабатывают качество прыжков, которые затем выполняются в эстафетах и с мячами в условиях силовой борьбы.

Для проработки силовых качеств хоккеистов необходимы стандартные условия при проявлении максимальной мощности. Игра по своей сути ациклична, поэтому хоккеисты делают торможения, начинают движения, постоянно меняют их и ведут силовую борьбу. В процессе игры они находятся в различном двигательном ритме. Мышцы спортсменов проявляют свои силовые качества при различных суставных углах, с разной степенью предварительного растяжения и сокращения. Применение игрового метода силовой подготовки позволяет моделировать условия игровой двигательной деятельности хоккеистов.

Приведенные положения игрового метода силовой подготовки могут быть частично использованы в отдельном занятии или составить всю силовую тренировку. Игровой атлетизм с успехом может использоваться в качестве предигровой разминки. В описанной двухэтапной модели игровой атлетизм может быть применен в вечерних занятиях в первом и втором

микроциклах первого этапа и в процессе дневных атлетических тренировок второго этапа.

Силовая подготовка может проводиться с использованием соревновательного метода, данное методическое положение основано на использовании следующих педагогических средств:

- эстафет: при выполнении хоккеистами прыжковых упражнений в в парах, тройках, пятерках с обязательным выявлением победителя и проигравшего, последний выполняет дополнительную тренировочную работу;

- набивных, баскетбольных и других мячей при выполнении прыжков через барьеры, скамейки, на лестнице и др., в парах, тройках с использованием одного-трех мячей;

- набивных мячей во время спортигр с обязательным применением силовых приемов;

- игр в баскетбол и гандбол набивными мячами в хоккейной стойке (полуприсед, присед), спортсмены передвигаются прыжками;

- игры в баскетбол с партнером на плечах при использовании баскетбольных и набивных мячей;

- отягощения во время прыжковых упражнений, проводимых в виде эстафет, во время которых спортсмены, прыгая, передают мяч друг другу. Команды работают с отягощениями и без них, попеременно;

- повороты на 90, 180, 360 градусов при прыжковых упражнениях с передачей мяча партнёру;

- силовые приёмы с большой боксерской грушей. Варианты: а) работа в парах, б) использование прыжков на одной ноге, в) работа в тройках (двое отрабатывают силовые приемы с грушей прыжками на одной ноге и передают набивной мяч третьему партнеру).

Результаты исследований. Экспериментальные исследования показали, что предложенная программа нагрузок положительно сказалась и на специальной физической и технической подготовленности хоккеистов экспериментальной группы (табл.2). По всем тестам получены статистически достоверные приросты результатов ($P < 0,05; 0,01$).

В тесте на быстроту перемещений «Бег на коньках 30 м» прирост результата в экспериментальной группе составил 3 %, в тесте на скоростную выносливость «Челночный бег 5х54 м» - 5 %, в тесте на координацию движений и владение коньком «Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед» - 4 %.

В тестах на технику «Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота» - 4 %, и «Броски шайбы в ворота» - 5 %. В контрольной группе прирост результатов составил 1-3 %.

В ходе участия в областных и зональных соревнованиях Первенства России хоккеисты экспериментальной группы играли более эффективно, выигрывая в индивидуальных противоборствах (на 12 % больше, чем – в контрольной группе), повысилось количество бросков в створ ворот (на 9 %), выигрыш вбрасываний (на 4 %), увеличилось количество быстрых обыгрываний и уходов в отрыв (на 6 %).

Заключение. Таким образом, результаты педагогического эксперимента подтвердили нашу гипотезу о том, что оптимизация нагрузок в подготовительном периоде, в большей мере, способствует повышению не только уровня специальной физической и технической подготовленности, но и, в целом, совершенствования игры хоккеистов.

Список использованной литературы

1. Абрамов, А. А. Методика подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А. А. Абрамов // Учёные записки университета П.Ф.Лесгафта. – 2011. - № 5 (75). – С.7-10.

2. Брызгалов, Г. В. Эффективность методики скоростной подготовки юных хоккеистов на основе учёта сензитивности в развитии физических качеств : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. В. Брызгалов. – Тула,2012. – 22 с.

3. Дифференцированная предсезонная подготовка баскетболисток высокой квалификации / Леньшина М. В. [и др.] // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики, посвящённой памяти ректора ВГИФК В. И. Сысоева : 1 Международн. Науч.-практич. Конференция. – Воронеж, 2018. – С. 21-27.

4. Ежова, А. В. Особенности воспитания специальной выносливости у юных футболистов 16-17 лет / А. В. Ежова, Я. В. Сираковская, О. В. Ильичева // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции 16-17 мая 2017 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры ; ред.-сост. К. С. Дунаев. – Малаховка, 2017. – 102-106.

5. Квашук, П. В. Комплексная оценка функциональных возможностей высококвалифицированных хоккеистов / П. В. Квашук, А. Е. Власова и др // Вестник спортивной науки, 2003. - № 2. – С.15 – 21.

6. Никонов, Ю. В. Подготовка квалифицированных хоккеистов : учеб. пособие. – Минск: Асар, 2000. – 200 с.

7. Проектирование прыжковых заданий для воспитания скоростно-силовых способностей юных баскетболистов 14–15 лет / М. В. Леньшина [и

др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – Т. 129. – № 11. – С. 133–140.

8. Савин, В. П. Оценка уровня физической подготовленности хоккеистов 15-16 лет и его динамика в подготовительном периоде: метод. Разработки для студентов РГУФК / В. П. Саввин, Г. Г. Удилов, В. В. Крутских. – М., ФиС, 2004. – 28 с.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА НА ВОСПИТАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ КОЛЛЕКТИВОВ

Китов С.С., *преподаватель,*
Краснодарское президентское кадетское училище,
г. Краснодар, Россия
Сираковская Я.В., *к.п.н., доцент,*
Демирчоглян, А.Г., *начальник отдела НИРС, руководитель редакционно-издательской группы,*
Московская государственная академия физической культуры
п. Малаховка, Россия

Актуальность. Туризм как многообразное общественное явление играет большую роль в жизни общества, и функции его обширны. Занятия туризмом в подростковом возрасте удовлетворяют физические и духовные потребности ребенка, влияют на человеческие отношения, развивают определенные потребности личности, обеспечивая ее всестороннее гармоническое развитие.

Туризм является обширной областью самовыражения, проявления и формирования определенных способностей, дарований, таланта, способствует подготовке подростка к жизненной практике.

Содержание, формы и методы воспитательной работы с подростками в туризме служат эффективным средством, влияющим на развитие и совершенствование оптимальных социально-психологических условий для освоения детьми и подростками жизненного опыта, для развития своих индивидуальных и социально значимых способностей, а также для отдыха, оздоровления, обучения и воспитания

Основные положения. Однако ценность туризма в юном возрасте не ограничивается вопросами оздоровления и физического развития. Коллективные прогулки способствуют формированию подросткового коллектива, в котором все связаны одной целью, где подросток чувствует свою причастность к общему делу, видит, какую пользу он приносит.

Прогулки воспитывают у подростков важнейшие нравственные качества, учат налаживать взаимоотношения между членами группы, развивают в каждом ребенке организованность, отзывчивость, щедрость, доброжелательность. Таким образом, туризм является прекрасным средством всестороннего развития личности подростка. В настоящее время назрела необходимость дальнейшего совершенствования содержания и форм воспитания подростков в спортивном туризме с учетом индивидуальных личностных особенностей.

Необходимо отметить, что при организации и проведении учебно-воспитательного процесса в туризме используется личностно-ориентированная педагогическая парадигма.

Подростковый период считают трудным и критическим. Такая оценка обусловлена, во-первых, происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами, которые подчас носят характер коренной ломки прежних особенностей, интересов и отношений ребенка; это может происходить в сравнительно короткий срок, часто бывает неожиданным и сообщает процессу развития скачкообразный, бурный характер. Во-вторых, происходящие изменения нередко сопровождаются, с одной стороны, появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей разного порядка, а с другой – трудностей в его воспитании: подросток не поддается воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления и протеста (упрямство, грубость, негативизм, строптивость, замкнутость, скрытность)

Туризм интересен личностям, имеющим высокий уровень развития поисковых интересов, любящих новизну обстановки, любящих живое общение, умеющих и желающих применять разнообразные спортивные навыки в различных ситуациях. Спортивная деятельность в туризме дает возможность снять напряжение в отношениях между подростками путем спортивных состязаний. В этом случае разрешение конфликта происходит организованно, в рамках установленных правил, которые заранее известны подросткам и не вызывают несогласия [2,3].

Туризм создает благоприятную почву для воспитания трудовых и волевых навыков. Трудно представить себе путешествие без общественно - полезной работы. И учить всему этому должен учитель-руководитель похода. Он терпеливо показывает ребятам, что и как надо делать, личным примером увлекает их. Молодой, да и опытный учитель в походе, хорошо познает своих ребят. Он видит их во время преодоления трудностей, в труде, в общении с коллективом. Перед руководителем открываются такие стороны характера воспитанников, которые невозможно познать в условиях обычной школьной (кадетской) жизни. Туристская группа – это не класс.

Походная жизнь сближает туристов, они лучше узнают друг друга, часто дружба, возникшая в путешествии, остается на долгие годы. Туристический коллектив при умелом педагогическом руководстве может хорошо воздействовать на нарушителей дисциплины, на разболтанных учеников [4].

Походы надо проводить систематически, с четвертого по десятый класс, постоянно усложняя маршрут. К тому же походы должны проводиться во всех классах, во всех школах. Только тогда туризм действительно станет комплексным видом воспитания молодого поколения. Туризм потому и является наиболее комплексным видом воспитания, что сочетается с краеведческой, экспедиционной работой по выполнению конкретного задания, связанного с поисками и исследованиями по географии, биологии и истории своего края.

Дидактический принцип научности используется, прежде всего, в планировании туристско-краеведческой и экскурсионной работы и реализуется в системном подходе к решению этой задачи, и его следует рассматривать как единую систему деятельности, управляемую целями и задачами современного воспитания. Осуществляется принцип научности туристско-краеведческой и экскурсионной деятельности также в предварительном изучении районов путешествия, при обработке собранных материалов, подготовки учащихся к выполнению соответствующей работы в туристическом походе [4, 7].

Идейное, трудовое и нравственное воспитание наших туристов предлагает опору на коллектив. Принцип коллективизма играет особую роль, ибо только сплоченный коллектив может пройти сложный маршрут, выполнить поставленные задачи.

Сплоченность детско-юношеского коллектива туристов – основное условие успеха и результативности их поисковой деятельности, так как вся работа участников похода строится на взаимодействии и коллективном творчестве при строгом разграничении обязанностей в поисковой работе, в культурно-массовых, просветительных, спортивных, оздоровительных и других делах, связанных с организацией и проведением любого туристического мероприятия [8].

Туризм обладает огромными возможностями в развитии коллектива в подростковом возрасте. Его преимущества перед другими средствами в том, что приобщение к туризму ускоряет темпы развития коллектива за счет постоянной и разнообразной по своему характеру деятельности. Ускорению темпа развития коллектива способствует и то, что ребята в походе или на экскурсии постоянно находятся вместе. Организация туристической деятельности способствует развитию туристского коллектива еще и по тому, что каждый член отряда может активно участвовать в общих делах:

выборе маршрута, хозяйственных, культурно-просветительных, санитарно-гигиенических и др.

Заключение. Таким образом, в подростковом возрасте туризм выступает, как возможность общаться со сверстниками, стать сильным, развить свою волю. Прикладное значение воспитания личностных качеств подростка-туриста состоит в обеспечении всестороннего развития физической деятельности в единстве с гармоничным развитием его личности.

Список используемой литературы

1. Дунаев, К. С. Особенности физкультурно-оздоровительного туризма и его преподавания в вузе / К. С. Дунаев, Я. В. Сираковская // Актуальные проблемы образовательного туризма : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых / Министерство образования и науки РФ ; Сочинский государственный университет. – Сочи, 2017. – С.93-98.

2. Игнатьев, М. А. Организационно-нормативные основы туризма : учебно-методическое пособие для студентов ФФК / М. А. Игнатьев, А. М. Игнатьев. – Чебоксары : ГОУ ВПО ЧГПУ, 2007. – 128 с.

3. Квартальнов, В. А. Педагогика и туризм : учебник для вузов туристского профиля / В. А. Квартальнов. – М. : Советский спорт, 2000. – 334 с.

4. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебно-метод. пособие / Ю. С. Константинов – М. : ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.

5. Москаленко, В. М. Характеристика и функции современного туризма / В. М. Москаленко, Т. В. Корж, К. С. Дунаев // Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел : материалы межвузовского научно-практического семинара, 28 апреля 2016 года., г. Москва / общ. ред. И. В. Сидоренко, А. Р. Косиковский. – М., 2016. – С. 42-45.

6. Нагорный, А. Г. Экспериментальное исследование ходьбы с грузом и норм в туристских походах старшеклассников : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.01 / А. Г. Нагорный. – М., 1998. – 16 с.

7. Сергеева, С. А. Туризм как эффективное средство физического и нравственного воспитания школьников : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / С. А. Сергеева. – М., 1996. – 185 с.

8. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2003. – 364 с.

АНАЛИЗ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ФУТБОЛЕ

Козлов Я.Е., *ст. преподаватель,*
Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, Россия,
Долгих Т.В., *учитель,*
СОШ №84, г. Воронеж, Россия,
Шергин, А.В., *ст. преподаватель,*
Московская государственная академия физической,
п. Малаховка, Россия

Актуальность. В подготовке футболистов используется множество различных упражнений: от простых – бег, прыжки, силовые упражнения, удары по неподвижному мячу, передачи мяча в парах, до самых сложных: игровых упражнений с решением сложных игровых задач, координационных упражнений аэробики и акробатики. Воздействие каждого из этих упражнений на функциональные системы организма футболистов и их интеллект неодинаково, и поэтому СТЭ упражнений различаются как по величине, так и по направленности. В футболе, как и во всех остальных видах спорта, обычно работают две группы тренеров: профессиональные и остальные.

Ключевые слова: футбол, нагрузка, этап подготовки, цикл, упражнения, метод.

Особенностями работы профессионального тренера следует назвать три момента:

1) профессиональный тренер заранее планирует тренировочную работу на очередной этап подготовки;

2) после каждого тренировочного занятия он регистрирует, что футболисты сделали из запланированного и как они это сделали;

3) после окончания каждого цикла или этапа он анализирует нагрузки, выполненные его футболистами, и по результатам этого анализа выбирает для следующего этапа наиболее эффективные средства и методы тренировки [1, 4, 7].

Все остальные тренеры работают по следующей схеме: придя на тренировку, они задают своим помощникам вопрос: ну, что сегодня будем делать? Естественно, что анализировать такую работу невозможно. Таким образом, планирование и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок – это самые важные разделы работы тренера. Но эффективность этой работы во многом зависит от показателей, которые используются для

планирования тренировочной работы. До недавнего времени планирование и анализ проводили по следующей схеме (табл. 1).

Таблица 1.

Типовая схема планирования тренировочных нагрузок футболистов

Этапы подготовки / Вид подготовки	Базовый цикл подготовительного периода	Вторая половина 2 круга чемпионата
Техническая подготовка	30%	30%
Тактическая подготовка	20%	50%
Физическая подготовка	45%	15%
Теоретическая подготовка	5%	5%

Логика в такой таблице есть, и она соответствует логике управления. Применительно к спортивной тренировке процесс управления – это изменение соотношения относительных объемов разных средств подготовки на каждом из ее этапов. В соответствии с теорией и просто здравым смыслом объем средств физической подготовки на базовом этапе подготовительного периода должен быть значительно большим, чем во втором круге соревновательного периода.

Вопрос в одном: какие упражнения стоят за словосочетанием «тактическая подготовка» (или «физическая подготовка» и т.д.)? Ведь за цифрами 20% или 50% на разных этапах годичного цикла стоят вполне конкретные упражнения. Например, это может быть тактическое упражнение, при выполнении которого совершенствуется тактика фланговых атак. В этом упражнении игра идет на результат, и голы можно забивать как в основные ворота, так и в дополнительные, которые устанавливаются на флангах. Но гол в эти ворота засчитывается лишь в том случае, если после прохождения ворот мяч попадает к партнеру. Гол как фланговая передача, для эффективности которой нужно создать зону, в которую ворвется партнер, обеспечить условия для продолжения фланговой атаки и т. п. Поэтому отнесение этого упражнения к средствам совершенствования тактики вполне справедливо.

Вместе с тем все эти тактические действия требуют выполнения таких технических приемов как прием и передачи мяча, ведения, обводка,

удары по воротам. Выполнение этих приемов – это не что иное, как совершенствование техники. Поэтому отнесение этого упражнения к средствам совершенствования техники также справедливо [2,3, 5-8].

Если одеть на футболистов, выполняющих это упражнение, спорттестеры, и зарегистрировать ЧСС, то получим следующие данные: максимальная ЧСС – 180-190 уд/мин, средняя – 155-165 уд/мин. Воздействие этого упражнения на развитие аэробных и анаэробных возможностей футболистов несомненно. И по этой причине его можно отнести к средствам совершенствования физической подготовленности футболистов. Вместо этого командного тактического упражнения можно было бы проанализировать десятки других, аналогичных. Вывод анализа был во всех случаях одинаков – воздействие упражнений многостороннее и отнести их к средствам совершенствования только тактики, или только техники, или только физической подготовленности, неправомерно.

Можно взять более простые игровые упражнения с заранее известной тактикой перемещений и действий, при выполнении которых совершенствуется техника ударов по воротам. Или упражнения, используемое для совершенствования техники «передач мяча на ход», но в сочетании с совершенствованием техники ударов по воротам. Однако помимо техники эти упражнения воздействуют на развитие физических качеств, в частности, скоростной выносливости. П.Ф. Садырин использовал в подготовке футболистов своих команд такие упражнения, при выполнении которых, футболисты пробегали с околопредельной мощностью до 800 м.

Таким образом, схема планирования нагрузок, приведенная в таблице 1, не соответствует реалиям футбола, и должна быть заменена на другую. На наш взгляд, планирование и контроль нагрузок в футболе должен проводиться с использованием следующих характеристик: 1) – специализированность упражнений, в соответствии с которой все они разделяются на две группы: специфические (игровые) и неспецифические (неигровые). В свою очередь специфические (футбольные) упражнения разделяются на командные, групповые и индивидуальные. 2) Вторая характеристика – направленность упражнений на развитие физических качеств футболистов. Есть упражнения смешанной направленности, при выполнении которых совершенствуются сразу несколько проявлений разных физических качеств футболистов. Это происходит, как правило, при выполнении командных и групповых упражнений. Есть упражнения избирательной направленности, при выполнении которых совершенствуется преимущественно какое-то одно физическое качество. Это, как правило, неспецифические упражнения. 3) Третья характеристика – нагрузка упражнений. Она может быть максимальной, большой, средней,

малой. Более точные рекомендации дает В. В. Лобановский с соавторами. Он и его помощники считали, что нужно определять относительную величину нагрузки (в %). Делать это нужно по количеству серий упражнений, в которых работа выполняется с субмаксимальной и максимальной интенсивностью. За 90-100% принимается нагрузка календарной игры или нагрузка 9-10 серий упражнений, 80% - 7-8 серий, 70% - 6 серий, 60% - 5 серий, 50% - 4 серии, 40% - 3 серии, 30% - 2 серии.

При использовании такой классификации любое из тренировочных упражнений попадает в свою ячейку матрицы планирования и контроля нагрузок в футболе (табл. 2).

Данные этой таблицы формируются вполне понятным способом. Все футбольные упражнения заносятся в строку «специфические средства», все остальные упражнения – в строку «неспецифические средства». В базовом цикле подготовительного периода объем этих средств составляет 40%, а в конце второго круга чемпионата страны – 80%. В остальных тренировочных циклах года значения этих относительных объемов футбольных упражнений будут лежать в промежутке между этими цифрами.

Таблица 2.

Матрица планирования и контроля нагрузок в футболе

Специализированность упражнений	Направленность упражнений	Величина нагрузки упражнений	
		Базовый цикл	Вторая половина чемпионата
Специфические	смешанные	15%	50%
	избирательные	25%	30%
Не специфические	скоростные	5%	5%
	силовые	10%	5%
	выносливость	25%	-
	координация	10%	-
	гибкость	10%	10%

Однако, тренер должен обосновать (прежде всего самому себе), что именно такое соотношение специфических и неспецифических нагрузок, а также распределение их по воздействию на развитие физических качеств будет оптимальным. Все эти средства физической подготовки реализуются в рамках тренировочных занятий, форма которых может быть следующей:

1) Разминка. Она состоит из двух частей. Первая часть – игровые упражнения в сочетании со стретчингом (3 минуты игра и 2-3 минуты стретчинг и т.д.). Или упражнения (передачи мяча в парах, тройках и т.п.) в сочетании со стретчингом. Или бег трусцой в сочетании со стретчингом. Или перемещения по полю групп игроков, согласованные по времени и пространству, в сочетании со стретчингом. Кроме стретчинга можно во всех этих случаях использовать маховые движения. Вторая часть разминки – это координационные, беговые и прыжковые упражнения. 2) Групповые упражнения, при выполнении которых решаются конкретные игровые задачи; 3) Командные упражнения, применяемые для освоения тактической схемы игры; 4) Упражнения физической подготовки; 5) Упражнения заминки. Есть занятия, в которых планируют полный набор всех упражнений. Но вполне возможны занятия, в которых кроме разминки есть только упражнения физической подготовки, или разные упражнения групповой тактики и т.д.

Заключение. Планирование и контроль нагрузок в футболе должен проводиться с использованием специализированности упражнений, в соответствии с которой все они разделяются на две группы: специфические (игровые) и неспецифические (неигровые), которые в свою очередь специфические (футбольные) упражнения разделяются на командные, групповые и индивидуальные. В тренировочном процессе следует основное внимание уделять на направленность упражнений в плане развития физических, технико-тактических и морально-волевых качеств футболистов.

Список использованной литературы

1. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов [Текст] / М. А. Годик. – М. : Олимпия пресс, 2006. – 272 с.

2. Ежова, А. В. Особенности воспитания специальной выносливости у юных футболистов 16-17 лет / А. В. Ежова, Я. В. Сираковская, О. В. Ильичева // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции 16-17 мая 2017 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры ; ред.-сост. К.С. Дунаев. – Малаховка, 2017. – 102-106.

3. Кривенцов, А. Л. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А. Л. Кривенцов, И. Ф. Андрущищин, К. С. Дунаев, В. И. Акимов // Теория и методика физической культуры / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015. - №2. – С. 86-90.

4. Люкшинова, Н. М. Искусство подготовки высококлассных футболистов. [Текст] / Н. М. Люкшинова. – М. : Советский спорт, 2006. – 432 с.

5. Полишкис, М. С. Футбол. [Текст] : учебник / М. С. Полишкис. – М. : Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

6. Семенов, Е. Н. Методика формирования аэробных возможностей футболистов в подготовительном периоде / Е. Н. Семенов, В. С. Макаров, Я. Е. Козлов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе [Текст] : сборник научных статей Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции. – Воронеж : Научная книга, 2016. – С. 456-459.

7. Селуянов, В. Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки [Текст] / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, В. А. Заборова. – Долгопрудный : Интеллектик, 2012. – 157 с.

8. Шергин, А. В. Структура педагогических воздействий различной преимущественной направленности в тренировочном процессе студентов-спортсменов специализирующихся в мини-футболе / А. В. Шергин, П. Ф. Ежов, С. В. Юдин // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве ВУЗа : сборник трудов участников II Международной научно-практической конференции (заочная форма) ; Тульский государственный университет, 2018. – С. 164-166.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОММУНИКАЦИИ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Козлов Я.Е., *ст. преподаватель,*
Козлов Г.Я.,
Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, Россия,
Алешина В.В., *ст. преподаватель,*
Московская государственная академия физической культуры,
п, Малаховка, Россия

Актуальность. В процессе тренировки и общения с игроками тренер добивается выполнения нагрузки с помощью тех или иных способов воздействия. Еще при подготовке к проведению занятий он выбирает наилучшие способы осуществления запланированного. Другими словами, эффективность занятия зависит не только от выполнения нагрузки, но и от

методов ее реализации. Огрехи в технике и физической подготовленности спортсмена требуют от тренеров продумывания методов обучения и тренировки, которые позволят ему устранить их. Эти методы выработаны у тренеров практикой работы, и их применение не вызывает у наставников затруднений [1, 5, 7].

Мы хотели бы подчеркнуть необходимость выбора методов воспитания, которые дают возможность взаимодействовать с игроками на протяжении всего занятия, поскольку от этого зависит выполнение плана тренировки. В учебных пособиях и учебниках по педагогике представлены различные классификации методов воспитания. Все они встречаются в работе педагогов. Но пять методов используются тренерами всегда: убеждение, упражнение, поощрение, наказание, личный пример (тренера). Они подробно описаны в педагогической литературе [4, 6].

Скажем лишь, что убеждение – это воздействие словом, упражнение – это многократное повторение в различных вариантах действий и поведения, т.е. практическая деятельность, поощрение и наказание – методы коррекции поведения, личный пример – конкретный, живой образ личности, воплощающий в себе и слово, и поведение, и многое другое, что служит образцом для подражания игроков, в котором слово и дело не расходятся, а слиты воедино.

Метод убеждения – это преднамеренное, направленное воздействие на сознание, волю и чувства игроков в целях воспитания у них соответствующих личностных качеств [1, 5, 8].

Основное оружие метода – слово. Слова должны иметь значение, конкретный адрес, откладываться в сознании, воздействовать на игрока, изменять его поведение. Тренер обязан знать силу слова. Прежде всего, сила воздействия зависит от того, что говорят. Тренер, имеющий высокий и непререкаемый авторитет, дорожит сказанным игрокам словом, понимает, что слово ранит, вылечивает, возвышает, оскорбляет и унижает человека. Известные тренеры неоднократно подчеркивали, что спортивный педагог должен быть осторожен при употреблении резких слов, от которых игроку впоследствии бывает трудно прийти в себя, не говоря уже о том, что эти слова становятся основными причинами конфликтов и напряженных отношений [2, 6].

На сегодняшний день многие специалисты для повышения эффективности работы футбольного тренера предлагают следующие рекомендации по воздействию на спортсменов разговорной речью:

- произносить фразы следует медленно и четко, наблюдая за реакцией аудитории, особенно тех спортсменов, которые находятся далеко от говорящего; если что-либо вызывает неясность или сомнение у игроков, необходимо переспросить их и разъяснить сказанное;

- общаясь с командой или группой игроков, следует слегка повысить голос, а сильно – только в тех случаях, когда этого требует расстояние до игроков или шум (например, на площадке во время тренировки или матча). Если тренер говорит слишком громко, это создает нервозную обстановку и побуждает спортсменов вести себя шумно. Наоборот, для привлечения внимания целесообразно понизить голос, что заставляет игроков сосредоточиться, чтобы услышать сказанное;

- в процессе беседы, в зависимости от ситуации, следует умело менять тембр и интонацию голоса, чтобы создать у спортсменов определенный настрой: серьезный или легкий и веселый, или решительное отношение к ситуации;

- объясняя технико-тактические действия, необходимо использовать терминологию, а также интонацию, наиболее приемлемые для воспитания игроков, чтобы каждый из них понял сказанное так, как этого хочет тренер.

За словами, как правило, следуют действия игроков. Тренеру необходимо создавать на занятиях такие ситуации, когда игроки могли бы решать задачу, имея выбор из нескольких вариантов.

У тренера должен быть перечень недостатков в игре команды, отдельных звеньев, игроков. При составлении плана тренировки педагог «вкрапливает» в нагрузку искоренение этих недостатков, применение метода упражнения, определяя количество повторений при выполнении тех или иных технико-тактических приемов, и контролирует степень устранения этого недостатка. Таким образом, можно судить об эффективности планируемой нагрузки на тренировке, а также об эффективности метода упражнения. При этом важно не только количество повторений, но и качество выполнения упражнения. Это требует от игроков другого отношения, более пристального внимания к использованию приемов. Тренеру на занятиях необходимо использовать весь арсенал мер морального поощрения. Это следует делать и при личном контакте с игроком на занятиях, и отмечать перед строем того или иного игрока после тренировки, а также благодарить, в целом, команду за хорошее выполнение нагрузки. Лучше в ходе тренировки не прибегать к наказанию. Но такое бывает редко. Тренерам следует хорошо знать технологию применения

метода наказания и при его использовании быть предельно внимательным к игроку, соблюдая по возможности объективность при определении той или иной меры, справедливость оценки, избегать моментов, унижающих достоинство спортсмена, тем более необходимо исключать какое-либо насилие.

Личный пример тренера является важным методом воспитания. Тренер постоянно на виду. Его непроизвольно изучают игроки команды. Что он говорит, как обращается к игроку, как выглядит, обращается с коллективом, с вспомогательным персоналом, каковы его профессионализм и человеческие качества. Он должен быть безупречен, культурен. Профессия тренера почетная, но сложная и трудная. Нет надобности много говорить о влиянии личности тренера на поведение и образ жизни игроков. Тренировки – это часть жизни игрока и тренера. Какова деятельность тренера на занятиях, таково и отношение игроков к выполнению запланированной нагрузки. В книгах выдающихся мастеров тренерского труда о роли личности тренера написано довольно много. Следует подчеркнуть, что два-три десятка молодых людей доверили свои судьбы тренеру, и только он ответствен за их успех, удачу и будущее.

Профессионально-педагогическое мастерство тренера – залог успешного будущего воспитанников (юных или взрослых). В отечественной спортивной литературе достаточно широко и глубоко изучены различные аспекты профессионально-педагогической деятельности тренера. Это должно стать достоянием каждого тренера. Важнейшая часть работы тренера – коммуникация со спортсменами. Мы приведем в качестве примера девять принципов эффективной коммуникации:

1. Проявление энтузиазма и преданности команде.
2. Позитивные настрой и отношение к игрокам.
3. Требовательность и забота.
4. Последовательность в общении.
5. Умение слушать собеседника.
6. Взаимопонимание в определении и исправлении ошибок.
7. Взаимное уважение в команде.
8. Индивидуальный подход.
9. Отношение к воспитанникам в команде[1, 3-6].

Эти принципы довольно полно описаны в отечественной литературе. Эффективность методов, применяемых в воспитании игроков, определяется рядом факторов, от которых зависит их выбор. Отметим следующие

факторы, обусловливающие выбор метода или методов воспитания в ходе управления тренировкой. Прежде всего, следует учитывать воспитание, полученное игроком до встречи с тренером и командой. Его нужно принимать таким, каков он есть. И это служит отправной точкой воспитания. Далее уже необходимо либо поддерживать то хорошее, что у него есть, либо что-то нейтрализовать, либо перевоспитывать (если тренер умеет это делать). Но без учета этого фактора вряд ли можно добиться успеха, применяя те или иные методы воспитания. Не менее важен уровень сформированности команды как коллектива. Коллектив – это группа людей, а группа людей – не всегда коллектив. Необходимо определить уровень развития команды как коллектива и тогда обращаться к его силе, а если этот уровень невысок, нужно надеяться только на себя. Еще об одном факторе нельзя забывать. Тренировка «соткана» из постоянно меняющихся ситуаций, где место и роль тренера как руководителя заключаются в правильном управлении этим процессом. В каждой ситуации, возникающей на занятии, следует действовать и применять тот метод, прием, которые пригодны именно для этой конкретной ситуации [1, 2, 4, 5].

Она образно определит метод и прием для отдельного игрока и команды, в целом. Нельзя не упомянуть и об учете возрастных особенностей и индивидуальных различий. Команды чаще всего разновозрастные. В этом плане подход к игрокам на тренировке не только неодинаков (в смысле выполнения заданной нагрузки, щадящего режима и т.д.), но и естествен, не вызывает особых трудностей. В большей мере трудности ожидают в определении индивидуальных различий. К сбору знаний об индивидуальных различиях следует приступать с самого начала работы в команде. Неоценимую услугу здесь оказывают дневниковые записи тренера. В них отмечаются особенности характера игрока, качества (особенно нервной системы), проявляющиеся на занятиях, в повседневной жизни, отношение к тренировкам, к указаниям тренера, к выполнению поручений, носящих общественный характер. Также надо записывать моменты, связанные с учебой спортсмена, отношение к моде (одежда, прическа и т.д.), увлечения и интересы (чтение книг, музыка и др.). На эти записи надо не жалеть времени, просматривать их каждую неделю, видеть нюансы поведения того или иного игрока не только на тренировках, но и в повседневной жизни. Это дает возможность судить об устойчивости поведения игроков, формировать у них жизненное кредо, являющееся стержнем развивающейся личности. И последнее, что нужно отметить. Приведенные методы используются в ходе тренировки. С их помощью

успешно организуются занятия, в которых профессиональное дело и воспитательные моменты интегрированы. Внешние воздействия тренера, воспринимаемые спортсменами в связи с планом тренировки и необходимостью выполнения заданий, переходят во внутренние, становятся потребностью и, впоследствии, приводят к самостоятельности и активности спортсменов. Применение методов воспитания, особенно мер наказания, должно носить гуманистический характер, быть разумным, подготовленным, осуществимым в создаваемых условиях и реальной ситуации. Также следует учитывать отношения, которые за это время сложились у тренера с воспитанниками. Они-то и определяют использование тех или иных методов и приемов в воспитании игроков.

Список использованной литературы

1. Андреев, В. И. Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности: Основы педагогики творчества / В. И. Андреев. – Казань : Изд-в КГУ, 1988. – 238 с.

2. Ежова, А. В. Особенности воспитания специальной выносливости у юных футболистов 16-17 лет / А. В. Ежова, Я. В. Сираковская, О. В. Ильичева // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции 16-17 мая 2017 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры ; ред.-сост. К. С. Дунаев. – Малаховка, 2017. – 102-106.

3. Ежова, А. В. Показатели физической и технической подготовки юных футболистов в годичном цикле тренировки / А. В. Ежова, Я. Е. Козлов, И. С. Анискевич // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции 16-17 мая 2017 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры ; ред.-сост. К. С. Дунаев. – Малаховка, 2017. – 106-110.

4. Дергач, А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Дергач, А. А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 324 с.

5. Жукова, О. Л. Педагогика: Технология и теория обучения: учеб, пособие / О. Л. Жукова, Л. В. Быкова. – Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 2008. – 140 с.

6. Качени, Л. Тренировка футболистов / Л. Качени. – Братислава : Шпорт, 2011. – 275 с.

7. Кунин, А. А. Сущностная характеристика компонентов модели взаимоотношейний триады «тренер-спортсмен-родитель» на примере тренировочной группы в теннисе / А. А. Кунин, К. С. Дунаев // Материалы XXXIX научно-методической конференции профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и прикрепленных лиц МГАФК. Вып. 16 / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018. – С. 164-170.

8. Никитина, Н. Н. Введение в педагогическую деятельность: Теория и практика : учеб, пособие для студ. Высш. пед. учеб, заведений / Н. Н. Никитина, Н. В. Кислинская. – М. : Академия, 2004. – 224 с.

ОСОБЕННОСТИ ПЕРИОДИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ, В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА, ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ (НА ПРИМЕРЕ ЧЛЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ МГТУ ИМ. Н.Э. БАУМАНА)

Колдашов И.А., ст. преподаватель,
Колдашова А.А., преподаватель,
Жердев В.П., доцент,
Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана,
г. Москва, Россия,
Александрова Н.Е., к.п.н., доцент,
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Аннотация: Выявление влияния особенностей периодизации на физическую и техническую подготовленность у студентов ВУЗов (на примере членов сборной команды МГТУ им Н.Э. Баумана), занимающихся лыжными гонками, а также возможность рационально распределить тренировочные воздействия в годичном цикле подготовки.

Ключевые слова: физическая культура, лыжные гонки, спортивная подготовка, этапы подготовки.

Лыжные гонки – это один из самых доступных, увлекательных и демократичных зимних видов спорта. Заниматься которым можно с раннего детства и до преклонных лет. Соревнования по лыжным гонкам проходят на различных уровнях и в различных возрастных группах. В любом возрасте

и с любой степенью подготовленности занимаясь лыжами всегда можно найти соревнования соответствующего ранга.

Начать заниматься лыжами никогда не поздно. Необходимо лишь желание, вести активный и здоровый образ жизни, не лениться и быть готовым к преодолению различных трудностей, связанных с погодными условиями и разнообразными физическими нагрузками.

Занимаясь лыжными гонками, человек развивает такие физические качества как: выносливость, ловкость, сила, гибкость, скорость; становится более собранным, смелым, уверенным в своих силах и организованным.

Тренировки на открытом воздухе в любое время года и при любых погодных условиях оказывают на организм спортсмена огромный закаливающий эффект, способствуют укреплению иммунной системы и уменьшают время адаптации человека к меняющимся климатическим условиям. Занимаясь на открытом воздухе спортсмены-лыжники постепенно приобретают необходимые знания и навыки по подбору одежды и экипировки, по мерам безопасности при занятиях в холодную погоду и оказания первой медицинской помощи в случаях обморожения и получения различных травм.

Методика.

Лыжные гонки являются циклическим видом спорта (на выносливость), что позволяет четко регламентировать выполняемую нагрузку, как по мощности, так и по продолжительности. Это очень важно для тех, кто использует лыжную подготовку, как средство укрепления здоровья.

Продолжительные физические нагрузки малой и умеренной мощности хорошо снимают стрессовое напряжение, накопившееся после учебного и трудового дня, что благотворно сказывается на психическом и психологическом состоянии человека.

Лыжные гонки являются великолепным и доступным средством укрепления организма для студентов ВУЗов, в том числе, и студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана.

Студенты большое количество времени проводят за компьютером, на лекциях и семинарах. Обучение в ВУЗе требует от студента значительных самостоятельных занятий. Образуется огромный дефицит двигательной активности, проще говоря – гиподинамия. Два часа физического воспитания в неделю на первых 3-х курсах частично, но все, же не полностью решают эту задачу, а на старших курсах вообще нет обязательных занятий физической культурой.

Поэтому регулярные занятия видами спорта, связанными с передвижением на лыжах (лыжные гонки, биатлон), являются великолепными средствами восстановления после утомительных

теоретических занятий, укрепляют здоровье студентов и улучшают не только физическую, но и умственную работоспособность.

Развитие различных физических качеств — это сложный физиологический и педагогический процесс. Задача преподавателя-тренера и самого спортсмена грамотно его спланировать в разные периоды годичного цикла.

Рассмотрим особенности периодизации подготовки, в годичном цикле, на примере студентов занимающихся лыжными гонками и являющимися членами сборной команды МГТУ им. Н.Э. Баумана.

МГТУ является одним из ведущих технических вузов России и обучение в нем требует больших временных затрат, умственных и психологических усилий. Занятия лыжными гонками и биатлоном оказывают положительное воздействие на здоровье обучающихся и их умственную и физическую работоспособность.

Но спортсмену-студенту МГТУ приходиться сочетать сложный процесс обучения, сдачу экзаменов и зачетов с серьезными тренировками и выступлениями в соревнованиях. Одной из основных задач тренера-преподавателя и спортсмена – это правильно спланировать тренировочный процесс в течение всего года. Определить основные периоды годичного цикла, объем и уровень интенсивности в длинные периоды. Основные средства и методы тренировочного процесса и что особо важно сочетание этих периодов с обучением в университете. Для планирования тренировочного процесса мы используем классическое деление годичного цикла и периоды:

1. Подготовительный.
2. Соревновательный.
3. Переходный.

Но временные границы несколько отличаются от общепринятых в ДЮСШ и различных сборных командах. Они непосредственно связаны с интенсивностью учебной нагрузки и с периодами сдачи зачетов и экзаменов.

Подготовительный период – важнейший период подготовки лыжников-гонщиков. Выполнение в этот период достаточно больших нагрузок и воспитание необходимых физических качеств спортсмена – залог успешных стартов в соревновательный период. Подготовительный период условно можно разделить на три этапа:

1 этап – можно охарактеризовать как обще-подготовительный. На этом этапе закладываются основы общей физической подготовки и постепенное ее повышение для спортсменов различной квалификации. Учитывая большую загруженность студентов в мае-июне (подготовка и сдача сессии) и невозможность полноценно тренироваться, целесообразно

начать этот этап с 1-го июля. Хотя учитывая принцип непрерывности тренировочного процесса, желательно, в период сдачи экзаменов и подготовке к ним (май-июнь) по возможности выполнять тренировочную нагрузку схожую с нагрузкой 1-го этапа подготовительного периода, но значительно в меньших объемах (30-60%), в зависимости от общего состояния самочувствия и здоровья студента.

2 этап – специальная подготовка в бесснежный период. Для спортсменов достаточно высокой квалификации (1-й р. И выше) можно спланировать начало этого этапа с 1-го августа, так как обычно есть возможность в этот период времени вывезти студентов – спортсменов на УТС. Но учитывая, что 1-й этап (общеподготовительный) был слишком коротким часть подготовки до 30-50% на УТС все же уделять развитию общефизических качеств. Спортсменам низших разрядов в августе месяце значительную часть времени до 70-80% необходимо заниматься ОФП и, лишь на 20-30%, специальными упражнениями. Заканчивается второй этап подготовительного периода с момента возможности спортсмена тренироваться на лыжах (на снегу).

3 этап – характеризуется непосредственными тренировками на снегу. Начало этого этапа зависит от погодных условий и от возможностей того или иного студента выехать на УТС, без ущерба для учебы. Основным средством подготовки на этом этапе является передвижение на лыжах.

Задачи совершенствования техники, чувство лыж и снега, воспитание специальной выносливости, скоростной выносливости и т.д. Спортсмены в этот период выполняют большой объем нагрузок. Наибольшие объемы приходятся на первую половину этапа. В этот период проводятся длительные тренировки, интенсивность нагрузок не высокая. Для поддержания ОФП на достаточно высоком уровне целесообразно выполнять и силовые тренировки, используя различные тренажеры и разнообразные способы передвижения на лыжах на различных по рельефу участках.

Вторая половина этапа больше связана с развитием специальной скоростной выносливости, поэтому в тренировочный процесс включается больше интенсивных тренировок и даже возможность участия в соревнованиях, но без специальной подводки к ним, а основной упор делается на совершенствование техники передвижения в условиях гонки. Оканчивается этот этап началом соревновательного этапа, и уровень подготовки должен быть высоким.

У студентов бауманцев – окончание подготовительного и начало соревновательного этапов связаны с серьезными учебными нагрузками (этот период совпадает с зимней сессией). С конца декабря до 20-х чисел января сложно проводить серьезную тренировочную работу и участвовать

в ответственных соревнованиях. В этот период уровень тренированности приходится поддерживать различными скоростными тренировками 1-2 раза в неделю и, по возможности (в зависимости от учебной загруженности студента), равномерными (поддерживающими) тренировками с элементами силовой подготовки.

Результаты и их обсуждение

Исходя из опыта работы в МГТУ им. Н.Э. Баумана и статистики выступления спортсменов – бауманцев в различных соревнованиях в течение зимнего периода, учитывая уровень их учебной нагрузки не сложно определить период времени, когда данные спортсменов могут находиться на высоком уровне тренированности. Этот период времени равен 1-1,5 месяцам (зависит от квалификации спортсмена, его способности усваивать учебную программу в ВУЗе, здоровья и психологической устойчивости).

Учитывая, что важнейшие старты (Московские студенческие игры и Всероссийские универсиады) по времени проведения приходятся на февраль и первую половину марта, сроки соревновательного периода целесообразно определить этим промежутком времени. За эти полтора месяца спортсмен в зависимости от уровня подготовленности успевает достаточно успешно выступить в 5-8 ответственных стартах. Затем уровень формы начинает снижаться. Хотя спортсмены в состоянии еще пробежать 2-3 старта с достаточно неплохим для себя результатом.

Переходный период – необходим для восстановления спортсмена после подготовительного и соревновательного периода, укрепление его здоровья, психологической разгрузки, поддержание определенного уровня физических качеств посредством различных упражнений с относительно не высоким уровнем интенсивности и объемов.

В переходный период желательно использовать как можно больше разнообразные виды нагрузок, такие как плавание и игры (футбол, волейбол, баскетбол и др.), велосипед, гребля, походы. Занятия различными видами спорта которые нравятся спортсмену, но не вызывают сильного утомления. Для студентов, занимающихся видами спорта, связанными с лыжной подготовкой. В нашем ВУЗе этот период достаточно продолжительный. Но как было указано выше во второй половине этого периода, по возможности желательно, выполнять нагрузку, которая планируется на начало подготовительного периода, но меньшую по объему.

Вывод. Исходя из общих особенностей тренировочного процесса и его сочетание с обучением в ВУЗах, а так же со спецификой построения тренировочного процесса в годичном цикле, каждый спортсмен лыжник и его педагоги – тренеры не должны забывать об индивидуальном подходе учитывая личностные качества, способности, возможности, условия жизни, цели и задачи.

Список использованной литературы

1. Багин, Н. А. Исследование эффективности применяемых нагрузок у лыжников-гонщиков юниоров в годичном цикле тренировки / Н. А. Багин, К. С. Дунаев // Теория и практика физической культуры. – 1980. - № 2. – С. 34-36.

2. Дунаев, К. С. Некоторые вопросы развития физического воспитания студентов / К. С. Дунаев // Состояние и тенденции развития физической культуры : тезисы докладов научно-практической конференции студентов ВГИФК, МГАФК / Воронежский гос. ин-т физ. культуры, Моск. гос. акад. физ. культуры. – Воронеж,1999. – С. 54.

3. Дунаев, К. С. Проблемы физической культуры в нефизкультурных вузах/ К. С. Дунаев// Современные проблемы и развитие массовой физической культуры, теории и практики спортивной тренировки, профессионального образования в области физического воспитания : 1 Всероссийская научно-практическая конференция / Министерство Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму ; Великолукский государственный институт физической культуры. – Великие Луки, 1999. – С. 32-33.

4. Колдашов, А. И. физическая и техническая подготовленность лыжников-гонщиков МГТУ им. Н.Э. Баумана на предварительном этапе подготовки / А. И. Колдашов//сборник материалов научных конференций студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей) / М-во спорта Российской Федерации ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018. – С. 247-252.

5. Колдашов, А. И. Принцип системного квантования в подготовке биатлонистов на предварительном этапе / А. И. Колдашов, М. В. Горшков // ученые записки университета им П.Ф. Лесгафта. – СПб, 2018. – С. 64-68.

6. Лыжный спорт: учебник для ин-тов физ. культуры/под общ. ред. М. А. Аграновского. –М.: Физкультура и спорт, 1980. –С. 117-125.

7. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности / А. Л. Кривенцов [и др.] // Теория и методика физической культуры / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015. - № 1. – С.12-22.

8. Фешина, А. Н. Использование циклических видов спорта в здоровом образе жизни студентов / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / М-во образования Российской Федерации ; Тульский гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого. – Тула, 2003. – С. 296-297.

9. Швецов, А. В. Тренажеры в системе спортивной подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов // Современные тенденции развития теории и методики физич. Культуры, спорта и туризма : мат-лы Всерос. с

межд. участием научно-практической конференции / Моск. гос. акад. физ. культуры ; ред.-сост. К. С. Дунаев. – Малаховка, 2017. – С. 299-305.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ И ПОМЕХОВЛИЯНИЯ В СПОРТЕ

Корецкий О.Г.,
Курочкина Е.С., старший преподаватель,
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Актуальность. Основной целью тренировочного процесса в спорте является создание условий для достижения высоких результатов в ходе соревнований. Л.П.Матвеев так определяет спортивно-соревновательную деятельность: «В узком понимании «спортом» правомерно называть ту деятельность, которая исторически выделилась и оформилась (преимущественно в сфере физической культуры) в виде состязаний, непосредственно направленных на демонстрацию достижений в ней, став унифицированным способом выявления, сравнения и объективизированной оценки определенных человеческих возможностей: сил, способностей, умения искусно их использовать для достижения соревновательной цели. В своем современном виде такая деятельность характеризуется четко выраженными признаками: *унификацией состава действий, условий их выполнения и способов оценки достижений*, что закрепляется официальными правилами, *регламентацией поведения соревнующихся по принципам неантагонистической конкуренции*, что закрепляется официальными и неофициальными нормами спортивной этики, *организацией деятельности на основе системы соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований к достижениям.* ».[2, с.426].

Ключевые слова: помехоустойчивость, помеховлияние, спортсмены, анализ, условия.

С точки зрения В.И.Страхова, спортивно-соревновательную деятельность можно рассматривать с позиции двух противоположностей – помеховлияния и помехоустойчивости. Любое соревнование представляет собой столкновение двух или более систем *помеховлияний*. Одновременно с этим каждая из соревнующихся сторон обладает специфическими механизмами *помехоустойчивости,* позволяющими ей противостоять воздействию помеховлияний. Успешность работы этих механизмов будет определять соревновательный успех одной из противобрствующизх сторон

в спортивном поединке. Таким образом, понятия помехоустойчивости и помеховлияния являются неразделимыми, каждое из них может быть понято только через другое. В.И.Страхов указывает, что эти явления воплощают собой единый процесс, две неразрывные стороны одного феномена [5].

Исходя из этого, подготовку спортсмена можно рассматривать как овладение средствами помеховлияния с одновременным овладением средствами помехоустойчивости.

Содержательными характеристиками помехоустойчивости в этом контексте являются адекватное представление об уровне собственной подготовки (всех ее видов) и осознание своих возможностей в преодолении действия возникающего помеховлияния. Сюда можно отнести:

1. Умение предвидеть возникновение помеховлияющей ситуации (антиципирующие способности). Основой этого является расчет своих спортивных действий, предвидение и воссоздание их последовательности, быстрый анализ вероятных последствий помеховлияния, выбор встречных действий и разработка поведения, заранее исключающего нарушающий эффект помеховлияния

2. Умение оперативно принимать решения о способах преодоления ее негативного воздействия (реагирующие способности), способность быстро перестраивать свою деятельность сообразно мешающему воздействию противника, находить новые средства, способные нейтрализовать помеховлияние. Основой этого является, с одной стороны, интеллектуальная подготовленность спортсмена, его умение творчески подойти к процессу соревновательной деятельности и реализации своей помехоустойчивости, и, с другой стороны, необходимый уровень физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсмена.

Содержательный анализ помеховлияния позволяет специалистам классифицировать это явление. При этом основания для классификации могут быть следующие.

1. По силе воздействия на психическую сферу. В этом случае возможные помеховлияния можно условно расположить на одномерной шкале от максимального до минимального эффекта. При максимальном по силе помеховлияниии спортсмен практически выключается из соревновательной деятельности, он не может сосредоточиться, отвлекается полностью на новый мешающий объект, снижаются возможности произвольно управлять своим вниманием. При незначительном помеховлиянии деятельность спортсмена нарушается в малой степени, он может произвольно управлять своим вниманием, либо преодолевая

отрицательные изменения в его функционировании, либо используя компенсирующие психологические средства достижения успеха.

2. По длительности воздействия на спортсмена. В этом случае выделяют кратковременное, продленное и длительное помеховлияние. При этом разрушающее действие помеховлияния может быть одинаковым как при кратковременном, так и при длительном помеховлиянии, и степень этого воздействия будет определяться характером помеховлияющего воздействия, его эмоциональной и когнитивной трактовкой спортсменом.

3. По характеру средств осуществления помеховлияний. К ним относятся технические и тактические действия спортсменов, соотношение уровня технической и тактической подготовки соперников (выраженное преимущество одного из соперников будет являться сильным помеховлиянием для другого). Сюда же следует отнести и психологическое средства воздействия, то есть средства, дезорганизующие такие психические процессы, как внимание и интеллектуальное сосредоточение: создание условий, нарушающих сложившейся динамический стереотип, отвлекающие ложные действия, демонстрация определённого поведения. Основная цель психологических средств помеховлияния – снижение внимания соперника, введение его в заблуждение.

4. Внешние условия соревнований и тренировок (особенности спортивной площадки, погодные условия, расписание соревнований, питание, режим).

В психологии спорта термин «помеховлияние» нередко заменяют таким понятием, как «сбивающий» или «отвлекающий» фактор.

Так, А.Ц.Пуни трактует «высокую помехоустойчивость против сбивающих внешних и внутренних факторов» как один из компонентов состояния психической готовности к соревнованию и пишет: «Ко всему многообразию… помех спортсмен должен проявлять максимально возможную «нечувствительность» или активно противодействовать их разрушительному влиянию, сознательно регулируя и свое состояние, и течение соревновательной деятельности. По выражению В.Д.Небылицына, помехоустойчивость содействует устойчивому сохранению рабочих параметров… Исследованиями Н.П.Казаченко, О.Н.Мазурова показано, что в основе помехоустойчивости лежит сформированная рабочая доминанта (по А.А.Ухтомскому). В психологических же ее механизмах центральное место занимают: устойчивое внимание, стабильная длительность сосредоточения перед исполнением спортивного действия, эмоционально-сенсорная устойчивость, совокупность волевых качеств и сила нервной системы относительно возбуждения. При этом влияние сбивающих факторов нейтрализуется усилением рабочей доминанты на

неосознаваемом уровне или за счет волевых усилий – на осознаваемом» [4, с. 95].

В исследованиях В.А.Макарычева и И.М.Потаповой, предлагающих свою классификацию помеховлияний, также используется термин «отвлекающие факторы» [2].

В целом, применение помеховлияний и проявление помехоустойчивости имеет определённое практическое значение, направленное на достижение основной цели любой соревновательной деятельности – победы. Поэтому главным критерием в ходе их анализа является их результативность: для помеховлияния – по величине его дезорганизующего воздействия, в случае с помехоустойчивостью – по степени сохранности спортивно-деятельностных функций в их направленности на достижение соревновательного успеха [6].

Заключение. Следует отметить, что практически все исследования помехоустойчивости и помеховлияния в спорте рассматривают эти явления применительно к спортсменам, и единичны исследования помехоустойчивости спортивных арбитров [1, 7]. В то же время исследование психофизиологических детерминант успешности деятельности футбольных арбитров показало, что помехоустойчивость является для них профессионально значимым качеством [7]. Этот факт ставит перед исследователями вопрос о более глубоком изучении этого качества у арбитров.

Список использованной литературы

1. Корецкий, О. Г. Характеристика помехоустойчивости футбольных арбитров с разной возбудимостью нервных процессов / О. Г. Корецкий, Е. С. Курочкина, И. В. Стрельникова // Ученые записки университета им.П.Ф.Лесгафта. – 2016.- №11. – С.280-284.

2. Макарычев, В. А. Влияние отвлекающих факторов на деятельность спортсменов (на примере игры в волейбол) / В. А. Макарычев, И .М. Потапова. – Саратов : Слово, 2000. – 24 с.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М., 2002. – 512 с.

4. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для институтов физической культуры / Под ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. – М. : ФиС, 1979. – 143 с.

5. Страхов, В. И. Помехоустойчивость внимания и помеховлияния в спортивно-игровой деятельности // Вопросы психологии внимания : сборник научных трудов. – Саратов : Изд-во СГПИ, 1976. – Вып. 8.

6. Ткачева, М. С. Социально-психологические условия формирования помехоустойчивости спортсменов / М. С. Ткачева // XXV

Страховские чтения : материалы Всероссийской научной конференции в рамках международного научного симпозиума. – Саратов, 2017. – С.281-286.

7. Шибаев, А. В. Совершенствование подготовки футбольных арбитров на основе уровня развития их психофизиологических качеств / А. В. Шибаев, И. В. Стрельникова // Физкультурно-оздоровительные технологии в XXI веке : материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Малаховка: МГАФК, 2009. – Вып.2. – С.218-223.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В ОБЛАСТИ ПОДДЕРЖКИ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Костенко Д.С.,
Литвиненко Л.В., *доцент.*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Аннотация. В статье анализируется влияние существующей в России системы управления на развитие спорта высших достижений в легкой атлетике, и предлагаются некоторые пути решения данной проблемы.

Ключевые слова: легкая атлетика, спорт высших достижений, организация, спортивные школы.

Введение. Легкая атлетика, как известно, королева спорта. В России имеются прекрасные традиции в этом виде спорта. На нескольких последних олимпийских играх легкоатлеты принесли больше всех медалей в копилку сборной России. Но с 2015 года из-за допингового скандала позиции отечественной легкой атлетики резко пошатнулись на международной арене. Одна из ключевых проблем на сегодняшний день заключается в отсутствии адекватной поддержки спортсменов, переходящих из массового спорта в «большой» спорт.

В чем заключается характеристика существующей системы?

Легкая атлетика отличается тем, что лучшие результаты спортсмены показывают обычно в достаточно зрелом возрасте – 22-25 лет, при этом необходимо помнить, что фундамент в спортивных результатах закладывается в более юном возрасте с использованием разнообразных средств и методов тренировки [1-3]. В то же время в детских спортивных школах после достижения воспитанником 18-летнего возраста идет его

отчисление из списков. Исключение составляют те, кто выполняют норматив КМС [4]. Но в этом возрасте КМС в России выполняют единицы. Есть виды в легкой атлетике, где выигрывают Первенство России с 1 разрядом в 17 лет (например, в тройном прыжке). Соответственно, тренер перестает получать зарплату за своего ученика, всякое финансирование потенциального сильного спортсмена прекращается, он не может тренироваться бесплатно, как прежде. Приходится, как правило, платить деньги за посещение манежа или стадиона, тренажерного зала. Ежегодный медосмотр становится платным. А ведь это самый сложный период для спортсмена – от 18 до 22 лет, потому что для того чтобы прибавить в результатах и стать мастером спорта или МСМК, нужно создать отличные условия – доступ к стадиону, фармакологическое обеспечение, регулярные сборы, средства восстановления (баня, массаж). Исходя из вышесказанного, можем сделать вывод, что за все это приходится платить, а это значит, что часть потенциальных «сборников» отсеивается из-за отсутствия их финансирования со стороны государства. К чему это приводит? На Чемпионатах Московской области, например, которые проводятся среди взрослых, выступают в подавляющем большинстве юные спортсмены из детских спортивных школ (14-17 лет). Это происходит во всех без исключения субъектах РФ. Можно привести пример Чемпионата Центрального Федерального округа. Во многих видах среди взрослых участвуют 2-3 человека [5]. Стоит отметить, что по достижении 18-летнего возраста не отчисляют в некоторых СШОР. Причем оставляют в таких школах, как правило, призеров Первенства России, то есть уже «сборников». И в целом, таких специализированных организаций – единицы, а детских спортивных школ – в десятки раз больше.

Кроме того, существует еще одна актуальная проблема, которая заключается в отсутствии достаточного количества соревнований среди взрослых спортсменов в календаре в течение годичного цикла. Как известно, чтобы реализовать свой потенциал в соревновательном периоде, необходимо участвовать примерно в 10-15-ти стартах. А в календаре спланировано всего 3-4 старта. Это приводит к тому, что на Первенстве России среди молодежи до 23 лет средние результаты во многих видах практически не отличаются от результатов среди 17-летних спортсменов.

Таким образом, получается, что после 18 лет в легкой атлетике остаются либо «сборники», либо фанаты своего дела, которые вопреки существующей системе тренируются и стремятся реализовать свой потенциал.

Давайте взглянем на ситуацию глазами тренеров. Они вынуждены форсировать подготовку для того, чтобы спортсмен в 17 лет выжал свой максимальный спортивный потенциал и вошел в сборную команду

Российской Федерации. Для этого применяются запредельные нагрузки и, как можно догадаться, допинговые средства, по применению их многие атлеты были дисквалифицированы в легкой атлетике и, как следствие, многие спортсмены были отстранены от участия в летних Олимпийских играх в 2016 года в Бразилии. К чему это приводит? Спортсмены в возрасте 17-18 лет показывают свой максимум, а затем уже не могут прибавить, улучшить свои спортивно-технические результаты и, как следствие, на Олимпийские игры такие спортсмены по квалификационным отборочным результатам в разных видах легкой атлетики не проходят. Об опасностях форсирования подготовки говорил при жизни неоднократно Заслуженный тренер России Евстратов В.М. – тренер олимпийского чемпиона в беге на 800 метров Юрия Борзаковского.

Нужно отметить еще такую проблему, как финансирование резервного состава сборной России среди взрослых. Есть пример человека, который МСМК, стал 4-ым на Чемпионате России, а ему платят зарплату 15000 рублей в месяц. Есть несколько примеров, когда мастера спорта, 5-6 номера России вынуждены подрабатывать в Сбербанке, Адидасе и т.д. Это унизительно для такой богатейшей страны как Россия. Спортсмены на уровне высших достижений – это элита государства, они не должны материально быть на уровне дворников или продавцов-консультантов в банке. К тому же в России отсутствуют практически достойные коммерческие старты, да и размеры призовых на российских турнирах очень малы по самым скромным меркам.

Как решить существующие проблемы?

Во-первых, необходимо снять ограничения по возрасту. То есть платить тренерам за спортсменов, которые старше 18 лет. Кроме того, для тех, кто улучшает свои спортивно-технические результаты до высоко уровня, нужно открывать группы спортивного совершенствования (ГСС). В настоящее время это редкость, ГСС открывают, как правило, только в специализированных школах олимпийского резерва. В свое время в СССР были спортивные клубы при предприятиях. Это, конечно, сверхразвитая была система по сравнению с нашей современной, но хотя бы необходимо придти к такому положению, чтобы не отчислять спортсменов из списков, по крайней мере, резервного состава сборной команды страны.

Во-вторых, необходимо увеличить количество соревнований для спортсменов взрослого уровня до 15 – 20 за сезон. Это сделать финансово несложно в государственном масштабе.

В-третьих – разработать систему проведения коммерческих стартов с привлечением спонсоров в легкую атлетику.

В-четвертых, необходимо строго наказывать за применение допинга, вплоть до приравнивания использования его спортсменами к уголовным

процессам. Кроме того, ответственность должны нести также и личные тренеры, тренеры сборных команд, где проходят подготовку эти спортсмены и врачи, работающие с данными спортсменами, а также руководство федерации.

Заключение. Исходя из вышесказанного следует, что в легкой атлетике рассмотренные дискуссионные вопросы в данной статье необходимо решать практически на федеральном уровне квалифицированным специалистам – управленцам Всероссийской федерации легкой атлетики совместно с Министерством спорта Российской Федерации. Для исправления создавшего положения необходима реализация четырех пунктов, изложенных выше.

Список использованной литературы

1. Дунаев, К. С. Некоторые вопросы развития физического воспитания студентов / К. С. Дунаев // Состояние и тенденции развития физической культуры : тезисы докладов научно-практической конференции студентов ВГИФК, МГАФК / Воронежский гос. ин-т физ. культуры, Моск. гос. акад. физ. культуры. – Воронеж,1999. – С. 54.

2. Крылова, И. В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе / И. А. Крылова, К. С. Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / Министерство образования Российской Федерации ; Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – 2003. – С.285-290.

3. Нестеров, Н. Н. Особенности методики проведения уроков по легкой атлетике в современной школе для детей 6–7 классов (11–12 лет) / Н. Н. Нестеров, И. О. Черепанова // Теория и практика современных гуманитарных и естественных наук : сборник научных статей ежегодной межрегиональной научно-практической конференции / Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга. – 2018. – С. 147-150.

4. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика : приказ Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/220.tif.

5. Чемпионат и первенства центрального федерального округа среди юниоров до 23 лет (97-99гг.р.), юниоров до 20 лет (00-01гг.р.), юношей и девушек до 18 лет (02-03гг.р.) в помещении [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://rusathletics.info/calendar-16-18-01-2019-%D1%86.

6. Первенство России по легкой атлетике (среди юниоров и юниорок до 25 лет) : итоговый протокол [Электронный ресурс]. – Режим

доступа: http://rusathletics.info/wp-content/uploads/2019/03/%D0%9F%D0%A0-%D0%A1%D0%9F%D0%91.pdf

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ БАЙДАРОЧНИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Костюченко М.Я., *магистрант,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия
Костюченко И.Я., *ст. тренер*
молодежной команды России по гребле на байдарках,
г. Москва, Россия

Аннотация. Гребля на байдарках и каноэ относится к стратегическим медалоёмким видам спорта по той причине, что на Олимпийских играх разыгрывается 12 комплектов медалей.

В настоящее время в отечественной и зарубежной литературе достаточно широко представлены материалы, результаты исследований, раскрывающие ведущую роль специальной физической подготовленности гребцов на байдарках, а также средств и методов ее развития.

В то же время система физической подготовки гребцов на байдарках строится до сих пор в определенной степени эмпирически. Неудачные выступления сборной команды по гребле на байдарках в последнее время, включая и Олимпийские игры в Бразилии 2016 года, усиливают значимость разработок методик тренировок на разных уровнях подготовленности спортсменов в годичном цикле подготовки. В данной статье рассматриваются вопросы, касающиеся тренировочного процесса байдарочников в подготовительном периоде, как базового периода для достижения высоких спортивно-технических результатов в соревновательном периоде. В любом виде спорта имеется принципиальное значение соотношения общефизической подготовки и специальной, которая во многом зависит от возраста, пола, квалификации спортсменов, стажа занятий, уровня подготовленности и т.д.. Но во всех видах спорта и в частности в гребле, на ранних этапах занятий в стандартах по видам подготовки большее значение, внимание в процентном отношении отводится общефизической подготовке, которой большое место отводится в подготовительном периоде тренировки.

И как аксиома тренировочного процесса является вначале объем циклической нагрузки (в гребле на байдарках), а затем повышение

интенсивности тренировочного процесса, путем применения повторного, и интервального методов тренировки.

Вопросы, касающиеся методики подготовки в циклических видах спорта являются всегда актуальными, и в частности, связанные с развитием такого физического качества, как сила, которая в свою очередь имеет разновидности, и одна из них – силовая выносливость, которая является профилирующим физическим качеством в гребле на байдарках.

Ключевые слова: гребля на байдарках, подготовительный период, средства тренировка, методы тренировки, результат.

В виде спорта гребля можно констатировать, что наметились следующие основные тенденции в его развитии, которые наблюдаются в последние годы:

- увеличение роста спортивно-технических результатов по некоторым дисциплинам в гребле на байдарках (имеется в виду результаты на отдельных соревновательных дистанциях);
- в большей мере произошло увеличение количества стартов международных соревнований, проводимых на разных континентах в годичном цикле подготовки;
- активно внедряются многодневные соревнования, которые модернизировали и превратили в полномасштабную систему однокруговых, самостоятельных стартов с определением конкретной оценки текущего состояния тренированности и состояния готовности спортсменов;
- сложилось положение в последние годы существования практики, когда сильнейшие спортсмены члены сборной команды России почти не выступают на соревнованиях внутри страны, а соревнуются за рубежом в сериях гран-при и коммерческих стартах, чему способствуют критерии современного отбора в сборную команду страны, которая, на наш взгляд, должна пересматриваться и модернизироваться таким образом, чтобы отбор сильнейших спортсменов в сборную команду страны происходил с максимальным охватом всех сильнейших гребцов на данный период отбора.

Таким образом, в результате приведённых выше перечисленных изменений, нововведений в гребле на байдарках произошли конкретные изменения как в соревновательной (в организационно-педагогическом плане), деятельности, так и во всем тренировочном процессе по методике подготовки квалифицированных гребцов на байдарках.

Многие авторы как в гребле на байдарках, так и в лыжных гонках, биатлоне [1,3,4,5] считают, что для достижений высоких спортивно-технических результатов необходимо уделять особое внимание методике развития специальной выносливости и, в частности, силовой. Приведенные

виды спорта характеризуются тем, что для достижения высоких спортивных результатов в данных видах спорта большое значение имеет развитие мышц рук, плечевого пояса и спины, за счет работы которых зависит скорость передвижения на соревновательных дистанциях.

Для исследования данного вопроса проводился анкетный опрос с тренерами, по разработанному содержанию заданных вопросов, которые направлены на выявление приоритетов в использовании средств упражнений, направленных на развитие силовой выносливости у спортсменов. Содержание вопросов приведено в таблице. Всего в опросе участвовало 12 тренеров высокой квалификации.

Анализируя данные анкетного опроса среди тренеров следует отметить, что в практике подготовки ведущих тренеров для развития целенаправленного, избирательно-направленного воздействия на локальное развитие силовой выносливости в подготовительном периоде тренировки используется достаточно ограниченное количество упражнений. Это относится к ограниченному использованию передвижения на лыжах попеременным и одновременным бесшажными ходами (9 % и 12 %, соответственно), о чем пишут некоторые авторы [2,,7].

Здесь можно предположить, что многие тренеры не используют в подготовительном периоде передвижения на лыжах в виду того, что не проводят тренировочные сборы, где есть возможность использовать данное эффективное средство в тренировочном процессе. Эффективность данного тренировочного средства заключается в том, что усилия, развиваемые в гребле на байдарках в работе рук примерно одинаковые, как и при передвижении на лыжах. Кроме того, в работе руками в обоих видах спорта участвуют многие аналогичные группы мышц.

При этом, все опрошенные тренеры (100%) используют в тренировочном процессе упражнения с резиновым амортизатором, гребля в бассейне, плавание, упражнения со штангой, упражнения с предметами, упражнения на тренажерах.

Достаточно большое количество тренеров используют в тренировочном процессе упражнения на снарядах – 59 %. Остальные средства тренировки используются тренерами в своей работе в объёме меньше 50 %.

Таблица1.

Средства тренировки, применяемые для развития силовой выносливости мышц рук и туловища у гребцов байдарочников в подготовительном периоде тренировки (по данным опроса тренеров).

№ п\п	Средства тренировки	Тренеры (12)	
		Из числа опрошеных	%
1	Упражнения с резиновым амортизатором.	12	100
2	Плавание.	8	66
3	Гребля в бассейне.	12	100
4	Упражнения на снарядах.	7	59
5	Гребля на гребных тренажерах.	12	100
6	Упражнения с камнями.	4	33
7	Упражнения в парах.	2	12
8	Передвижение на руках.	1	9
9	Упражнения со штангой.	12	100
10	Упражнения с предметами.	12	100
11	Передвижение одновременным бесшажным ходом на лыжах.	2	12
12	Упражнения с медицинболом (разных весов).	-	-
13	Передвижение попеременным бесшажным ходом на лыжах.	1	9
14	Упражнения на тренажерах, блоках.	12	100

За период педагогического эксперимента, который проводился в подготовительном периоде тренировки, общее количество тренировочных дней, количество тренировок, тренировочных часов было примерно равным. Следует отметить, что тренировочный сбор по лыжной подготовке на снегу был проведен в подготовительном периоде один, в январе месяце и по длительности составил 24 дня, во время которого осуществлялся текущий контроль за тренировочными нагрузками [8].

В целом, объем тренировочной нагрузки за период эксперимента по лыжной подготовке был равным и составил в обеих группах по 525 км. Отличием в используемой тренировочной нагрузке в группах было в том, что гребцы экспериментальной группы в конце тренировочного занятия

применяли передвижение на лыжах с помощью попеременного и одновременного бесшажных ходов, а гребцы контрольной группы выполняли тренировочную нагрузку в полной координации лыжных ходов. Количество часов, затраченных на спортивные игры, также было примерно одинаковым в обеих группах. Интенсивность тренировочной нагрузки при выполнении различных средств применяемых упражнений была в определенной степени одинаковой.

В результате проведенного эксперимента к концу подготовительного периода тренировки динамика показателей развития силовой выносливости в специальных средствах в экспериментальной и опытной группах была различной. Данные по динамике развития силовой выносливости приводятся в таблице №2.

Таблица 2.

Динамика показателей уровня развития силовой выносливости в гребле на байдарках при передвижении одновременным бесшажным лыжным ходом на дистанции 400 метров.

Статистические параметры	Одновременный бесшажный лыжный ход на 400 м (сек)			
Экспериментальная группа				
	Н	КН	Изменение результата	%
M±σ	145±10	134±8	11	17,9
P	<0,05		7.6	
Контрольная группа				
	Н	КН	Изменение результата	%
M±σ	146±6,8	141±6.0	5	11,8
P	>0,05			

Таблица 3.

Показатели контрольной и экспериментальной групп в гребле на байдарках в лыжной гонке на дистанцию 5 км

Дистанция 5 км, группа	До эксперимента	После эксперимента	Изменения-результата, %	Р
Э Г	1220±24,5	1195±21,5	35 с –4,7%	<0,05
К Г	1245±28.5	1215±28,5	15 с –1.2 %	>0.05

Условные обозначения: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

Из данных таблицы № 3 следует, что в гонке на 5 км гребцы байдарочники экспериментальной группы улучшили свои результаты на 35 секунд, что соответствует улучшению результата на 4,7 %, от общего времени лыжной гонки на 5 км. В контрольной группе гребцы байдарочники улучшили свои результаты на 15 секунд, что составило прирост результатов на 1.2 % от общего времени гонки.

Как в начале сбора, так и в конце была проведена лыжная гонка на 5 км и контрольное тестирование на прохождение 400 м одновременным бесшажным ходом.

Динамика результатов в гонке на 5 км улучшилась на 6 %, а в специализированном тесте улучшение результата произошло на 18 %, что свидетельствует о развитии силовой выносливости гребцов в подготовительном периоде тренировки.

Заключение. На современном этапе развития теории и методики спорта результирующим понятием о состоянии развития конкретного вида являются итоги крупнейших соревнований, выступления спортсменов.

В этой связи, основываясь на беседах, анкетирование тренеров по гребле на байдарках, анализе научно-методической литературы пришли к заключению, что развитие профилирующего качества в данном виде спорта, как силовая выносливость, будет являться правильным, приоритетным направлением в методике развития физических качеств с учетом гребного спорта, что отразится в последующем на улучшении спортивно-технических результатов в гребле на байдарках, что послужит в дальнейшем базисом для достижения высоких спортивных результатов в спорте, который нацелен на достижение успехов на Олимпийские играх и Чемпионатах Мира.

Список использованных источников

1. Багин, Н. А. Исследование эффективности применяемых нагрузок у лыжников-гонщиков юниоров в годичном цикле тренировки / Н. А. Багин, К. С. Дунаев // Теория и практика физической культуры. – М.,1980. - №2. – С.34-36.

2. Дунаев, К. С. Специальные упражнения для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО / К. С.Дунаев // Лыжный спорт. – М., 1976. – С. 39-41.

3. Дунаев, К. С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов в годичном цикле тренировки : дис. д-ра. пед. наук : 13.00.04 / К. С. Дунаев. – СПб., 2008. – 453 с. : ил.

4. Иссурин, В. Б. Планирование и построение годового цикла подготовки / В. Б. Иссурин, В. Ф. Каверин // Гребной спорт : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 15-23.

5. Каверин, В. Ф. Гребля на байдарках и каноэ / В. Ф. Каверин // Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР.- М. : Советский спорт, 2004. – 129 с.

6. Кошкарев, Л. Т. Текущий контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками лыжников-гонщиков / Л. Т.Кошкарев, К. С. Дунаев // Теория и практика физической культуры. – М., 1984. - №3. – С.3-5.

7. Силаев, А. П., Лыжная подготовка как средство тренировки и контроля за уровнем развития силовой выносливости у гребцов в подготовительном периоде тренировки / А. П. Силаев, К. С. Дунаев // Гребной спорт. – М., 1980. – С. 53-56.

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ПРИМЕРЕ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ВОЕННОГО ВУЗА

Кочанов Д. Л., *преподаватель,*
Московское высшее общевойсковое командное училище,
г. Москва, Россия
Сираковская Я. В., *к. п. н., доцент,*
Атаманычев А.Н., *преподаватель,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются новые тренажерные устройства, применяемые в тренировочном процессе волейболистов на примере сборной команды военного вуза, направленные на совершенствование технической и физической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: волейбол, тренировочный процесс, техническая, физическая подготовки, тренажерные устройства.

Практика применения тренажерных устройств говорит о том, что к числу наиболее эффективных обучающих устройств относятся те, которые создают и моделируют условия, близкие к соревновательной деятельности спортсмена, обладают высокой надежностью и безотказностью в работе, обеспечивают получение информации о результатах своих действий для быстрого выполнения контроля и повышения качества тренировочного процесса, в целом, а также позволяют широко использовать индивидуальную, поточную, круговую форму организации занятий, и дают возможность комплексного совершенствования отдельных видов подготовки. Так, тренажерные устройства помогают овладеть отдельными фазами ударного движения (при нападающем ударе, подаче), другие способствуют объединению отдельных частей приема в целостный двигательный акт [1].

На стадии совершенствования технической подготовки тренажеры применяют для индивидуализированной тренировки с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа.

По мнению А.В. Беляева, М.В. Савина применение тренажеров позволяет значительно расширить круг средств, для специальной физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Тренажерные устройства и тренировочные приспособления незаменимы при развитии физических качеств в единстве с совершенствованием техники .

В 2009 году данными авторами были предложены тренажерные устройства, которые на данный момент используются в тренировочном процессе волейболистов, направленные на обучение и совершенствование техники блокирования, передач и нападающих ударов [1].

Изучая научно-методическую литературу по проблеме исследования мы пришли, к определенному выводу, что на современном этапе развития волейбола необходимо разработать новые тренажерные устройства, с помощью которых будет осуществляться моделирование игровых ситуаций максимально приближенных к соревновательной деятельности, и иметь возможность осуществлять педагогический контроль технических действий на этапе годичного цикла подготовки.

В ходе работы нами было разработано и запатентовано новое тренажерное устройство (рис. 1.), направленное на развитие специальных физических качеств, совершенствование технических действий при выполнении одиночного подвижного блока.

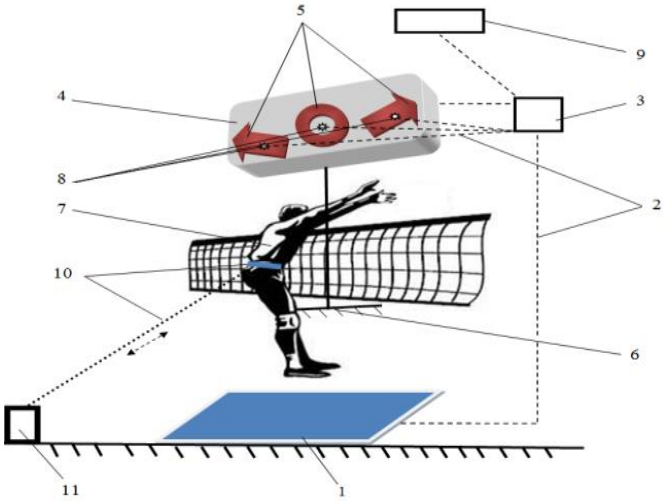


Рис. 1. Устройство для совершенствования двигательной реакции волейболистов в блокировании.

1 – контактная поверхность; 2 – электропровода; 3 – блок управления; 4 – панель; 5 – световые сигнализаторы; 6 – крепление; 7 – спортсмен; 8 – датчики фиксации; 9 – монитор; 10 – резиновый жгут с поясом; 11 – крепление жгута.

Помимо совершенствования технического мастерства волейболистов тренажер можно применять и как средство педагогического контроля за качеством выполнения одиночного блока, скоростно-силовой и прыжковой выносливости, регистрируя динамику изменения в процессе тренировочных занятий [2].

При этом сущность устройства основана на том, что во время тренировочного процесса технические действия игрока: прыжковая выносливость, скорость и направление постановки им блока при имитации атаки соперника совершенствуются за счёт подачи светового сигнала, подающегося устройством в произвольном порядке, в определённом направлении. Спортсмен преодолевает сопротивление резинного жгута, закреплённого через пояс к туловищу и неподвижному каркасу, максимально быстро преодолевая дистанцию до контактной поверхности, совершая прыжок, выставляет руки и касается датчиков на панели в том направлении, в котором выдаётся световой сигнал. Данные о выполнении технических действий, а именно: время выполнения подвижного блока в виде сигналов передаются по электропроводам на блок обработки сигналов и проецируются на мониторе [2,3].

Также в процессе работы нами было разработано и запатентовано новое тренажерное устройство (рис. 2.) в виде способа повышения точности нападающего удара для волейболистов. Задача настоящего изобретения заключается в обеспечении возможности повышения точности, результативности выполнения нападающего удара, совершенствования атакующих действий и тренировочного процесса, в целом [4].

Техническим результатом предложенного изобретения является повышение точности и результативности нападающего удара, совершенствования атакующих действий при моделировании игровой ситуации, а также осуществления контроля технических действий в нападении [4].

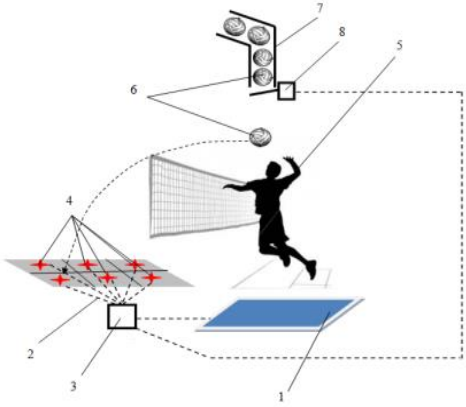


Рис. 2. Способ повышения точности нападающего удара для волейболистов.

1 – контактная поверхность; 2 – электропровода; 3 – блок управления; 4 – световые сигнализаторы; 5 – игрок; 6 – мяч; 7 – подающий механизм; 8 – исполнительный элемент; 9 – заслонка. Пунктирной линией (- - -) показано направление полёта мяча.

Во время тренировочного процесса, направленного, преимущественно, на совершенствование атакующих действий, и повышения точности нападающего удара, игрок, наступая на контактную поверхность, предназначенную для замыкания контактов и отталкиваясь от неё для прыжка, замыкает электрическую цепь, при этом сигнал по электропроводам передаётся через блок управления, предназначенный для формирования сигнала в произвольном порядке и передачи его по электропроводам на световые сигнализаторы. Световые сигнализаторы расставляются по игровой площадке заблаговременно и предназначены для обозначения зон площадки. Игрок, находясь в прыжке (в фазе полёта),выполняет нападающий удар по свободно падающему вниз мячу, подающегося в определённый период времени подающим механизмом. Подающий механизм автоматизирует процесс подачи мячей. При замыкании контактной поверхности от блока управления на исполнительный механизм передаётся сигнал.

Исполнительный механизм предназначен для преобразования электрического сигнала в механическое движение заслонки. Мяч в свободном падении падает над игроком. Удар по мячу производится в ту

зону площадки соперника, где в произвольном порядке срабатывает один из световых сигнализаторов, указывающий в какую именно зону необходимо наносить удар мячом [4].

Вышеописанные тренажерные устройства нашли свое применение в тренировочном процессе сборной команды по волейболу Московского высшего общевойскового командного училища. В совокупности с комплексом физических упражнений для развития прыгучести и быстроты перемещений, тренажеры используются 3 раза в недельном цикле тренировок.

Заключение. Таким образом, можно констатировать, что применение тренажерных устройств в процессе тренировочного занятия позволяет изменять формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов в нападении и защите, а также осуществлять постоянный педагогический контроль с регистрацией данных о скорости выполнения блокирования, точности нападающего удара за счет моделирования разносторонних игровых ситуаций. Это позволяет нам говорить о коррекции эффективности технической и физической подготовки спортсменов.

Список использованной литературы

1. Беляев, А. В. Волейбол : учебник для вузов / А. В. Беляев, М. В. Савин – 4-ое изд. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – С. 187.

2. Кочанов, Д. Л. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий волейболистов в защите с использованием тренажерного устройства / Д. Л. Кочанов // Культура физическая и здоровье. – Воронеж – 2018. – № 3 (67). – С. 64-66.

3. Кочанов, Д. Л. Устройство для совершенствования двигательной реакции волейболистов / Д. Л. Кочанов // Патент на изобретение. – М. : ФИПС № 2669854 от 16.10.2018 г.

4. Кочанов, Д. Л. Способ повышения точности нападающего удара для волейболистов / Д. Л. Кочанов // Патент на изобретение. – М. : ФИПС № 2679564 от 11.02.2019 г.

5. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А. Л. Кривенцов [и др.] // Теория и методика физии ческой культуры / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015. - №2. – С. 86-90.

ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ КУРСАНТОВ

Кочанов Д.Л., *преподаватель,*
Московское высшее общевойсковое командное училище,
г. Москва, Россия
Чернобай М.П., *к. п. н., профессор,*
Военный институт (инженерно-технический) Военной академии материально-технического обеспечения им. Генерала армии А.В. Хрулева
г. Санкт-Петербург, Россия
Федосеев А.А., *старший тренер спортивной команды по военно-прикладным видам спорта,*
Центральный спортивный клуб армии,
г. Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматривается значение при регулярном занятии волейболом как средство профилактики военнослужащих к неблагоприятным факторам военной службы. Приведены примеры и даны рекомендации по организации некоторых форм физической подготовки в Вооруженных силах Российской Федерации.

Ключевые слова: волейбол, военнослужащие, военно-учебные заведения, учебно-боевая деятельность.

В последние годы специфика военно-профессиональной деятельности военнослужащих была в корне изменена с учетом перевооружения Вооруженных Сил и наращивания военного потенциала Российской армии. Учебно-боевая деятельность начинается с первых дней пребывания военнослужащего в условиях военного вуза или воинской части, в данный момент он начинает испытывать на себе влияние факторов изменившихся условий существования. На этом этапе происходит адаптация к воинской среде, формирование нового мировоззрения, приобретение военно-технических знаний и умений, овладение воинской специальностью.

Высокие требования предъявляются к курсантам в процессе обучения в военных вузах с целью подготовки грамотных специалистов военного дела, на фоне больших психоэмоциональных переживаний у военнослужащих происходит постоянное накопление неблагоприятных факторов, которые влияют на их боеготовность. Возникновение стрессовых ситуаций, влияющих на психологическую подготовку военнослужащих [1-3,6,7,9], выражается в понижении физической и умственной работоспособности. Влияние неблагоприятных факторов военно-

профессиональной деятельности на физическое и психическое состояние личного состава приводит к медленному восстановлению работоспособности после больших физических нагрузок и психических напряжений. Также на военнослужащих влияет отсутствие активного отдыха в свободное от службы время и реабилитацию курсантов после болезней, травм.

Основное место в процессе поддержания и восстановления боеспособности военнослужащих принадлежит физической подготовке и спорту.

Цель работы – выявить значение занятий волейболом в профилактике военнослужащих к неблагоприятным факторам военной службы.

Объект исследования – учебно-боевая деятельность военнослужащих.

Предмет исследования – формы организации физической подготовки военнослужащих с использованием волейбола.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, опрос и анкетирование военнослужащих.

Задачи исследования:

1. Формирование у военнослужащих умений использовать всестороннюю физическую подготовленность и двигательный опыт в процессе переноса навыков на учебно-боевую деятельность.
2. Воспитание сознательного отношения к укреплению здоровья и организации здорового образа жизни, привычки к ежедневным самостоятельным занятиям физической подготовкой.

Степень снижения быстроты и точности действий при использовании боевой техники и оружия, ухудшение показателей ведения и совершения маневра на поле боя в ходе выполнения военнослужащими учебно-боевых задач определяется величиной и характером нагрузок и напряжений, воинской выучкой, уровнем физической подготовленности, состоянием здоровья и другими факторами. При прочих равных условиях важное значение для сохранения боеспособности подразделений имеет уровень физической подготовленности, достигнутый ими в процессе занятий по физической подготовке. Так, например, в обычных условиях (в неутомительном состоянии) различий в стрельбе из автомата у военнослужащих особенно не наблюдается. Однако под влиянием физических нагрузок и психических напряжений, эти различия появляются и достигают значительных величин. Выше сказанное позволяет нам говорить о том, что физическая подготовка влияет на быстроту адаптационного процесса военнослужащих к различным стрессовым

ситуациям.

Одним из важных средств адаптации военнослужащих к различным стрессовым ситуациям являются занятия волейболом. Занятия волейболом помогают эффективно снимать различные физические и психологические напряжения, накопившиеся у военнослужащих в процессе учебно-боевой деятельности. Поэтому специалистам физической подготовки и командирам подразделений необходимо как можно чаще использовать волейбол в процессе утренней физической зарядки и спортивно-массовой работы. При этом, нельзя игнорировать и другие виды спорта с их многообразием средств физической подготовки, а также методов контроля за физическим развитием [4,5,8].

Большое значение утренней физической зарядке уделял русский полководец, основоположник отечественной военной теории Суворов А.В. В современной армии выполнение физических упражнений проводится в утренние часы, после сна, для пробуждения организма и систематической физической тренировки военнослужащих. Она направлена на повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание привычки к ежедневному выполнению физических упражнений, укрепление здоровья и закаливание организма. Для снятия физической и психической нагрузки в теплое время года в военных учебных заведениях и воинских частях на утренней физической зарядке целесообразно проводить игры в волейбол по упрощенным правилам. По проведенным наблюдениям можно сделать вывод, что во время проведения утренней физической зарядки, с использованием волейбола, военнослужащим удается выплеснуть из себя накопившие негативные эмоции и снять напряжение.

В соответствии с наставлением по физической подготовке в Вооруженных силах – одной из форм физической подготовки является спортивно-массовая работа, направленная на повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства военнослужащих, организацию содержательного досуга личного состава, а также служащих гражданского персонала и членов семей военнослужащих. Она является эффективным средством воспитания воли к победе и стойкости в действиях при максимальных физических нагрузках и психических напряжениях, способствует укреплению воинской дисциплины, воинского товарищества и коллективизма. Одним из основных мероприятий в процессе спортивно-массовой работы, используемых как средство адаптации военнослужащих к стрессовым ситуациям, является волейбол.

Проведение многократных исследований, наблюдения и опыты показывают, что военнослужащие, принимающие участие в соревнованиях по волейболу и входящие в состав сборной команды вуза или воинской части, быстрее адаптируются к военной службе и показывают хорошие

результаты в учебно-боевой деятельности при выполнении различных контрольных нормативов. Во время проведения военно-спортивных соревнований на первенство училища или воинской части проходит снятие психологического напряжения не только у участников соревнований, но и у военнослужащих, болеющих за свои команды.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков осуществляется работа по разностороннему развитию силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости и координационных способностей, быстроты перестроения и согласованности двигательных действий, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости, а также сочетание этих способностей, в этом заключается положительный перенос навыков на учебно-боевую деятельность.

Происходит закрепление у военнослужащих потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию у них устойчивой самооценки, воспитание важных для воинов нравственных качеств, самосознание, мировоззрение, коллективизм и целеустремленность.

Таким образом, для максимальной подготовки военнослужащих к военно-профессиональной деятельности, необходима полная их адаптация ко всем неблагоприятным факторам, негативно влияющих на боевую готовность. Занятия волейболом в физической подготовке играет важную роль в сокращении времени протекания адаптационных процессов военнослужащих к стрессовым ситуациям.

Список использованной литературы

1. Абакумова, И. В. Психологическое сопровождение военнослужащих на этапе социализации в рядах Вооруженных сил :учебное пособие / И. В. Абакумова, Е. Н. Приймак. – М. : Кредо. – 2015 – С. 28.

2. Анализ психологической надежности и методика профилактики негативного предстартового состояния спортсменов – курсантов военных вузов в условиях полевого выхода / В. И. Баранюк [и др.] // Экстремальная деятельность человека. – М., 2018. – № 4 (50) – С. 27-31.

3. Беликов, П. А. О влиянии психологической подготовки на выполнение физических упражнений курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России / А. П. Беликов, К. С. Дунаев, А. Р. Косиковский // Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел. – М., 2016. – С.8-10.

4. Дунаев, К. С. Некоторые вопросы развития физического воспитания студентов / К. С. Дунаев // Состояние и тенденции развития

физической культуры: тезисы докладов научно-практической конференции студентов ВГИФК, МГАФК / Воронежский гос. ин-т физ. культуры ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Воронеж,1999. – С. 54.

5. Крылова, И. В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе / И. В. Крылова, К. С.Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / Министерство образования Российской Федерации ; Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого.. – Тула, 2003. – С.285-290.

6. Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988 – С. 288.

7. Особенности адаптации военнослужащих в процессе прохождения воинской службы / А. В. Мухаметжанов [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – М., 2012 – С. 83-88.

8. Фешина, А. Н. Использование циклических видов спорта в здоровом образе жизни студентов / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / М-во образования Российской Федерации; Тульский гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого. – Тула, 2003. – С. 296-297.

9. Формирование морально-волевых качеств у курсантов военных вузов средствами волейбола / Д. С. Яковлев [и др.] // Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции / Под общ. ред. А.И. Вострецова. – Тюмень – 2017 – С. 197-201.

ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БОРЦОВ 15 – 16 ЛЕТ С УЧЁТОМ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Куванов В.А., *к.п.н.,*
Национальный государственный университет
физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта,
г. Санкт-Петербург, Россия
Куванов Я.А.,
Санкт-Петербургский горный университет,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Необходимость разработки проблемы определяется тем, что до сих пор не ясны количественные и качественные различия в динамике физической работоспособности спортсменов и в зависимости от направленности учебно-тренировочного процесса, квалификации, пола, возраста и вида спорта [1]. На установление указанных характеристик у борцов 15 – 16 лет направлено настоящее исследование, что и определяет его актуальность.

Ключевые слова: физическая работоспособность, методы, выносливость, результаты, борцы.

Гипотеза. Предполагалось, что реализация специфической методики развития выносливости с учётом преимущественного использования переменного метода тренировки [6] в учебно-тренировочном процессе позволит повысить физическую работоспособность спортсменов.

Целью настоящего исследования является реализация специфической методики развития выносливости с учётом преимущественного использования переменного метода тренировки в учебно-тренировочном процессе и экспериментальное обоснование системы управления подготовкой борцов 15 – 16 лет.

Важный вопрос заключается и в проблеме спортивных способностей и методологии их изучения активности в контексте теории деятельности [3,4]. Кроме того, следует учитывать самостоятельную работу по заданию тренеров во внеучебное время, а также используемые методы контроля за развитием двигательных качеств [2,5].

Методы исследования. Тестирование параметров физической работоспособности борцов, в частности общей и специальной работоспособности, проводилось посредством трёх тестов. Общая работоспособность определяется с помощью Гарвардского степ-теста, где

количественно оцениваются восстановительные процессы после дозированной мышечной работы. Специальная физическая работоспособность определяется посредствам двух тестов: 1) броски манекена 30 с в максимальном тесте; 2) трёхминутный тест по схеме: первые 40 с – выполнение 4 бросков (1 бросок за 10 с), вторые 20 с – спурт (максимальное количество бросков).

Организация исследования. До начала педагогического эксперимента было проведено педагогическое наблюдение за тренировочным процессом и соревновательной деятельностью борцов вольного стиля 15 – 16 лет.

Наблюдение выявило, что для достижения высоких спортивных результатов у борцов 15 – 16 лет недостаточно развиты функциональные возможности (выносливость). После проведения наблюдения была разработана методика развития выносливости. В проведенном исследовании участвовали 20 борцов вольного стиля (контрольная группа – 10 чел., экспериментальная группа – 10 чел.), возраст 15 – 16 лет. Контрольная группа тренировалась по традиционной методике. В экспериментальной группе была внедрена экспериментальная методика развития выносливости с использованием переменного метода тренировки.

Результаты исследования и их обсуждение. В период педагогического эксперимента были получены результаты динамики показателей физической работоспособности борцов, вследствие чего, они были разделены на равноценные группы: контрольная и экспериментальная.

Таблица 1.

Динамика показателей физической работоспособности борцов 15 – 16 лет контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Показатели	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	t/p
ИГСТ	79,61±3,26	79,80±2,01	-
Броски манекена 30 с	55,79±2,01	54,64±2,75	-
Трёхминутный тест	82,93±3,35	82,71±2,77	-

В контрольной и экспериментальной группе достоверность различий не имеется, так как группы в начале эксперимента являлись равноценными.

В результате проведённого исследования были получены результаты по трём показателям в контрольной и экспериментальной группе. Ниже представленная таблица показывает динамику общей и специальной

работоспособности борцов 15 – 16 лет в контрольной группе, до и после эксперимента.

Таблица 2.

Динамика показателей физической работоспособности борцов 15 – 16 лет контрольной группы за период эксперимента (n=10)

Показатели	до	после	t/p
ИГСТ	79,61±3,26	84,90±2,72	-
Броски манекена 30 с	55,79±2,01	59,21±3,41	-
Трёхминутный тест	82,93±3,35	84,51±2,33	p<0,05

В результате проведённого исследования в контрольной группе результаты эксперимента до и после достоверности различий не имеют. В экспериментальной группе, которая тренировалась преимущественно переменным методом, были получены следующие результаты, они представлены ниже в таблице 3.

Таблица 3.

Динамика показателей физической работоспособности борцов 15 – 16 лет экспериментальной группы за период эксперимента (n=10)

Показатели	до	после	t/p
ИГСТ	79,80±2,01	95,62±4,2	p<0,05
Броски манекена 30 с	54,64±2,75	65,12±3,52	p<0,05
Трёхминутный тест	82,71±2,77	98,41±2,31	p<0,05

Кроме того, сравнились показатели контрольной и экспериментальной группы по некоторым контрольным упражнениям после проведённого исследования, и получили следующие результаты, представленные в таблице 4.

Таблица 4.

Динамика показателей физической работоспособности борцов 15 – 16 лет контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

Показатели	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	t/p
ИГСТ	84,90±2,72	95,62±4,2	p<0,05
Броски манекена 30 с	59,21±3,41	65,12±3,52	p<0,05
Трёхминутный тест	84,51±2,33	98,41±2,31	p<0,05

В результате данного исследования, выявилось, что в период эксперимента результаты значительно увеличились в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой, что определяет достоверность различий (p<0,05) между двумя показателями обеих групп.

Полученные результаты эксперимента показали, для развития физической работоспособности необходимо выполнять тренировочные нагрузки преимущественно переменным методом, характеризующимся непрерывной работой с переменной интенсивностью. В результате его использования совершенствуются одновременно как аэробные, так и анаэробные механизмы и, следовательно, повышается уровень развития как общей, так и специальной выносливости.

Заключение. По результатам исследования мы видим, что после проведённого педагогического эксперимента, в экспериментальной группе показатели физической работоспособности борцов 15 – 16 лет значительно выше на 95% чем в контрольной группе по показателям трёх тестов: ИГСТ, броски манекена и трёхминутный тест. Таким образом, можно сделать заключение, что уровень физической работоспособности борцов 15 – 16 лет повысился в обеих группах, но в экспериментальной группе результаты достоверно выше, чем в контрольной.

Список использованной литературы

1. Дунаев, К. С. Системный подход к общей структуре системы физической подготовки / К. С. Дунаев, Т. В. Корж, В. В. Фарбей // Современные подходы в подготовке баскетболистов и волейболистов : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2017. – С. 40-46.

2. Дунаев, К. С. Самостоятельная работа – составная часть физического воспитания / К. С. Дунаев, А. В. Минаев // Юбилейная научно-техническая конференция московского института коммунального хозяйства и строительства : материалы конференции / Московский институт коммунального хозяйства и строительства. – М., 2005. – С. 39-40.

3. Крылова, И. В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе / И. А. Крылова, К. С. Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / Министерство образования Российской Федерации ; Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – Тула, 2003. – С. 285-290.

4. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А. Л. Кривенцов [и др.] // Теория и методика физии ческой культуры / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015. - №2. – С.86-90.

5. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности / А. Л.Кривенцов [и др.] // Теория и методика Физической культуры / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015. - № 1. – С.12-22.

6. Фешина, А. Н. Методы и средства физической подготовки в вузе / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая конференция аспирантов и студентов института: материалы конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2004. – С. 347-348.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКИ ЗАМАХА ПРИ ПОДАЧЕ В ТЕННИСЕ

Кунин А.А., аспирант,
Дунаев К.С., д.п.н., профессор,
Чеснокова Л.М., старший преподаватель,
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Актуальность. В теннисе значение подачи на начальной стадии развития этого вида спорта сводилось в основном к введению мяча в игру. Однако подача постепенно становилась важным приемом нападения, используемой игроком и влияющей на исход матча. В современном теннисе значение мощной подачи растет из года в год и без нее трудно представить себе выдающегося теннисиста. Игрок, обладающий сильной, стабильной и

точной подачей получает преимущество в сохранении физических сил в розыгрышах и на протяжении длительного матча. При подаче игрок оказывает давление на принимающего соперника.

Ключевые слова: теннис, замах, подача, игра, технический прием, двигательные действия.

Анализ научно-методической литературы, посвященный проблемам подачи в теннисе показал, что существует описание выполнения удара в теннисе, но при этом отсутствует описание техники выполнения замаха.

Целью работы является: выявление формирования технической подготовки выполнения замаха при подаче на этапе совершенствования спортивного мастерства в теннисе у квалифицированных спортсменов.

Технический прием подача принято делить на четыре неразрывно связанные и относительно самостоятельные по решаемым задачам части (фазы): подготовительную (фаза замаха), предударную (фазу выноса ракетки на мяч), ударную и заключительную [1,2].

Подготовительная фаза – это фаза замаха начинается с движений из исходного положения и заканчивается при завершении замаха.

В подготовительной фазе ставится задача своевременно выполнить замах оптимальной протяженности, выбрать место для удара и выйти в наиболее выгодное положение для дальнейшего проведения точного и, если понадобится, мощного ударного движения – выноса руки с ракеткой на мяч.

Большое значение имеет конечное положение, занимаемое теннисистом при завершении подготовительной фазы, где он должен быть готов к проведению быстрого и точного ударного движения.

Многие авторы сходятся во мнении [1,2], что при подаче движение замах по форме и механизму выполнения наиболее сложные в исполнении. Выполнение этого движения требует чёткости в согласовании последовательности работы отдельных звеньев тела, обеспечивающих слитное выполнение приёма. Согласно этому, при формировании техники выполнения подачи особое внимание, необходимо уделять в подготовительной фазе – выполнению движений для оптимального положения замах. Кроме того, следует учитывать, что становление технического мастерства начинается в большей степени от теоретических знаний тренера, который должен учитывать в этом вопросе и позицию родителей в определенной степени влияющих на заинтересованность заниматься теннисом своих детей, а также на их трудолюбие, настойчивость, стремление добиваться высоких спортивных результатов.

Движения в подготовительной фазе начинаются с того, что подающий из исходного положения поворачивается немного вправо и одновременно начинает замах – свободно отводит руку с ракеткой назад – вверх. Одновременно левую руку перемещают вверх и чуть вправо для

подбрасывания мяча. Поворот туловища сочетается со своеобразным скручиванием в области тазобедренных суставов. В этот момент сильные мышцы передней и правой боковой частей туловища (особенно большая грудная и передняя часть дельтовидной) сильно растягиваются. Быстрое, мощное сокращение этих мышц позволяет в дальнейшем провести движение с большой скоростью.

При выполнении технического приема замах выделяют два основных вида. Это замах через сторону и замах через верх. С началом замаха теннисист немного подается вперед и постепенно приподнимается на пружинно согнутых ногах. Верхняя часть туловища оказывается немного отклоненной назад. Мягкое движение всего тела вверх и немного вперед, как бы сопровождающее подброс мяча, помогает выполнить его точно (теннисисты, у которых движения идут как бы в противоход перемещению руки с мячом, не отличаются точным подбрасыванием мяча). В это время правая нога немного подтягивается вперед. Перед началом ударного движения вес тела, подающего распределяется на носки обеих ног, немного согнутых и готовых к пружинистому выпрямлению. Правая нога, упирающаяся носком в площадку, помогает сохранять положение динамического равновесия.

Показателями результативности техники являются вариативность и быстрая приспособляемость к различным соревновательным условиям.

Теннисист должен стремиться выполнять приемы техники по возможности в наиболее выгодных положениях, при согласованном участии всех частей тела, создавая лучшие условия для точного и сильного удара.

Однако нередко такая возможность отсутствует. И, несмотря на это, необходимо, стремиться существенно, не снижать эффективность ударов, и прежде всего их силу. Поэтому умение тонко и быстро управлять ракеткой, преимущественно, с помощью движения руки, и выполнять сильный удар, даже при небольшом замахе и коротком выносе ракетки вперед, приобретает большое значение.

В связи с полученными данными необходимо разработать и внедрить новые методики обучения техническим элементам, которые позволят выполнять подачу с высокой стабильностью и эффективностью. При обучении должны учитываться анатомо-биомеханические особенности верхних конечностей у теннисистов. Что позволит теннисистам использовать полностью свои физические возможности, движения станут естественными и свободными при выполнении ударов на подаче. Это снизит неправильное распределение нагрузки при выполнении технических элементов на подаче, вследствие не будут происходить структурные изменения

Анализируя особенности ударов по фазам, целесообразно рассматривать тело теннисиста как кинематическую цепь, состоящую из подвижных звеньев и конечного ударного звена – теннисной ракетки («теннисист – ракетка»). При выполнении каждого приема техники ставится задача достигнуть оптимального изменения конфигурации кинематической цепи «теннисист–ракетка» для каждой фазы, распределения усилий и скоростей по цепи, оптимальной «жесткости» соединения ее отдельных звеньев. Под конфигурацией понимается взаимное расположение в пространстве звеньев цепи.

Во время удара обычно все тело теннисиста участвует в ударном движении. Однако решающую роль играют те его части, которые составляют «ударный рычаг» к моменту контакта ракетки с мячом. Так, при ударах сверху (подача и удар над головой) – этот рычаг наибольший. Его составляют ноги, туловище и рука с ракеткой, перемещающиеся примерно в одной вертикальной плоскости. При ударах справа и слева такой рычаг короче. Его составляют в основном рука с ракеткой и верхняя часть туловища, перемещающиеся в плоскости, близкой к горизонтальной.

Поэтому одной из методик является регистрация кинематических характеристик с помощью оптической системы трехмерного кинематического анализа «Qualysis». Ключевым компонентом системы регистрации движения являются высокочастотные цифровые камеры, предназначенные для бесконтактной, точной регистрации и анализа движений человека. Отличают систему от аналогов, буквально связывающих исследуемого по рукам и ногам.

Известно, что технику теннисиста составляют широкий комплекс двигательных действий – ударов и передвижений. Отдельные удары – технические приемы – представляют собой рациональную систему движений, которые зависят от морфологического статуса спортсмена.

Морфологический статус человека во многом предопределяет его функциональные возможности, которые, в конечном счете, отражаются на предрасположенности к различным видам деятельности [3]. Лица с определенным телосложением оказываются более чем другие приспособленными к высоким достижениям в конкретных видах спорта. Это определяется тем, что многие индивидуальные черты спортивной техники существенно зависят от особенностей телосложения (распределения тела, длины отдельных звеньев, роста, массы человека и т.д.).

Размеры тела каждого человека различаются, что влечет за собой и различие в моторике, а значит и во многих биомеханических показателях.

В связи с этим экспериментальное изучение и анализ техники замаха на подаче с морфологической позиции имеет важное теоретическое и

практическое значение. Поэтому в программу исследования включена антропометрия, как один из основных методов антропологического исследования, который заключается в измерении тела человека и его частей с целью установления возрастных, половых, расовых и других особенностей физического строения, позволяющий дать количественную характеристику их изменчивости.

Заключение. При подаче в теннисе у спортсменов движения замах по форме и механизму выполнения наиболее сложные в исполнении. Выполнение движения замах требует чёткости в согласовании последовательности работы отдельных звеньев тела, обеспечивающих слитное выполнение приёма. Согласно этому, при формировании техники выполнения подачи, особое внимание, необходимо уделять в подготовительной фазе – выполнению движений для оптимального положения замах. При выполнении технического приема замах в теннисе выделяют два основных его вида: замах через сторону и замах через верх.

Список использованной литературы

1. Дворников, А. В. Анализ кинематических характеристик ударного движения при выполнении скоростной подачи в прыжке квалифицированными волейболистами / Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева, А. В. Дворников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. - № 6. – С. 18-20.

2. Лаптев, А. А. Основные тенденции развития техники подачи в теннисе / А. А. Лаптев, Л. С. Зайцева // Теория и практика физ. культуры. – 2007. - № 3. – С. 38-42.

3. Мартиросов, Э. Г. Технология и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М. : Наука, 2006. – 248 с.

ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ ЗОЖ СТУДЕНТОВ

Кушнарёва Ю.Е., *студентка,*
Панкратова О.Н. *ст. преподаватель,*
Институт экономики и финансов,
г. Москва, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос укрепления иммунитета средствами закаливания. Выясняется отношение студентов к данной процедуре.

Ключевые слова: иммунитет, здоровье, закаливание, ЗОЖ, студенты.

Введение. Здоровье является самым драгоценным даром, который каждый человек получает от природы. О нем нужно помнить и заботиться всегда, а не вспоминать только тогда, когда организм дает «сбои». Студенты ВУЗов сталкиваются с такой проблемой, как нехватка времени даже на приёмы пищи, поэтому либо голодают, либо едят неправильную еду, что приводит к заболеваниям пищеварительной системы. Также студенты часто ходят в институт неправильно одетыми (по финансовым причинам или желанию выглядеть модно среди своих сверстников), а это ведёт к переохлаждению и развитию простудных заболеваний. Поэтому очень важно научить их правильно одеваться и принимать меры по закаливанию организма, что повысит иммунитет.

ЗОЖ (или Здоровый Образ Жизни) — это образ жизни, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом [1,2].

Здоровье зависит от многих факторов, таких как образ жизни, окружающая среда, генетическая предрасположенность и здравоохранение (больницы, поликлиники).

Иммунитет — это защитный механизм организма, который противостоит внешним, а иногда и внутренним болезням, и их возбудителям: микробам, вирусам, паразитам, грибкам. [3]

Некоторые студенты порой забывают о том, что употребление фаст-фуда, ненормированные приемы пищи, энергетические напитки, алкоголь, курение, малоподвижный образ жизни, фанатичное следование моде оказывает пагубное влияние на их здоровье. Они бьют тревогу только тогда, когда без помощи врачей уже не обойтись. А ведь можно избежать всех бед, лишь следуя простым правилам и выполняя их каждое утро перед учёбой. Это не займёт много времени, но зато укрепит иммунитет и предотвратит многие болезни.

Закаливаться можно разными способами, самыми распространенными из них являются [4]:

- ✓ обливание холодной водой (первое время только руки, ноги и шею, затем насухо растереть полотенцем. Через 2 недели подобных обливаний можно переходить и к обливанию всего тела);
- ✓ воздушные ванны (упражнения на свежем воздухе; начинать их нужно дома, при температуре воздуха не меньше 15-16 градусов и по времени не более двух минут, постепенно увеличивая до пяти; через месяц уже можно проводить подобные процедуры на улице, увеличивая время на одну-две минуты каждый раз);
- ✓ обтирания (энергичное растирание тела полотенцем, смоченным в воде в течение двух минут).

Стоит помнить и о том, что начинать закаливание можно только тогда, когда человек абсолютно здоров (такие простудные заболевания, как ОРВИ, ОРЗ лучше вылечить заранее). Также закаливание нужно начинать постепенно, дабы не подвергать организм стрессу; проводить его систематически, каждый день и в любых условиях [5].

Проблема здорового образа жизни среди студентов актуальна в наше время как никогда раньше, так как всё чаще и чащё молодые люди не следят за своим организмом и состоянием здоровья, вследствие чего общее состояние человека продолжает ухудшаться с каждым годом.

Целью исследования является выявление эффективности средств закаливания в укреплении иммунитета и его популярность среди студентов ИЭФ РУТ (МИИТ).

Методы исследования: анализ научно и методической литературы, опрос.

Результаты и обсуждения.

Был проведен опрос учащихся, в котором участвовали студенты РУТ(МИИТ) Института Экономики и Финансов (ИЭФ) в количестве 56 человек, из них 34 девушки и 22 юноши. Средний возраст респондентов – от 18 до 23 лет.

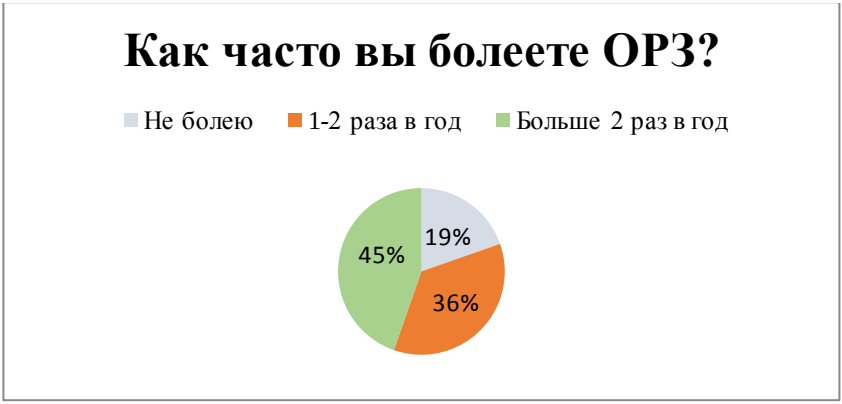


Рис. 1. Соотношение ответов на вопрос: «Как часто вы болеете ОРЗ?»

45% опрошенных утверждают, что болеют больше 2 раз в год, из них около четверти постоянно наблюдаются у врача. 36% болеют 1-2 раза в год, периодически наблюдаясь у врача. Остальные 19% не болеют ОРЗ вообще (рис.1).



Рис. 2. Соотношение ответов на вопрос «Как вы укрепляете свой иммунитет?»

Из данной диаграммы видно, что 16% опрошенных студентов никак не укрепляет иммунитет, 27% закаливаются, а 57% принимают витамины.

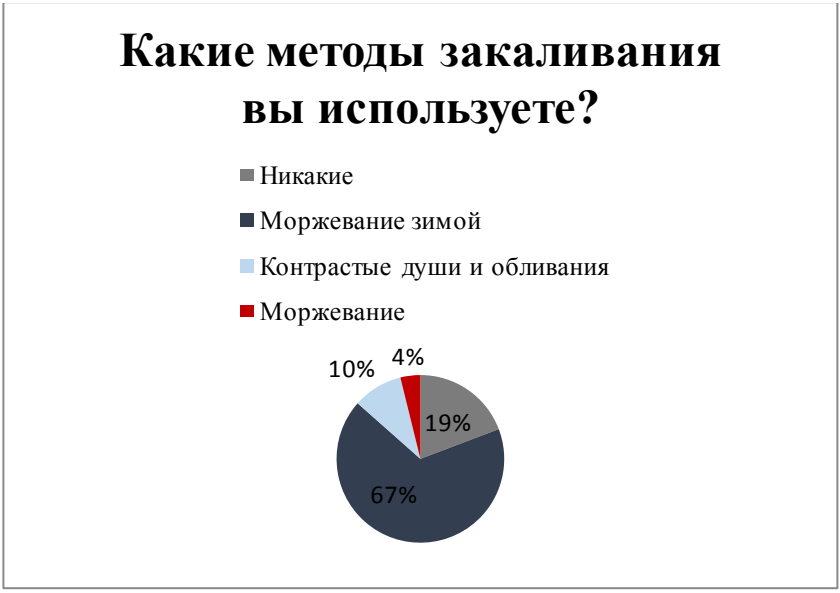


Рис. 3. Соотношение ответов на вопрос: «Какие методы закаливания вы используете?»

Заключение. Проанализировав результаты исследования, считаем, что большинство опрошенных мной студентов 45% страдает простудными заболеваниями, в частности ОРЗ, а чтобы избежать этого, они принимают витамины 57%. И большинство 67% укрепляют свой иммунитет таким несерьезным, но приятным способом, как «Мороженое зимой»!

Закаливание не является популярным методом укрепления иммунитета среди студентов. В этой связи больше времени уделять прогулкам на свежем воздухе, физической активности, а также правильному питанию, ведь это очень влияет на состояние здоровья человека.

Список использованной литературы

1. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания / А. А. Васильков. – М., 2008. – 381с.

2. Дунаев, К. С. Характеристика здоровья и здорового образа жизни студентов / К. С. Дунаев, Д. Я. Алексашин // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : IX Межуниверситетская научно-методическая конференция / Евразийская

ассоциация университетов ; Координационный научно-методический центр кафедр физического воспитания университетов ; Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова. – М., 2006. – С. 164-165.

3. Лях. В. И. Физическая культура, 10-11 класс / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М., 2012. – 115с.

4. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И. С. Барчуков [и др.]. – М. : Советский спорт, 2013. – 403с.

5. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / Под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М. : ЮНИТИ, 2016. – 431 с.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА АГРЕССИВНОСТЬ В ГРУППАХ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Лапынина Ж.Э., *ст. преподаватель,*
Пампура Р.Н., *преподаватель,*
Российский государственный университет
имени А. Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство),
г. Москва, Россия

Аннотация: Изучение влияния физической нагрузки на агрессивность в группах психического здоровья у студентов основной медицинской группы.

Ключевые слова: студентки, агрессивность, группы здоровья.

Одним из вопросов в области физического воспитания является влияние различных видов физической нагрузки на агрессивность в группах психического здоровья.

Целью исследования является выявление влияния физической нагрузки на агрессивность в группах психического здоровья.

Объектом исследования являлись студентки и студенты 1 курса Российского Государственного университета им. А. Н. Косыгина (РГУ им. А. Н. Косыгина) основной медицинской группы.

В доступной нам научной литературе по использованию методики определения агрессивности (А. Ассингера) имеются единичные публикации (3,4) и методики по определению группы психического здоровья в научной литературе также имеются единичные случаи (1,2,5-9).

Авторов данных исследований заинтересовал вопрос о влиянии физической нагрузки на студенток с выявлением агрессивности в различных группах психического здоровья при различных нагрузках.

Таблица 1.

Показатели девушек о влиянии физической нагрузки с выявлением агрессивности

Показатели	Методика Ассингера		Методика Гурвича		Группы психического здоровья (количество студенток в группе)									
	До	После	До	После	До					После				
Min	27	34	1	0	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Mср	37.8	38.1	28.1	29.8	3	4	3	3	5	3	3	4	3	5
Max	42	44	48	70										
Чрезмерное миролюбие	3	5												
Умеренная агрессивность	15	13												
Излишняя агрессивность	-	-												

Из таблицы видно, что у девушек основной медицинской группы под действием физической нагрузки ОФП по методике А. Ассингера до занятий ОФП минимальный показатель – 27 усл. Ед., максимальный – 42 усл. Ед., средний – 37.8 усл.ед. Чрезмерное миролюбие – 3 студентки, умеренная агрессивность - 15 студенток, с излишней агрессивностью студенток не обнаружено. После занятия ОФП минимальный показатель равен 34 усл.ед., максимальный 44 усл.ед., средний 38.1 усл.ед., студенток с чрезмерным миролюбием находилось в группе в количестве 5 человек, с умеренной агрессивностью – 13, с излишней агрессивностью студенток не обнаружено. По методике Гурвича до занятий минимальный показатель 1 усл.ед., максимальный – 48 усл.ед., средний – 28.1 усл.ед. Студентки распределились по группам психического здоровья соответственно: 1 группа – 3 студентки, 2 группа – 4 студентки, 3 группа – 3 студентки, 4 группа – 3 студентки и 5 группа – 5 студенток. После занятий ОФП минимальный показатель по методике Гурвича равен 0, максимальный – 70 усл.ед., средний – 29.8 усл.ед. Студентки распределились по группам психического здоровья: 1 группа – 3 студентки, 2 группа – 3 студентки, 3 группа – 4 студентки, 4 группа – 3 студентки, 5 группа – 5 студенток.

Таблица 2.

Показатели юношей о влиянии физической нагрузки с выявлением агрессивности

Показатели	Методика Ассингера		Методика Гурвича		Группы психического здоровья (количество студенток в группе)									
	До	После	До	После	До					После				
Min	31	36	12	12	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Mср	38.8	39.3	33.0	28.5	-	1	2	1	1	-	2	3	1	-
Max	43	42	63	63										
Чрезмерное миролюбие	1	-												
Умеренная агрессивность	5	6												
Излишняя агрессивность	-	-												

Юноши до занятия ОФП по методике Ассингера имели следующие показатели: минимальный – 31 усл.ед., максимальный – 43 усл.ед., средний – 38.8 усл.ед, студентов с чрезмерным миролюбием – один, умеренно агрессивных – 5, студентов с излишней агрессивностью не обнаружено. После занятия ОФП минимальный показатель равен 36 усл.ед., максимальный – 42 усл.ед., средний – 39.3 усл.ед. Студентов с чрезмерным миролюбием не обнаружено, с умеренной агрессивностью – 6 студентов, студентов с излишней агрессивностью не обнаружено. Минимальный показатель по методике Гурвича до занятия ОФП равен 12 усл.ед., максимальный – 63 усл.ед., средний 33 усл.ед. До занятий группы психического здоровья распределялись: в 1 группе психического здоровья студентов не обнаружено, во 2 группе – 1 студент, в 3 группе – 2 студента, в 4 и 5 группах по 1 студенту. После занятия ОФП минимальный показатель по методике Гурвича равен 12 усл.ед., максимальный – 63 усл.ед., средний – 28.5 усл.ед. После занятий группы психического здоровья распределились: в 1 группе студентов не обнаружено, во второй группе 2

студента, в 3 группе 3 студента, в 4 группе студентов не обнаружено, в 5 группе 1 студент.

Выводы:

1. В группе девушек с нагрузкой ОФП показатели по методике Ассингера и Гурвича незначительно изменялись, однако под действием ОФП количество студенток с показателями чрезмерного миролюбия увеличилось, показателей излишней агрессивности до и после не обнаружено. По группам психического здоровья имеются незначительные изменения, во второй группе после занятия уменьшилось количество студентов, в третьей группе прибавилось. В группах 4-5 психического здоровья до и после ОФП количество студентов не изменилось.

2. В группе юношей под действием физической нагрузки средний показатель по методике Гурвича уменьшился. Студентов с чрезмерным миролюбием не обнаружено. До и после физической нагрузки студентов с излишней агрессивностью не обнаружено. По группам психического здоровья студенты распределились: в 1 группе студентов не обнаружено, во 2 и 3 группах увеличилось количество студентов, в 4 группе студентов не обнаружено, в 5 группе количество студентов осталось на прежнем уровне.

Список использованной литературы

1. Беликов, П. А. Определение групп здоровья у студенток вуза с заболеванием ВСД и сколиоз по методу И.Н.Гурвича [Текст] / П. А. Беликов, Н. А. Пампура, М. В. Северов // Современные тенденции физической культуры и спорта : сборник статей Международной учебно-методической конференции, посвященной 95-летию ПИУ МГСУ. – М., 2016. – Вып.9. – С. 59-64.

2. Крылова, И. В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе / И. В. Крылова, К. С. Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция ; Министерство образования Российской Федерации ; Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – Тула, 2003. – С. 285-290.

3. Пампура, Н. А. Определение влияния физической нагрузки различной направленности на состояние агрессивности студенток / Н. А. Пампура, Ф. П. Майоров, Р. Н. Пампура // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : XIII Международная научная конференция. – Белгород., 2017. – ч. 2. – С. 91-94.

4. Пампура, Н. А. Зависимость типов поведения от группы здоровья в период действия физической нагрузки у студенток основного отделения [Текст] / Н. А. Пампура, Ю. А. Володина, Н. А. Бузулькова // Актуальные проблемы физического вомпитания и спорта : сб. докладов юбилейной

Международной научно-практической и учебно-методической конференции. – М., 2017. – Вып. 10. – С. 156-159.

5. Садова, Е. И. Изучение влияния индекса Кетле (по оценке веса – истощение) от 2 группы здоровья при заболеваниях ВСД и сколиоз [Текст] / Е. И. Садова, Л. А. Алферова / Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел : материалы межвузовского научного-практического семинара. – М., 2016. – С. 52-55.

6. Средства физической культуры в подготовке студентов специальных медицинских групп / К. С. Дунаев [и др.] // Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел : материалы межвузовского научно-практического семинара / Академия управления Министерства Внутренних Дел России. – М., 2016. – С.18-24.

7. Средства и методы восстановления организма и снятия напряжения после умственного и физического утомления : учебное пособие / К. С. Дунаев [и др.]. – М. : ИПЦ МИКХиС, 2005. – 72 с.

8. Специальные медицинские группы в системе физического воспитания студентов в высших учебных заведениях: Проблемы и пути совершенствования учебного процесса : учебно-методическое пособие / П. А. Беликов [и др.]. – М., 2016. – 173 с.

9. Фешина, А. Н. Методы и средства физической подготовки в вузе / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая конференция аспирантов и студентов института: материалы конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2004. – С. 347-348.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ КАК ИНСТРУМЕНТ КОРПОРАТИВНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Левочкина Н. А., *к. э. н., к. ист. Н., доцент,*
Омский государственный университет им. Ф.М.Достоевского,
г. Омск, Россия

Аннотация: В статье рассматривается «The Coca-Cola Company», являющаяся в одном лице заказчиком, инициатором, инвестором и спонсором социально значимого проекта, а участниками – общественные организации, органы власти, выдвигающие, поддерживающие социальные

интересы общества в области спорта, здорового образа жизни, как инвестиционного стратегического ресурса.

Ключевые слова: инвестинг, корпоративная социальная ответственность, благотворительные квесты.

Актуальность. Компания Coca cola, основанная 29.01.1892 г., является крупнейшим в мире производителем безалкогольных напитков. Интересы компании в России представляет российское представительство компании The Coca-Cola Export Corporation (ООО «Coca-Cola Export Corporation»), офис которого расположен в Москве. «The Coca-Cola Company» занимается активным продвижением спорта в России. Цель компании заключается в том, чтобы закрепить свои позиции на российском рынке, попутно решая следующие задачи: продвижение спорта; финансирование спортивных мероприятий; развитие потенциала молодежи и др. На протяжении последних лет Coca-Cola Hellenic является одним из крупнейших инвесторов среди производителей товаров народного потребления. Объем инвестиций в российскую экономику на сегодняшний день превысил 2 миллиарда долларов США. Объектом инвестиционной деятельности компании является прежде всего молодое поколение, так как именно оно является основной аудиторией потребителей компании. В «Кока-Кола Эйчбиси Евразия» в России в настоящее время работают около 13 тыс. высококвалифицированных и прошедших профессиональную подготовку сотрудников [3]. «The Coca-Cola Company» является постоянным спонсором спортивных соревнований разных видов спорта в России, при этом многие спортсмены представляют компанию на мировых соревнованиях и олимпиадах. В 2008 г. компания стала официальным спонсором вручения ежегодной премии в мире фигурного катания «Хрустальный лед», далее развивала социальную инициативу в рамках регионального тура «Ледниковый период». Компания спонсировала участие россиян эстафеты Олимпийского Огня «Ванкувер-2010» в г. Монреале. При этом с 1928 г. компания «Кока-Кола» является старейшим партнером Олимпийского движения.

Цель исследования.

Целью данной работы является анализ благотворительных программ кампании Coca-Cola в поддержку детско-юношеского спорта в России.

Обсуждение результатов исследования

С 2002 г. Coca-Cola Hellenic осуществляет поддержку дворового футбола для детей и молодежи. Турниры для непрофессиональных команд в Центральном регионе стали традиционными спортивными праздниками. Одним из социально-значимых проектов компании, начиная с 2007 года, является ежегодная организация футбольных турниров в Петербурге. В рамках глобальной футбольной кампании «Coca-Cola» вместе с

правительством Санкт-Петербурга проводит масштабную региональную программу «День футбола с Coca-Cola». Так, в 2012 г. по всей России в подобных турнирах приняли участие более 7 тыс. человек [3]. «День футбола с Coca-Cola» – совместная инициатива Комитета по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями Санкт-Петербурга и Компании «CocaCola». Мероприятия проходят в 40 детских оздоровительных лагерях Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Основная цель программы – развитие детского спорта, пропаганда здорового образа жизни, популяризация футбола.

В качестве особенностей проекта можно выделить следующее. Во-первых, его ритмичность, так как компания его возобновляет из года в год. Это говорит о том, что проект является успешным для компании, все поставленные задачи, которые ставятся перед проектной группой выполняются в срок и приносят положительный результат. Во-вторых, участники проекта – заинтересованные физические лица и организации, которые непосредственно вовлечены в проект или чьи интересы могут быть затронуты при осуществлении проекта [2]. В-третьих, у данного проекта очень интересная структура управления. Заказчиком, инициатором, инвестором и спонсором выступает одно лицо – «The Coca-Cola Company».

Компания самостоятельно заказывает и создаёт проект, затем инвестирует в него немалые средства, являясь при этом основным спонсором данного соревнования. Участниками проекта являются органы власти, которые выдвигают и поддерживают социальные интересы общества, которые связаны с реализацией проекта, а управляющий формирует команду проекта, которая на протяжении всего времени будет осуществлять проект. Для реализации проекта создается специфическая организационная структура («The Coca-Cola Company») во главе с управляющим проекта. Ещё одной особенностью проекта является вид спорта – футбол, который решила спонсировать «Кока-Кола». Этот вид спорта является одним из самых популярных видов спорта, и, тем самым, компания становится еще популярнее. Социальная направленность проекта заключается в том, что «Coca-Cola Company» решила вложить деньги не в какое-то большое масштабное соревнование, а в обычной «дворовый футбол» для поддержки тысяч детей.

Назначение любого социального проекта – изменение социальной среды, осуществление социальной инновации, заключающейся в конструировании нового и его внедрению в жизнь на основе переосмысления предыдущего опыта [4]. «День футбола с Coca-Cola» – это стандартный социальный проект, в котором присутствуют субъекты и объекты управления. Принципиальная методологическая системная модель

управления любым проектом состоит из трех основных блоков: субъектов и объектов управления; процесса управления осуществления проекта.

В проекте «The Coca-Cola Company» также присутствуют эти три блока. 1. Субъектами в проекте «День футбола с Coca-Cola» являются: заказчик, инвестор, спонсор, управляющий проектом, команда проекта. Заказчик – будущий владелец результатов проекта. Он определяет основные требования к проекту, обеспечивает финансирование проекта за счет своих или привлекаемых средств, заключает контракты с основными исполнителями проекта и несет ответственность по этим контрактам, управляет процессом взаимодействия между всеми участниками проекта или делегирует основному исполнителю эту функцию, несет ответственность за проект, в целом, перед обществом и законом, и другими субъектами [1].

1.Объектами системы управления проекта «День футбола с Coca-Cola» являются: сам проект «День футбола с Coca-Cola», а также контракты, заключенные в ходе проекта. При этом спонсорство иногда рассматривают как инвестиционный проект. Проект «День футбола с Coca Cola» в Нижнем Новгороде стал только частью всероссийского проекта «Праздник футбола Coca-Cola», проводимого в поддержку детско-юношеского спорта. По итогам 11-го сезона, завершившегося в 2012 г., общероссийские турниры по мини-футболу прошли в 23 российских городах: Калининграде, Петрозаводске, Нижнем Новгороде, Воронеже, Волгограде, Сочи, Ульяновске, Новосибирске, Рыбинске, Ярославле, Тюмени, Улан-Удэ, Орле, Самаре, Екатеринбурге, Челябинске, Перми, Владивостоке и др. В них приняли участие 2270 непрофессиональных команд, состоящих из воспитанников футбольных клубов, учащихся школ–интернатов и детей, неравнодушных к футболу. По сравнению с 2011 г. число игроков выросло с 4 тыс. до 17 600 [3]. Также почти в два раза увеличился географический охват проекта. Число болельщиков превысило 10 тыс. человек.

Выводы

В продолжение усилий по популяризации активного здорового образа жизни и массового вовлечения молодежи в занятия футболом в 2013 г. компания объединила проект «Праздник футбола Coca-Cola» со Всероссийским детско-юношеским турниром по футболу «Кожаный мяч», титульным партнером которого с 2009 г. стала The Coca-Cola Company в России. В целом, это – пример корпоративной социальной ответственности крупного корпоративного бизнеса перед обществом, перед потребителями. Этот опыт требует дальнейшего изучения, его транслирования в другие виды спорта, как в России, так и отдельных регионах, а также оценки.

Список использованной литературы

1. Воропаев, В. И. Управление проектами в России / В. И Воропаев. – М. : АЛАНС, 1995. – 225 с.
2. Курбатов, В. И. Социальная работа / В. И. Курбатов. – М.: Ростов н/Д. : Наука-Пресс, 2007. – 220 с.
3. Официальный сайт «The Coca-Cola Company» в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.cocacola-russia.ru/
4. Управление проектами / Н. И. Ильин Н. И. – СПб., 1996. – 123 с.

ТАНЕЦ И ФИТНЕС-АЭРОБИКА В ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ НА ОСНОВЕ ФГОС

Леньшина М.В., *к.п.н., доцент,*
Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, Россия,
Андрианова Р.И., *к. п.н.,*
Спортивный комплекс «Спартак», Московская обл., Россия
Ильина, А.В., *студентка,*
Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, Россия

Актуальность. В настоящее время в образовательном пространстве школы произошли большие изменения. После принятия ФГОС значительно увеличились образовательные возможности педагогов за счёт включения разнообразных программ по физической культуре, основанных на использовании видов спорта, оздоровительных систем, в том числе разных направлений танца.

После внедрения Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) появляются программы, основанные на материале новых интересных видов спорта [6, 7], как, например, фитнес-аэробика, спортивные танцы, акробатический рок-н-рол. Программы по физической культуре на основе танца рекомендованы экспертным советом Министерства образования для использования педагогами, учителями, практиками в учебном процессе со школьниками. Все эти виды требуют от занимающихся определённого уровня координации движений, чувства ритма, музыкальности, согласованной работы с партнёром или в команде.

Ключевые слова: программа, физическая культура, фитнес аэробика, школа, танцы.

Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики предлагает изучение фитнеса и танцевальных движений под музыку [5]. Фитнес-аэробика является молодым командным видом спорта, который включает элементы оздоровительной и спортивной аэробики. В программе осуществляется изучение и совершенствование следующих разделов: классическая аэробика, степ-аэробика, функциональная тренировка, хореографическая подготовка и подготовка к показательным выступлениям. В программе выделены определённые требования к технике движений и, в общем, к технической подготовленности, при этом необходимо уметь выполнять базовые шаги классической и степ-аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением, важным критерием является: сложность хореографии, технически правильное положение рук, ног и стоп; контроль за положением тела и осанкой; одновременность, синхронность и последовательность исполнения (в парах, в тройке, в группе); четкость и быстрота перемещений; выразительность и артистизм.

Нельзя не отметить, программу по гимнастике Заслуженного тренера РФ И.А.Винер (2011 гг.). Гимнастика основана на музыкальных композициях в движении, часто с использованием элементов танца. Поэтому основными разделами программы, помимо упражнений с предметами обручем, мячом, булавами, скакалкой, является гимнастика с основами акробатики; упражнения в ходьбе и беге; хореографическая подготовка; танцевальные шаги и элементы танцевальных движений [1].

В модульной программе третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений (2012 гг) отдельными модулями представлены оздоровительные системы на основе гимнастических упражнений и танцевальных движений. Для учителя появляется возможность выбора того направления, которое соответствует условиям школы и интересам учащихся [3]. Например: Модуль VI. «Спортивные бальные, детские ритмические и современные эстрадные танцы» (рекомендован для 2 – 11 классов). Модуль охватывает разные виды танца:

Детские ритмические танцы (полька, вару-вару, рилио, диско, макарена, утята, сударушка, кукла) используются на начальном этапе обучения танцам. Основная цель: воспитание чувства ритма и выразительности движений.

Спортивные бальные танцы: европейская программа (медленный вальс, танго, венский вальс, фигурный вальс, квикстеп). Раздел является следующим этапом обучения, когда происходит постановка детей для танца в парах. Несомненно, при этом формируются совместные взаимодействия,

вначале – медленно под счет учителя, а затем добавляются движения под музыку.

Спортивные бальные танцы: латиноамериканская программа (самба, ча-ча-ча, румба, джайв). Более сложный раздел – быстрые танцы, которые требуют развития музыкально-ритмических способностей, под совместный счет, с отбивкой ладонями ритма, и далее – танец под собственный счет и т. д.

Современные эстрадные танцы (диско, джаз, хип-хоп, диско-фристайл, тектоник, брейк-данс, электрик буги). Наиболее интересный раздел для школьников, где изучаются основные стили и направления современных эстрадных танцев.

Для наполнения третьего урока также предлагаются занятия ритмикой в школе, в учебно-методическом пособии объединены три программы по танцам [8]:

1. Танцевально-ритмическая гимнастика и аэробика включает упражнения и комплексы упражнений танцевального характера, элементы аэробики и ритмических танцев, музыкально-подвижные игры, упражнения для показательных выступлений и праздников

2. Бальные танцы и элементы хореографии. Программа построена на классической хореографии с использованием отечественных классических, европейских и латиноамериканских танцев.

3. Народный и современный танец. В программе предлагается изучение русского характерного танца и танцев народов мира. Даны популярные направления современного танца диско и хип-хоп, а также джазовые танцы.

В 2014 году выходит программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла. Акробатический рок-н-ролл – это спортивный танец, включающий танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими и акробатическими элементами [4] .

Программа рассчитана на проведение одного часа занятий акробатическим рок-н-роллом в неделю, включает три этапа в соответствии с младшим, средним и старшим школьным возрастом. В разделе «Физическое совершенствование» предусмотрены ОФП и СФП, гимнастика, фитнес, хореография, базовая подготовка. В разделе «Спортивно-оздоровительная деятельность» - полуакробатические упражнения, акробатические упражнения и фигуры, элементы и акробатический рок-н-ролл.

Заключение. В настоящий момент в общеобразовательной школе из многообразия образовательных программ по физической культуре [2] можно выделить программы, основанные на изучение танца, хореографии,

комбинаций упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение. Если в школе есть условия для занятий танцевальными видами упражнений, спортивная специализация учителей позволяет проводить на высоком уровне уроки физической культуры, интересы учащихся и традиции школы соответствуют этому направлению, то выбор соответствующей программы позволит в полной мере реализовать, как учительский, так и ученический образовательный потенциал в сфере физической культуры школьников.

Список использованной литературы

1. Винер, И. А. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И. А. Винер. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова. – М. : Просвещение, 2011. – 31с.

2. Леньшина, М. В. Классификация образовательных программ по физической культуре школьников в соответствии с их назначением/ М. В.Леньшина, Г. Н.Германов, Р. И.Андрианова // Физическая культура, спорт и здоровье : материалы Всеросс. С международ. Участием науч.- практ. Конф. – Воронеж : Научная книга, 2017. – С. 102-108 .

3. Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений / Д. В. Бесполов [и др.]. – М., 2012. – 121 с.

4. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / Сост. А. Б. Голев, Е. В. Разова, Т. К. Цветков. – М., 2014. – 105 с.

5. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики / О. С. Слуцкер [и др.]. – М., 2011. – 133 с.

6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. ФГОС. – М. : Просвещение, 2019. – 53 с.

7. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. ФГОС. – М. : Просвещение, 2014. – 63 с.

8. Филирёва, Ж. Е. Ритмика в школе: Третий урок физической культуры : учебно-методическое пособие / Ж. Е. Филирёва, А. И. Рябчиков, О. В. Загрядская. – Ростов н/Д. : Феникс, 2014. – 285 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО СЛЕДЖ-ХОККЕЮ

Лобанов К. Ю., *магистрант,*
Дунаев К.С., *д.п. н, профессор,*
Александрова Н.Е., *к.п.н., доцент,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Актуальность. Хоккей-следж является прямым потомком хоккея с шайбой. Для всех нозологий и видов спорта классификация осуществляется в соответствии с принципом равенства, который обеспечивает всем спортсменам-инвалидам равные возможности для достижения высокого спортивного результата и максимальной реализации собственных возможностей.

В соревнованиях по хоккею-следж могут участвовать спортсмены с нарушением опорно-двигательного аппарата нижних конечностей, а именно: спортсмен должен иметь нарушения функций нижних конечностей постоянного характера в такой степени, чтобы: это было очевидно и легко проверяемо, обычное катание на коньках и, соответственно, игра в хоккей на льду стоя было невозможным. Минимальное поражение может быть следующим: ампутация по лодыжку. Классификационная система ампутантов основывается на видах приобретенной ампутации и повреждений конечностей, напоминающих приобретенную ампутацию.

Ключевые слова: следж-хоккей, спортсмены, периоды, этапы подготовки, мезоциклы, возраст.

Хоккей-следж, как вид спорта, был впервые организован, возник в реабилитационном центре в Стокгольме в начале 60-х годов прошлого века группой шведов, лишенных возможности передвигаться на ногах, но желавших продолжать играть в любимую игру. Они модифицировали металлические санки, прикрепив к ним два обычных коньковых полоза так, чтобы шайба могла на ребре свободно проходить под санями. Используя в качестве клюшек круглые палки с велосипедными ручками, ребята играли без вратаря, на озере к югу от Стокгольма.

Как и в традиционном хоккее с шайбой, игра заключается в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.

Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков (включая вратаря), общее количество игроков в команде 17. Оборудование игроков состоит из саней(на которых снизу есть

лезвия) и двух клюшек (зубчатых с одной стороны и изогнутых с другой), с помощью зубчатой стороны спортсмены могут передвигаться по площадке, а с помощью изогнутой передавать шайбу друг другу и бить по воротам. Игра состоит из трех 15-минутных периодов.

Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям – Паралимпийским играм, проводящимся один раз в 4 года [1].

Построение тренировки в годичных циклах. В подготовке высококвалифицированных спортсменов следж-хоккея встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель.

Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) – базовый – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап: стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2—3. Все остальные соревнования носят тренировочный характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель.

Заключение. В построении тренировочного процесса в этом виде спорта существует ряд особенностей, таких как подбор или набор игроков, обучение, воспитание как спортсмена, подготовка к тяжелой физической нагрузке, определение позиции на игровой площадке, подгонка

оборудования, психологическая подготовка. Главная особенность этого вида спорта, заключается в том, что в команду приходят после серьезных травм и обычно уже в возрасте старше 18 лет. Тогда как в обычном спорте к этим годам спортсмен уже набирает определенные навыки. Но, несмотря на это, сейчас в нашей стране формируют подготовку спортсменов с раннего возраста, путем создания детских следж-хоккейных команд, где спортсмены имеют возможность получать навыки и нарабатывать опыт в этой увлекательной и азартной игре.

Список использованной литературы

2. Программа подготовки спортсменов к XXIII Олимпийским зимним играм и XII Паралимпийским зимним играм 2018 года в г. Пхёнчхане (Республика Корея) / Министерство спорта Российской Федерации. – 2014.

ПРОБЛЕМЫ ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Лынева Ю.Н., *студентка,*
Севбянова Л.И., *преподаватель,*
Институт экономики и финансов МИИТ,
г. Москва, Россия

Аннотация. В данной статье представлена информация о возникновении проблем с дыханием во время физической нагрузки, как этого можно избежать и в каких случаях собственно появляются эти проблемы с дыханием.

Ключевые слова: Физическая активность, физические упражнения, проблемы с дыханием, одышка, нездоровый образ жизни.

Введение. Физическая активность — это всевозможные движения тела, которые требуют расхода энергии, включая активность во время выполнения работы, учебы, поездок и игр.

Физические упражнения — являются одной из категорий физической активности, которые является запланированным, повторяющимся и направлены на улучшение или поддержание одного или нескольких компонентов физического состояния. [4].

Итак, различия невелики, так как первое может включать в себя второе, однако главный критерий для физических упражнение – это структурированный подход и регулярное воспроизведение определенных действий.

Почему появляются проблемы с дыханием во время нагрузки?

Если вы можете охарактеризовать ваше дыхание во время подъема по лестнице, активной игре или уборке как шумное, учащенное, глубина вдоха и выдоха периодически меняется, и, если у нас возникает нехватка воздуха, значит следует понять причину и разобраться в ситуации, поскольку такие симптомы могут быть опасны для вашего здоровья.

Нездоровый образ жизни и что к нему относится?

Избыточный вес, плохая физическая подготовка, недостаток питательный веществ в еде, частый стресс, курение и алкоголь. Знакомо ли вам что-то из представленных причин? Если да, то как исправить ситуацию в свою сторону?

Во-первых, следует пересмотреть отношение к жизни, а также к себе самому, никто не будет заботиться о вас лучше, чем вы сами.

Во-вторых, если мы говорим о трех первых причинах одышки, представленных выше, то здесь поможет комплексный и систематический подход. При должном старании и терпении у вас получится справиться самостоятельно. Составьте план правильного питания и физических упражнений, это поможет прийти в форму и избавится от вашей проблемы. Если же у вас не получается самостоятельно составить план питания или упражнений или не хватает воли, то всегда можно обратиться к специалистам [3].

В-третьих, если мы говорим о стрессах, курении и алкоголе, вам следует пересмотреть свои взгляды на жизнь и понять, что в действительности вы не нуждаетесь в переживаниях, которые лишают вас адекватного представления о мире; курении, которое, по результатам многих исследований, отнимает у вас дни жизни; алкоголе, который помогает уйти от проблем, но не решить их. Помните, что все это оказывает пагубное влияние на ваше ментальное и физическое здоровье, а как следствие приведёт к серьёзным проблемам. Каждый выбирает для себя пути решения самостоятельно, не упустите шанс, исправьте ситуацию, ибо проблемы с дыханием – это только начальный симптом всевозможных ухудшений состояния. Опять же, если вы не в силах справится с проблемой самостоятельно – обратитесь к специалистам.

Что если активный и здоровый образ жизни уже часть вашего существа, но проблемы с дыханием все равно проявляются [1]?

Избегайте духоты в помещении, в котором вы проводите своё время, так как переизбыток углекислого газа имеет серьезные последствия – нехватка воздуха, ухудшение памяти и концентрации, обмороки и нарушение сна. Обеспечьте себе приток воздуха с улицы, проветривайте помещения [2]. Если же в месте вашего проживания воздух за окном недостаточно чистый и холодный, выходом в такой ситуации может быть приточная вентиляция.

Цель работы заключается в выявлении влияния образа жизни на проблемы дыхания во время физической активности, почему эти проблемы возникают и как их избежать.

Методы исследования. Изучение и анализ научных источников о наиболее распространенных причинах нехватки воздуха, опрос студентов.

Организация исследования. В ходе работы над статьей был проведен опрос в группе состоящей из 22 человек в возрасте от 19 до 21 года.

Следует также сказать, что среди опрашиваемых студентов нет врожденных или приобретенных болезней связанных с дыханием. Так же, все опрашиваемые были уведомлены о разнице между физической активностью и физическими упражнениями, а также о том, что включает в себя здоровый образ жизни. Каждый человек отвечал на вопросы в устной форме и мне лично.

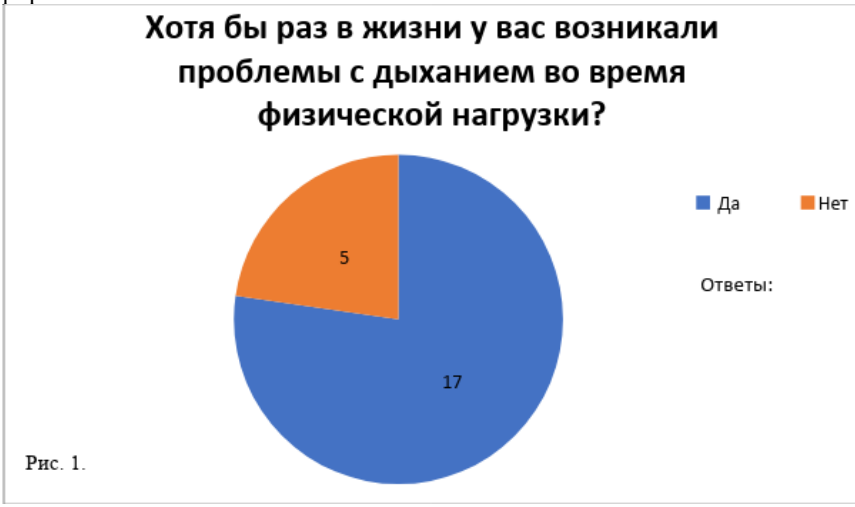


Рис. 1. Ответы на вопрос: «Хотя бы раз в жизни у вас возникали проблемы с дыханием?»

На первый вопрос было семнадцать положительных ответов « да, хотя бы раз в жизни возникали проблемы с дыханием» что представлено на диаграмме показанной выше, с ними я и продолжила опрос . Оставшиеся пять человек, которые дали отрицательный ответ «нет, таких проблем не возникало», дополнительно сообщили что с детства занимаются различными видами спорта и не испытывают никаких проблем со здоровьем, в целом.

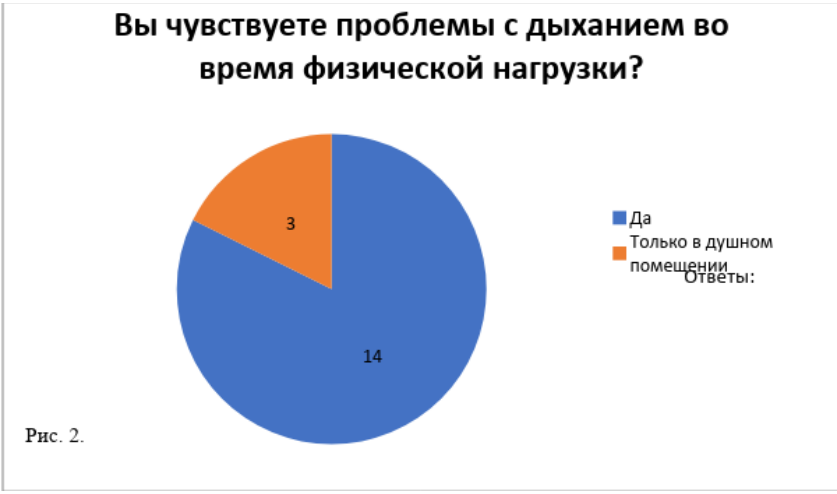


Рис. 2. Ответы на вопрос: «Вы чувствуете проблемы с дыханием во время физической нагрузки?»

Положительный ответ «да, чувствую» выдало четырнадцать человек. Трое из них также уточнили, что такое было только в замкнутом и душном помещении.

Ответы на вопрос: Вы ведете здоровый образ жизни?

Двое из опрошенных сказали, что достаточно часто переедают на нервной почве и имеют избыточный вес; Семь человек, включая тех, что имеют избыточный вес, признались, что в их жизни почти не присутствуют физические нагрузки;

Один человек, сказал, что ест мало полезной пищи и много курит. Еще четверо, занимающихся спортом и не имеющих проблем с избытком веса, а также недостатком питательных веществ, сказали, что достаточно долго и много курят; двое последних сообщили, что достаточно часто употребляют алкоголь, а так же ведут малоподвижный образ жизни и испытывают стресс.

Именно на основании данных, которые мне представили мои знакомые, у меня получилось выстроить примерную картину появления проблем с дыханием во время физической активности и возможные пути их решения.

Заключение. Подводя итог, видно, что проблемы с дыханием чаще всего появляются у людей которые ведут малоподвижный и нездоровый образ жизни, из этого следуют некоторые пути решения. Занимайтесь спортом, питайтесь правильно, не переживайте по пустякам, избавьтесь от

всего вредного и не полезного, а так же никогда не забывайте о проветривании помещений. Здоровье это основное богатство человека, не растрачивайте его попусту

Список использованной литературы

1. Дунаев, К. С. Некоторые вопросы развития физического воспитания студентов / К. С. Дунаев // Состояние и тенденции развития физической культуры: тезисы докладов научно-практической конференции студентов ВГИФК, МГАФК / Воронежский гос. ин-т физ. культуры ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Воронеж,1999. – С. 54.

2. Зайцева, Г. А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность студентов : учебно-методическое пособие / Г. А. Зайцева. – М., 2017. – С. 35.

3. Фешина, А. Н. Методы и средства физической подготовки в вузе / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая конференция аспирантов и студентов института: материалы конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2004. – С. 347-348.

4. Хомичев, А. Н. Физические упражнения. Главное о здоровом образе жизни / А. Н. Хомичев. – Киев, 2010. – С. 6.

ОБОСНОВАНИЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА С УЧЕТОМ ИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ИНТЕРЕСОВ

Лысова И.А., *к.п.н., доцент,*
Московский гуманитарный университет,
г. Москва, Россия
Лысова Е.П., *старший преподаватель,*
Московский гуманитарный университет, г. Москва, Россия,
врач-терапевт
Московской государственной академии физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Актуальность. В настоящее время проблема физического воспитания учащейся молодежи остается одной из актуальных задач высших учебных заведений России. В настоящее время процент лиц, занимающихся физической культурой, спортом и фитнесом в несколько раз ниже, чем в экономически развитых странах мира. Наиболее серьезная проблема – низкий уровень подготовленности и физического развития

студентов (К.С.Дунаев,1999, И. А. Лысова, А. В. Блинова, 2011; И. А. Лысова, А. В. Блинова, Ю. В. Нечушкин, 2012). Реальный объем их двигательной активности не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья. Одним из наиболее важных факторов, обеспечивающих потенциал здоровья, в целом, является физическое здоровье, характеризующееся показателями кондиционной физической подготовленности, реализуемой в системе физического воспитания, в том числе, в форме Фитнес-тренировок.

Ключевые слова: физическая культура, фитнес-программы, студенты, анализ, результаты, уровень.

Физическая культура и спорт воспитывают у студентов потребность в организации здорового стиля жизни, а задачей преподавателей физической культуры является развитие у студентов потребности к двигательной активности. Но, к сожалению, часто физкультура расценивается студентами как предмет, по которому нужно получить зачет. В тоже время о воспитании здорового стиля жизни студенты даже не задумываются. Во многом это связано с тем, что традиционные занятия физической культурой у студентов не вызывают интереса, преподавателям зачастую бывает очень тяжело привлечь студентов на свои занятия. Причиной такого положения служит отсутствие индивидуального подхода и двигательных интересов студентов.

В настоящее время существует необходимость широкого внедрения в учебный процесс новых программ физического воспитания студентов высших учебных заведений на основе использования современных физкультурно-оздоровительных технологий с учетом индивидуальных особенностей и интересов студентов (Н. М. Ахтемзянова, 2018; О. В. Булгакова, 2015; Л. А. Волобаева, С. Р. Гилазиева, 2013;К.С.Дунаев, М.В.Абульханова,2015, И. А. Лысова, Е. В. Лащинина, М. В. Жадобин, А. В. Кузнецов, 2006; И. А. Лысова, Е. П. Лысова, 2012; С. В. Швец, 2013, А. Н. Фешина, К. С. Дунаев 2003 и др.). Слабая научная разработка проблемы определили актуальность предпринятого исследования.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать содержание и направленность фитнес-программ для студентов гуманитарного вуза с учетом их двигательных интересов.

Объект исследования – тренировочный процесс студентов гуманитарного вуза в возрасте 17-20 лет. Предмет исследования – средства и методы фитнес-тренировки студентов, занимающихся силовой подготовкой в тренажерном зале.

Для достижения поставленной цели определены следующие задачи:

изучить двигательные интересы студентов высшего учебного заведения гуманитарного профиля;

определить исходный уровень физической подготовленности и физического развития студентов гуманитарного вуза 17-20 лет;

разработать и экспериментально обосновать эффективность фитнес-программ в рамках элективных дисциплин по физической культуре для студентов гуманитарного вуза с учетом их интересов.

Для решения поставленной цели в работе были использованы педагогические, медико-биологические и математико-статистические методы исследования.

Исследования проведены на базе кафедры физической культуры и Института дополнительного образования Московского гуманитарного университета.

Исследования проводили в группах студентов факультетов рекламы журналистики и дизайна, юриспруденции, международных отношений и туризма, экономики и управления, педагогики, психологии и социологии Московского гуманитарного университета. При исследовании двигательных интересов студентов опрошено 432 обучающихся (304 девушки и 128 юношей) в возрасте 17-20 лет; при определении исходного уровня физической подготовленности и морфофункциональных показателей обследовано 83 обучающихся 17-20 лет (56 девушек и 27 юношей); обоснование эффективности фитнес-программ студентов с учетом их двигательных интересов студентов гуманитарного вуза проводили на группах обучающихся в количестве 107 человек – 56 девушек (36 студенток ЭГ и 20 девушек КГ) и 51 юноша (24 юноши ЭГ и 27 юношей КГ).

На основе результатов анализа научно-методической литературы, проведения анкетирования, опроса и интервьюирования студентов установлено, что в настоящее время существует необходимость широкого внедрения в учебный процесс эффективных Фитнес-программ, основанных на систематизированных педагогических сведениях о функциональной и физической подготовленности студентов и их двигательных интересах.

Определен уровень двигательной активности студентов, их двигательные интересы и наиболее популярные среди студентов Фитнес-программы.

Показатели уровня двигательной активности студентов 1 курса за последние 3 года снизились на 24%. В настоящее время популярность видов двигательной активности в порядке возрастания следующая: 52% – фитнес на основе аэробного, силового и аква-направления, 12% – спортивные игры; 7% – стрельба, 5% – общая физическая подготовка на основе базовых видов спорта, 3% – лечебная физическая культура.

Среди направлений фитнеса наиболее популярное силовое направление (53% юношей и девушек). Среди выявленных силовых

программ определены наиболее востребованные: программы формирования мышечного рельефа (преимущественно для юношей), набора мышечной массы тела (преимущественно для юношей), снижения массы тела (преимущественно для девушек), формирования мышечного корсета и правильной осанки.

Для исследования физического развития студентов применялся биоимпедансный анализ вводных секторов АВС-01 «Медасс», при помощи которого получали показатели процента жировой массы, активной клеточной массы и ее доли, общего жира, соотношения талия/бедро.

Показатели уровня физического развития студентов и студенток к МосГУ имели высокую вариабельность. Большинство студентов имели средний уровень физического развития, около 20% имели повышенное жироотложение и недостаточное развитие активной клеточной массы. Исходный уровень физической подготовленности студенток МосГУ был ниже среднего согласно нормативным показателям, у юношей – соответствовал среднему уровню, что согласуется с данными предшествующих исследований (И. А. Лысова, Ю. В. Нечушкин, 2012); .

Разработаны силовые Фитнес-программы для студентов гуманитарного вуза с учётом их индивидуальных особенностей и двигательных интересов. Программа силового направления состояла из 132 академических часов в год. Из общего объема программы: 4 часа выделено на лекции, 36 часов – методико-практические занятия и 92 – на практические занятия.

Практический раздел программы имел различную направленность: 1) набор мышечной массы тела, 2) снижение мышечной массы, 3) формирование рельефа мышц, 4) формирование правильной осанки.

Программа №1 включала тренировки по три раза в неделю (время занятий – не более 1.5 часа). Вес отягощения – 80-85 % от максимума, отдых между подходами и упражнениями 1.5-3 минуты, скорость и темп выполнения упражнений – средний.

Программа №2 включала три-четыре тренировки в неделю (время занятий не более 1,5 часа). Вес отягощений – 50-70 % от максимума, отдых между подходами и упражнениями 0,5-2 минуты, скорость преодолевающих движений – средний, темп выполнения упражнений высокий.

Программа №3 включала три тренировки в неделю (время занятий не более 2 часов). Вес отягощений – 70-75% от максимума, отдых между подходами и упражнениями 1-1.5 минуты, скорость и темп выполнения упражнений медленный, особое внимание уделялось технике выполнения каждого упражнения.

Программа №4 включала три тренировки в неделю (время занятий не более 1 часа). Оптимальный вес отягощения – 30-70 % от максимума, отдых между подходами и упражнениями 1-1.5 минуты, скорость и темп выполнения упражнений средний.

Результаты педагогического эксперимента подтвердили выдвинутую гипотезу об оздоровительной эффективности силовых Фитнес-программ, разработанных на основе индивидуальных особенностей и двигательных интересов студентов.

При сравнении показателей студенток контрольной и экспериментальной групп до и после поведения эксперимента установлено, что значимые положительные сдвиги в экспериментальной группе студенток по отношению к контрольной, отмечены в таких показателях как масса тела (снижение показателя на 3,5%), окружность бедер (снижение показателя на 3,2%), индекс массы тела (снижение показателя на 23,7%) коэффициент по проценту жировой массы тела (снижение показателя на 32,5%) и доли активной клеточной массы (прирост показателя на 14,4 %).

По показателям физической подготовленности улучшение произошло в тестах: поднимание туловища из положения лежа до положения сидя за 1 мин (прирост показателя составил 18,8%), сгибание-разгибание туловища за 1 мин на наклонной скамье (прирост 24,9%), тяга вертикального блока 10 кг за голову (прирост 21,7%), жим веса 30 кг ногами на тренажере (26,7%), сгибание-разгибание рук сидя на тренажере со штангой 10 кг (прирост 39,6%), гиперэкстензия (прирост 45,9%), сведение рук на тренажере с отягощением 5 кг (прирост 33,8%), подъем ног в тренажере (прирост 26,7%), разгибание ног в тренажере с отягощением 15 кг (прирост 28,8%).

В экспериментальных группах юношей в течение ученого года произошел достоверный положительный прирост результатов показателей силовой выносливости (7,5 %), максимальной силы (10 %).

У студентов экспериментальной группы, занимающихся по Фитнес-программе №1, направленной на набор мышечной массы тела, к концу педагогического эксперимента масса тела увеличилась на 4,2 %, в контрольной группе – на 1,2 %.

Педагогический эксперимент в течение учебного года привел к выраженному снижению массы тела у студентов, занимающихся по Фитнес-программе №2, направленную на снижение массы тела. Жировая масса снизилась, по сравнению с началом учебного года на 7,5 %, в контрольной группе – на 0,8%.

У студентов экспериментальной группы, занимающихся по Фитнес-программе №3, уменьшились показатели кожно-жировых складок: показатели кжс на животе у студентов экспериментальной группой

снизились на 4,5%, на бедре на 1,1 % , визуально более четко стал выделяться рельеф мышц.

Более высокий уровень прироста массы тела, который отмечался к концу учебного года у студентов экспериментальной группы при относительной стабилизации длины тела, привел к увеличению весоростового индекса. В экспериментальной группе относительный показатель индекса Кетле увеличился на 7%.

У студентов, занимающихся по Фитнес-программе №4, отмечено визуальное улучшение показателей, связанных с правильной осанкой. Из объективных показателей отмечено увеличение плечевого индекса в экспериментальной группе (с 75,2 % до 80,2 %). В контрольной группе значимых сдвигов не зафиксировано.

Заключение. Разработанные силовые Фитнес-программы для студентов с учетом их индивидуальных особенностей способствуют решению поставленных задач, повышению оздоровительного эффекта занятий, улучшению физического развития и подготовленности занимающихся.

Список использованной литературы

1. Ахтемзянова, Н. М. Оптимизация физического воспитания студентов посредством применения современных фитнес технологий / Н. М. Ахтемзянова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3(157). – С. 25-29.

2. Булгакова, О. В. Влияние фитнес-технологий на физическое развитие и функциональную подготовленность студенток вуза / О. В. Булгакова, Д. А. Шубин, В. В. Пономарев // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 48-49.

3. Волобаева, Л. А. Фитнес-тренинг в системе физического воспитания студентов / Л. А. Волобаева, С. Р. Гилазиева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 7. – С. 16-19.

4. Дунаев, К. С. Некоторые вопросы развития физического воспитания студентов / К. С. Дунаев // Состояние и тенденции развития физической культуры: тезисы докладов научно-практической конференции студентов ВГИФК, МГАФК / Воронежский гос. ин-т физ. Культуры ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Воронеж,1999. – С. 54.

5. Дунаев, К. С. Некоторые направления использования инновационных технологий в сфере физической культуры в России изучения в аспекте теоретической деятельности / К. С. Дунаев, М. В. Абульханова // VII Международный научный конгресс « Спорт, человек, здоровье, 2015. – С. 232-234.

6. Лысова, И. А. Диагностика физической подготовленности студентов вузов гуманитарного и технического профиля / И. А. Лысова, Ю. В. Нечушкин // Знание. Понимание. Умение. – М., 2012. - № 3. – С.270- 275.

7. Лысова, И. А. Сравнительный анализ уровня общей физической подготовленности студентов: 20 лет спустя / И. А. Лысова, А. В. Блинова // Образование для XXI века : VIII Международная научная конференция : доклады и материалы. Секция 6. Проблемы исторического образования.– М. : Изд-во Моск. гуманит. Ун-та, Нац. инс-та бизнеса, 2011. – Вып. 2. – С. 28-35.

8. Индивидуализация фитнес-программ для студентов гуманитарного вуза с учетом их интересов и соматометрических особенностей / И. А. Лысова [и др.] // Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М., 2006. - № 3. – С. 24-25.

9. Лысова, И. А. Применение фитнес-программ в физическом воспитании студентов с учётом их индивидуальных особенностей / И. А. Лысова, Е. П. Лысова // Роль природных факторов и туризма в формировании здоровья населения : Материалы X Международной научной конференции, Уфа, 9-12 июля 2012 г. – Уфа, 2012. – Вып. 10. – С 93-98.

10. Лысова, И. А. Оценка общей физической подготовленности студентов: монография / И. А. Лысова, А. В. Блинова, Ю. В. Нечушкин. – М. : Изд-во Моск. гуманит. Ун-та, 2012. – 201 с.

11. Фешина, А. Н. Использование циклических видов спорта в здоровом образе жизни студентов / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / М-во образования Российской Федерации ; Тульский гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого. – Тула, 2003. – С. 296-297.

12. Швец, С. В. Фитнес – вызов нового времени / С. В. Швец // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С. 77-79.

РАЗВИТИЕ И СТАНОВЛЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ КУРСАНТОВ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОЙ АКАДЕМИИ

Макаров А.В., *аспирант,*
Уколов А.В., *к. п. н., доцент,*
Жернаков Д.В., *к. п. н., доцент,*
Шишкин С.Н., *ст. преподаватель,*
Сибирская пожарно-спасательная академия,
г. Железногорск (Красноярский край), Россия
Пономарев В.В., *д. п. н., профессор ,*
Сибирская пожарно-спасательная академия,
г. Железногорск (Красноярский край), Россия,
Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева,
г. Красноярск, Россия

Актуальность. Становление профессионального образования, в том числе физической подготовленности, будущих специалистов пожарно-спасательной отрасли в России начинается ещё с 1504-го года, а именно с пожарно-сторожевой охраны. С 1682 по 1725 г. при воинских гарнизонах городов находились пожарно-строевые охраны. В 1803-1804 годах в г. Санкт-Петербург и в г. Москва появляются первые профессиональные команды. В 1906-м году открываются курсы «пожарных техников» (первое учебное заведение в России). В 1920-м году открыт пожарно-технический институт. В 1924-м году в г. Ленинграде был открыт пожарный техникум.

В 1928 г. начинает свою работу Уральский институт Государственной противопожарной службы МЧС, в 1933 г. в г. Химки – академия гражданской защиты МЧС России и в г. Москва – академия Государственной противопожарной службы МЧС.

В г. Иваново в 1955 г. открывается Ивановская пожарно-спасательная академия, в 1968 г. в г. Воронеже институт государственной противопожарной службы и в 2002 году в г.Санкт-Петербург был открыт университет государственной противопожарной службы. В Сибирском регионе в 2008 г. в г. Железногорске Красноярского края была открыта Сибирская пожарно-спасательная академия МСЧ России.

Ключевые слова: академия, курсанты, образование, этапы, физические качества.

В таблице 1 систематизированы этапы становления профессионального образования будущих специалистов пожарно-спасательной отрасли.

Таблица 1.

Этапы становления профессионального образования будущих специалистов пожарно-спасательной отрасли

№	Содержание этапов становления	Год становления	Место организации профессионального образования
1	Пожарно-сторожевая охрана	с 1504 г.	По всей Руси
2	Пожарно-строевые охраны	с 1682 г.	При воинских гарнизонах в городах
3	Профессиональные пожарные команды	1803-1804 гг.	г. Санкт-Петербург г. Москва
4	Курсы «пожарных техников»	1906 г.	г. Санкт-Петербург
5	Пожарно-технический институт	1920 г.	г. Санкт-Петербург
6	Пожарный техникум	1924 г.	г. Ленинград
7	Уральский институт Государственной противопожарной службы МЧС	1928	г. Екатеринбург
8	Академия гражданской защиты МЧС России	1933	г. Химки
9	Академия Государственной противопожарной службы МЧС	1933	г. Москва
10	Ивановская пожарно-спасательная академия	1955	г. Иваново
11	Воронежский институт Государственной противопожарной службы МЧС РФ	1968	г. Воронеж
12	Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы	2002	г. Санкт-Петербург
13	Сибирская пожарно-спасательная академия МЧС России	2008	г. Железногорск, Красноярский край

Становление образовательного процесса физической подготовки специалистов пожарно-спасательной отрасли имеет следующие исторические этапы: «Строевые учения и гимнастика» на курсах «Пожарных техников» – 1906 г.; в 1920-м году для поступающих в Ленинградский пожарный техникум были разработаны специальные требования к физическому развитию: возраст – не моложе 18 лет, рост – не ниже 168 см, окружность грудной клетки – не менее 0,5 роста, отсутствие дефекта речи, отсутствие головокружения и боязни высоты, свобода и лёгкость движения. [2]

В 1927-м году появляется пожарно-прикладная гимнастика в учебных заведениях. В 1931-м году появилась первая программа по физической подготовке для учебных заведений пожарно-прикладной направленности. В 1933-м году разрабатываются должностные контрольные упражнения и нормы по оценке физической подготовленности специалистов пожарно-спасательной отрасли – бег на 100 м, преодоления препятствий, бег на длинные дистанции (3 и 5 км), бег по лестницам, бег с тройником и рукавами, лазание, упражнения на сохранение равновесия.

С 1956 г. физическая подготовка становится базовой частью профессионального образования будущих специалистов пожарно-спасательной отрасли. Кроме того, в содержание физической подготовки курсантов добавляются следующие контрольные упражнения: подъем по канату; прыжки в длину, высоту и глубину; метание спасательной верёвки; передвижение в узком пространстве и т.д. В 1958-м году в занятия прикладной физической подготовки курсантов включаются: прокладка рукавных линий, боевое развёртывание с переноской рукавных линий и др.

В 1980-м году вводятся соревнования по пожарно-прикладному виду спорта. Как указывают практики, специалисты и учёные (1985), в процессе физической подготовки курсантов учебных заведений пожарно-спасательной отрасли должны развиваться следующие базовые физические качества: общая выносливость; скоростные, силовые качества; ловкость и координация. [3]

В таблице 2 представлены этапы становления образовательного процесса физической подготовки курсантов в учебных учреждениях пожарно-спасательной отрасли.

Таблица 2.

Этапы становления образовательного процесса физической подготовки курсантов в учебных учреждениях пожарно-спасательной отрасли

№	Содержание этапов становления	Год становле-ния	Место организации физической подготовки
1	Руководство: «строевые учение и гимнастика» на курсах «пожарных техников»	1906 г.	г. Санкт-Петербург
2	Разработаны специальные требования к физическому развитию для поступающих	1920 г.	Ленинградский пожарный техникум
3	Пожарно-прикладная гимнастика	1927 г.	Во всех учебных заведениях пожарного профиля
4	Первая программа по физической подготовке	1931 г.	Для всех учебных заведений отрасли
5	Разработаны должные контрольные упражнения по физической подготовленности	1933 г.	Для всех учебных заведений отрасли
6	Физическая подготовка становится базовой частью профессиональной подготовки будущих специалистов отрасли	1956 г.	Для всех учебных заведений отрасли
7	В содержание программы физической подготовки курсантов вводятся занятия с пожарно-техническим оборудованием	1958 г.	Для всех учебных заведений отрасли
8	Вводятся в практику физической подготовки соревнования по пожарно-прикладному виду спорта	1980 г.	Для всех учебных заведений отрасли
9	В содержании физической подготовки курсантов делается акцент на развитии следующих базовых физических качеств: сила, выносливость, скорость и ловкость	1985 г.	Для всех учебных заведений отрасли
10	В содержание программы физической подготовки курсантов включаются дополнительно теоретический зачет	2000 г.	Для всех учебных заведений отрасли
11	В содержание программы физической подготовки включается прикладное плавание	2005 г.	Для всех учебных заведений отрасли
12	Разработаны образовательные компетенции физической подготовленности курсантов	2011 г.	Для всех учебных заведений отрасли

Физические качества – это совокупность свойств организма, обеспечивающих ему возможность осуществлять активную двигательную деятельность. Обычно выделяют пять видов физических качеств: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость.

Физическая подготовленность – уровень развития физических качеств и сформированных двигательных навыков. Различают понятия общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка представляет собой неспециализированный процесс физического воспитания, создающий широкие, общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности. Специальная физическая подготовка – это специализированный вид физического воспитания, связанного с подготовкой к особенностям какой-либо деятельности, соответственно, результат общей физической подготовки обозначают термином «общая физическая подготовленность», а результат специальной – «специальная физическая подготовленность». Базовую основу физической подготовленности курсантов составляют сформированные физические качества (способности): сила, быстрота (скорость), выносливость, ловкость и гибкость [6,7,8].

Быстрота – способность человека выполнять движение в минимальный для данных условий промежуток времени. Это комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и преимущественно определяющих скоростные характеристики движения.

Различают несколько элементарных форм проявления быстроты: быстрота простой и сложной двигательных реакций, быстрота одиночного движения и быстрота сложного движения.

Методы развития быстроты: повторный, расчлененный и сенсорный.

Выносливость – способность человека длительное время выполнять двигательное действие без снижения эффективности, способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Методы развития выносливости: интервальный, непрерывный и соревновательный.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Многофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Различают три формы проявления гибкости (подвижности) опорно-двигательного аппарата: активная и пассивная.

Методы развития гибкости: метод многократного выполнения упражнений на гибкость, метод статического выполнения упражнений на гибкость, метод предварительного напряжения мышечного аппарата.

Ловкость – способность человека рационально и быстро осваивать новое двигательное действие, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Средства развития ловкости – это упражнения на основе спортивных игр, упражнения с различными двигательными задачами, сложнокоординационные упражнения и др.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Средства развития силы: упражнение с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения.

Методы развития силы: метод максимальных усилий, метод повторных усилий, метод предельных усилий (до отказа), метод динамических усилий и «ударный» метод развития силы.

В таблице 3 представлены возрастные особенности развития физических качеств курсантов академии

Таблица 3.

Возрастные особенности развития физических качеств курсантов академии

№	Возраст	Курс обучения	Примечание	Физические качества
1	2	3	5	4
	17-18 лет	1	Формируются все физические качества	Выносливость Скорость Сила Гибкость Ловкость и координация
	18-19 лет	2	Формируются все физические качества	Выносливость Скорость Сила Гибкость Ловкость и координация
	19-20 лет	3	Наблюдается незначительный прирост физических качеств (1-3%)	Выносливость Скорость Сила Гибкость Ловкость и координация

1	2	3	4	5
	20-21 год	4	Развитие всех физических качеств стабилизируется. Наблюдается прирост только силовых качеств	Сила Выносливость Гибкость
	21-22 года	5	Развитие всех физических качеств стабилизируется. Наблюдается прирост только силовых качеств	Сила Выносливость Гибкость

В ходе развития различных функций организма отмечаются чувствительные (или сенситивные) периоды, когда прирост качеств происходит особенно интенсивно.

Важный вопрос заключается и в проблеме спортивных способностей и методологии их изучения активности в контексте теории деятельности [5].

Так, для мышечной силы наибольшие темпы прироста характерные в 13-15 лет. Показатели выносливости у девочек растут наиболее интенсивно в возрасте 11-13 лет, а у мальчиков – в 14 лет. По мнению специалистов, возраст 8-11 лет – наиболее благоприятный для воспитания скоростных возможностей. Ловкость значительно труднее воспитывать у подростков по сравнению с детьми, а у взрослых – по сравнению с юношами.

Физиологическими предпосылками воспитания физического качества быстроты в младшем школьном возрасте служит постепенное повышение функциональной подвижности и возбудимости нервно-мышечного аппарата, а также интенсивное развитие способностей к выполнению быстрых движений отдельными частями тела (кистью, рукой). Однако у детей младшего школьного возраста способность к быстрому перемещению в пространстве развита слабо. Средняя скорость бега заметно повышается только к 10 годам. К этому возрасту у девочек отмечается наибольший прирост результатов в прыжках в длину с места (20%). У мальчиков величина этого прироста в возрасте от 8 до 11 лет составляет 8-9 %, а наибольшие его величины отмечаются в 13-14 лет – 14.

Ю.Г. Травин исследуя динамику развития выносливости у школьников 9-17 лет в беге субмаксимальной, большой и умеренной

мощности, установил, что у мальчиков с возрастом выносливость увеличилась, причем наибольшие приросты приходятся на возраст 14 и 17 лет. У девочек показатели выносливости к работе субмаксимальной и большой мощности увеличиваются до 14 лет, а показатели выносливости к работе умеренной мощности с возрастом меняются не существенно. Периоды наибольших приростов у мальчиков приходятся на 13 и 17 лет, у девочек на 12-13 лет.

Следовательно, возраст 10-13 лет является благоприятным периодом для развития выносливости. Наиболее высокие темпы прироста показателей выносливости отмечаются у девочек – с 9 до 12 лет, у мальчиков с 10 до 12 лет.

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются в возрасте от 7 до 10 лет. У девочек 11-13 лет и у мальчиков 13-15 лет активная гибкость достигает максимальных величин. Однако повышение гибкости в этом возрасте не должно превращаться в самоцель.

Возраст от 7 до 10 лет характеризуется также высокими темпами развития ловкости движений. Этому помогают высокая пластичность центральной нервной системы, интенсивное развитие двигательного анализатора, выражающиеся, в частности, в совершенствовании пространственно-временных характеристик движения. [4]

В таблице 4 представлены сенситивные периоды развития физических качеств.

Таблица 4.

Сенситивные периоды развития физических качеств (по Филину В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Ляху В.И.)

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики	Девочки
1	2	3
Быстрота движений	с 7 до 9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	с 7 до 14 лет	с 7 до 13 лет
Максимальная частота движений	с 4 до 6, с 7 до 9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
1	2	3
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	с 9 до 12 лет

Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость скоростная*	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 11-12 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	с 7 до 10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	в 15 лет	в 17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	с 7 до 11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

* Гликолитический механизм энергообеспечения

Физическая подготовка курсантов академии – это педагогический процесс, результатом которого является сформированная прикладная физическая подготовленность курсантов академии, характеризующаяся уровнем сформированного функционального потенциала организма и развитием основных физических качеств (сила, выносливость, скорость и гибкость), что будет способствовать в будущем эффективному выполнению профессиональных обязанностей в отрасли.

Нами был проведен анализ физической подготовки военнослужащих Европейских стран, для того чтобы сравнить содержание физической подготовки современных Армий Европы с подготовкой курсантов пожарно-спасательной академии:

военнослужащие армии Италии выполняют следующие упражнения по физической подготовке – «марши-выживания»: 200 км за 5 дней;

у военнослужащих английской армии одним из базовых видов контрольного упражнения по физической подготовке является: кросс на 2 мили, далее бег уже на 1 милю с преодолением двух препятствий высотой 1,8 м и 2,7 м;

военнослужащие Франции выполняют в комплексе следующие физические упражнения: 30 приседаний; 15 сгибаний рук в упоре лежа; 40 раз поднимание туловища; 4 раза подтягивание; бег на 200 м с грузом 35 кг, за 34 с; лазание по 6-метровому канату 2 раза подряд; бег на 1500 м с грузом 10 кг за 9 минут; бег на 8 км с грузом 10 кг за 60 минут;

у военнослужащих Германии проводятся «солдатские состязания», где они должны выполнить следующие контрольные упражнения: бег на 100м, прыжок в длину с разбега, толкание ядра 7 кг 257 г и бег на 5000 м;

военнослужащие армии США должны выполнять следующие контрольные упражнения: проплыть в форме 50 м без учета времени, выполнить 52 раза сгибание и разгибание рук в упоре – лежа за 2 минуты, перейти в положение сидя из положения лежа 62 раза за 2 минуты, пробежать в спортивной форме 3,2 км за 16 минут, перерыв между упражнениями от 2 до 10 минут;

военнослужащие Российской армии должны выполнять следующие контрольные упражнения по физической подготовленности: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, бег на 100 м, бег на 3000 м, челночный бег 10×10м;

курсанты пожарно-спасательной академии должны выполнять следующие базовые контрольные упражнения по физической подготовке: бег на 100 м и 3000 м, бег на 5000 м без учета времени, подтягивание на высокой перекладине, челночный бег 10×10м и комплексное силовое упражнение «КСУ».

В таблице 5 представлено содержание физической подготовки военнослужащих ведущих Европейских стран.

Анализ физической подготовки военнослужащих армий Европы и США показал, что в основе физической подготовленности вооруженных сил находятся упражнения на выносливость, силу, скорость, а также, упражнения, содержащие комплексный скоростно-силовой характер.

Таблица 5.

Контрольные упражнения оценки физической подготовленности военнослужащих вооруженных сил Европейских стран

№	Европейские страны	Контрольные упражнения
1	2	3
	Вооруженные силы Италии	«марш – выживание»: 200 км за 5 дней
	Вооруженные силы Англии	кросс 2 мили, бег на 1 милю с преодолением двух препятствий высотой 1,8 м и 2,7 м
	Вооруженные силы Франции	30 приседаний; 15 сгибаний рук в упоре лежа; 40 раз поднимание туловища; 4 раза подтягивание; бег на 200м с грузом 35 кг, менее, чем за 34 с; лазание по 6-метровому канату 2 раза подряд; бег на 1500 м с грузом 10 кг за 9 минут; бег на 8 км с грузом 10 кг за 60 минут
	Вооруженные силы Германии	бег на 100м, прыжок в длину с разбега, толкание ядра (7 кг 257 г) и бег на 5000 м
	Вооруженные силы США	проплыть в форме 50 м без учета времени, выполнить 52 раза сгибание и разгибание рук в упоре – лежа за 2 минуты, перейти в положение сидя из положения лежа 62 раза за 2 минуты, пробежать в спортивной форме 3,2 км за 16 минут, перерыв между упражнениями от 2 до 10 минут
	Вооруженные силы России	сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, бег на 100 м и 3000 м, челночный бег 10×10 м
	Курсанты пожарно-спасательной академии, Россия	бег на 100 м и 3000 м, бег на 5000 м без учета времени, подтягивание на высокой перекладине, челночный бег 10×10м и комплексное силовое упражнение «КСУ»

Выводы

1. Первые основы профессионального образования специалистов пожарно-спасательной отрасли закладывались еще в Древней Руси в 1504 году.

2. Физическая подготовка курсантов в первых пожарно-спасательных учебных заведениях начала культивироваться с 1906 года.

3. Анализ содержания физической подготовки военнослужащих ведущих Армий Европы показал, что в ее основе находятся следующие упражнения: бег на выносливость, бег на скоростную выносливость, силовые упражнения и комплексные упражнения на все группы мышц.

В заключение следует сказать, что содержание физической подготовки курсантов пожарно-спасательной академии соответствует современным требованиям к физической подготовленности специалистов данной отрасли.

Список использованных источников

1. Дунаев, К. С. Системный подход к общей структуре системы физической подготовки / К. С.Дунаев, Т. В.Корж, В. В.Фарбей // Современные подходы в подготовке баскетболистов и волейболистов : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием ; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2017. – С. 40-46.

2. Коровин, С. С. Методологические основы теории профессиональной физической культуры / С. С. Коровин // Теория и практика физической культуры.– 2018. – № 4. – С. 43-44.

3. Пономарев, В. В. Научно-педагогические основы формирования профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов пожарно-спасательной академии / В. В. Пономарев, А. В. Макаров, А. В. Уколов // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 4. – С. 26-27.

4. Мамедов, Н. М. Профессиональное становление курсантов вузов ГПС МЧС России в ходе образовательного процесса: дис. … канд. пед. Наук : 13.00.08 / Н. М. Мамедов. – СПб, 2004. – 207 с.

5. Крылова, И. В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе / И. В. Крылова, К. С.Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / Министерство образования Российской Федерации ; Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – Тула, 2003. – С. 285-290.

6. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности / А. Л. Кривенцов [и др.] // Теория и методика аизической культуры / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015. - № 1. – С.12-22.

7. Фешина, А. Н. Методы и средства физической подготовки в вузе / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая конференция аспирантов и студентов института: материалы конференции /

Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2004. – С. 347-348.

8. Черепанова, И. О. Развитие скоростно-силовых способностей фигуристов на этапе спортивного совершенствования в подготовительном периоде подготовки методом круговой тренировки / И. О Черепанова, К. С. Дунаев // XXVIII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» : материалы конференции / Государственный социально-гуманитарный университет ; Институт возрастной физиологии ; Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – М., 2018. – С. 353-355.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Михеева Е.А., *студентка,*
Ореховская Е.В., *старший преподаватель,*
Кемеровский государственный университет,
г. Кемерово, Россия

Аннотация. В статье изложена целесообразность развития сети спортивных клубов и секций для привлечения детей в возрасте от 5-ти до 10 лет к занятию спортом.

Ключевые слова: Физическая культура, физическое воспитание, начальная школа, спортивные клубы и секции.

Актуальность. «Все начинается с детства» - это классическое изречение дает понимание того, что все, что закладывается в ребенка в раннем возрасте, определяет его будущее, дает направление жизненного пути и позволяет правильно расставить приоритеты человеческих ценностей. Задача взрослых – помочь детям активно развиваться духовно, морально и физически. Приобщение детей к физической культуре и спорту является залогом их будущего здоровья [4].

Исследования и их обсуждение. Фундамент здоровья ребенка закладывается в дошкольном возрасте, так как в этом возрасте интенсивно проходят процессы развития и становления всех функциональных систем организма человека. Что главное для родителей? Чтобы их дети всегда были здоровыми и жизнерадостными. Верным помощником в укреплении здоровья является физическая подготовка. В домашних условиях – это непременная зарядка, активные игры со сверстниками и проведение

свободного времени с родителями (прогулки, игры, выезды на природу). В стенах детских садов – это совокупность мероприятий по физическому воспитанию, основанных на применении знаний физиологических особенностей детей в этом нежном возрасте [1,2,6]. По большей части физическое развитие организма детей осуществляется во время игр, когда ребенок активно двигается. Игры позволяют не только физически развиваться здоровым детям, но и имеют лечебный и оздоровительный эффект для больных и ослабленных детей. Кроме физического укрепления организма ребенка, в процессе игры формируется его нравственные качества и характер. Большое значение имеют и занятия сложно-координационными видами спорта (гимнастика, фигурное катание и др.) [3,5,7].

В начальную школу дети приходят с разной степенью физической подготовки. Многие из них уже с дошкольного возраста занимаются в различных спортивных секциях. Мотивации посещения спортивных секций могут быть различными – от воплощения родительских амбиций до необходимости занятий определенными видами спорта в связи с нестабильным здоровьем или хроническими и врожденными заболеваниями. Но все-таки большая часть детей приходит в спорт по желанию ребенка и в соответствии с его природными данными к какому-либо виду спорта. Но приходят в школу и такие дети, которые имеют весьма смутное представление о спорте, и утреннюю зарядку воспринимают почти как наказание. Необходимо отметить и тот факт, что в школе дети большую часть времени проводят за партами, а значит резко снижается двигательная активность. Кроме того, современные дети много времени тратят на «общение» с компьютерами и сотовыми телефонами, что тоже сказывается на их физическом состоянии. Все это необходимо учесть преподавателю физкультуры начальной школы, поскольку физическое воспитание учащихся входит в учебно-воспитательный процесс наряду с другими предметами. Задача учителей начальных классов заложить фундамент подготовки своих учеников к жизни, к предстоящей учебной и трудовой деятельности. И физическое воспитание при реализации этой задачи занимает важное место.

Организация работы по физическому воспитанию в школе может осуществляться с применением различных форм. Но, к сожалению, для многих российских школьников физическая активность ограничивается двумя уроками физкультуры в неделю.

Сегодня статистика говорит о том, что в последние годы значительно снизилось здоровье школьников. 20–27 % учеников составляют категорию часто болеющих. Спектр заболеваний самый обширный от ожирения до психических заболеваний. Недостаточная

двигательная активность и низкий иммунитет отмечаются у наших детей с дошкольного возраста. К сожалению, и существующие занятия физической культурой в школе только усугубляют это состояние.

На сегодняшний день проблем в развития физического образования много. Это и недостаток финансирования этой сферы, и низкий уровень организации преподавания, и доступность получения школьниками физического воспитания в клубах и секциях, в связи с их работой на коммерческой основе, и достаточно других проблем.

Пути изменения состояния предмета физического воспитания в школах должно рассматривать в нескольких направлениях:

- оснащение спортивных залов новым современным спортивным инвентарем;
- качественно новый подход к обучению физической культуре;
- пересмотр школьных программ уроков физкультуры;
- подготовка квалифицированных кадров для работы с детьми – врачей, преподавателей, тренеров.

Другое направление, очень важное, и, безусловно, более глубокое – это приобщение детей к занятию спортом в клубах и секциях. У дошколят и ребят младшего школьного возраста занятия в спортивных секциях воспринимаются как веселое времяпровождение, но их польза неоспоримо высока.

Преимущества клубов и секций состоит в следующем:

- занятия проводятся квалифицированными тренерами, имеющими навыки общения с юной аудиторией;
- в штате есть специалисты медики, которые следят за состоянием здоровья своих подопечных, могут оказать необходимую помощь или дать необходимые рекомендации родителям;
- наличие необходимого современного инвентаря и оборудования;
- высокое качество проведения тренировок;
- индивидуальный выбор программ тренировок за счет чего достигается высокая эффективность тренировок;
- комплексный подход к физическому воспитанию ребенка с учетом его физических особенностей.

Систематические физические нагрузки положительно влияют на все системы организма:

- правильно формируется опорно-двигательный аппарат, фигура остается стройной, прямая осанка;
- укрепляется и развивается мышечная ткань;
- контролируется масса тела;

- происходит закаливание организма и повышение иммунитета, что приводит к снижению заболеваемости, а процесс выздоровления проходит быстрее;
- дети выбирают здоровый образ жизни, правильное питание, не проявляют интереса к спиртным напиткам, курению сигарет и наркотикам.

Занятия спортом делают психику наиболее устойчивой:

- устойчивость к стрессу;
- поднимается самооценка;
- ребенок становится более уверенным в общении со сверстниками;
- появляется ответственность за принятые решения;
- дети учатся ставить перед собой цели и добиваться их достижения;
- появляется мотивация планирования своего времени и отличной учебы в школе.

Для детей, имеющих проблемы со здоровьем, целесообразно организовывать детские спортивные оздоровительные клубы. Такие клубы могут быть организованы при специализированных школах, в которых учатся дети-инвалиды, при поликлиниках или реабилитационных центрах. Здесь предполагается выполнение общих упражнений и посильные нагрузки. Приоритетом является развитие двигательной деятельности детей. Тренером готовится индивидуальная программа для каждого ребенка. Задача оздоровительных спортивных клубов: адаптировать ребенка к повседневной нормальной жизни:

- физически укрепить организм;
- сформировать различных умения и навыки, приобрести привычку вести здоровый образ жизни;
- развить такие качества, как быстрота, сила, гибкость, выносливость;
- реализовать дневную потребность в движении;
- обеспечить профилактику простудных заболеваний, и избежать нарушений развития опорно-двигательного аппарата.

Заключение. Необходимо, чтобы спортивные секции могли посещать все желающие дети, а не только те, чьи родители имеют для этого финансовую возможность. Сеть таких клубов и секций должна быть не только в городах, но и в глубинке России. Это огромная, длительная работа, требующая определенных финансовых затрат, но она очень нужна, если мы хотим иметь преуспевающее население страны, здоровых и жизнерадостных детей и реализовать то, о чем так много говорится, но мало делается.

Список использованной литературы

1. Букина, Л. В. Статья «Здоровье детей в наших руках». Социальная сеть работников образования. [Электронный ресурс] / Л. В. Букина. – Режим доступа: https://nsportal.ru/.

2. Власова, Т. В. Роль спорта в жизни ребенка. Социальная сеть работников образования. [Электронный ресурс] / Т. В. Власова. – Режим доступа: https://nsportal.ru/.

3. Грошев, А. М. Развитие координационных способностей у фигуристов в возрасте 7-8 лет / А. М. Грошев, И. О. Черепанова, К. С. Дунаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. - №3(157). – С. 100-103.

4. Замятина, М. Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России [Текст] / М. Р. Замятина // Инновационные педагогические технологии : материалы II Междунар. Науч. Конф. (г. Казань, май 2015 г.). – Казань: Бук, 2015. – С. 108-110.

5. Сейранов, С. Г. Развитие психомоторных способностей у юных фигуристов 4-5 лет на начальном этапе подготовки / С. Г. Сейранов, К. С. Дунаев, И. О. Черепанова // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2018.- № 7(161). – С. 236-240.

6. Физическая культура в начальной школе : учебные материалы. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://works.doklad.ru/view/s7_rAbQFUr4.html.

7. Черепанова, И. О. Развитие скоростно-силовых способностей фигуристов на этапе спортивного совершенствования в подготовительном периоде подготовки методом круговой тренировки / И. О. Черепанова, К. С. Дунаев // Электронное приложение к сборнику XXVIII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» : материалы конференции / Государственный социально-гуманитарный университет ; Институт возрастной физиологии ; Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – М., 2018. – С. 353-355.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА УЧЕБНО-ТРЕНЕРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Мякенький Г.С., *преподаватель,*
Табарин В.Н., *преподаватель,*
Силаев М.Е., *доцент,*
Московское высшее общевойсковое командное училище,
г. Москва, Россия

Актуальность. В настоящее время футбол — одна из популярнейших спортивных игр. Двигательная деятельность футболистов весьма многогранна. Игра связана с необходимостью поддержания высокого уровня специфической работоспособности. Качество игровой деятельности футболистов во многом зависит от их умения мгновенно оценивать обстановку, выбирать наиболее эффективные средства и методы борьбы с противником, умело управлять своими движениями с мячом и без него. Все это требует от футболистов всесторонней физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки

Ключевые слова. Футбол, скоростно-силовые способности, специальная и общая физическая подготовка, навыки, умения, спортсмен.

Основные положения. Разнообразие содержания игровой деятельности в футболе требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования всех систем организма занимающегося. А это возможно лишь в процессе разносторонней физической подготовки, когда, наряду с развитием основных физических качеств, уделяется внимание и развитию специальных качеств для футбола. Развитие у начинающих футболистов физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны их подготовки, но более всего способствуют повышению уровня технической и тактической подготовленности. Физически подготовленные будущие спортсмены, как правило, обладают и более устойчивой психикой, и способностью к преодолению психических напряжений. У них наблюдается большая уверенность в своих силах, настойчивость в действиях. Высокие функциональные возможности позволяет им легче справляться с утомлением, сохранять эффективность деятельности эффектных систем и на этой основе добиваться превосходства в тактической деятельности. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную [1, 3].

Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность

начинающих футболистов. Она представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.
Цель общей физической подготовки – создание у занимающейся двигательной подготовленности, фундамента специальной подготовки. В качестве средств развития физической подготовленности рекомендуется использовать физические упражнения общего воздействия, упражнения из других видов спорта. Такое разнообразие упражнений направлено на расширение у начинающих футболистов двигательных возможностей. При этом нужно учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными или нейтральными [4].

Например, с увеличением силы у занимающихся увеличивается скорость, улучшается координация движений, точность ударов. Положительный перенос обеспечивают близкие по структуре, основным игровым приемам, навыки, которые совпадают с игровым режимом мышечной работы. Общая физическая подготовка достигнет своих целей только тогда, когда в работе тренирующихся соблюдается постоянство и непрерывность. Она выполняется как обязательная составная часть учебно-тренировочных занятий на всех этапах и во все периоды подготовки футболистов. Конечно, наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки. С возрастом и повышением уровня спортивного мастерства ее доля уменьшается и, напротив, доля специальной подготовки увеличивается.

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающегося, достижению ими спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характернымидля игры в футбол напряжением, координации, темпом и ритмом движения. Для этого более всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в футбол.

Специальная физическая подготовка базируется на общей двигательной подготовленности. К решению ее задач рекомендуется переходить только после достижения занимающимися определенного уровня общего развития [2,5-7].

Заключение. Правильный подбор средств и методов общей и специальной физической подготовки создает необходимые предпосылки для овладения техникой и тактикой футбола, достижения высоких спортивных результатов.

Список используемой литературы

1. Баранюк, В. И. Реализация принципа сопряженного воздействия в спортивной тренировке бойцов армейского рукопашного боя на основе искусственно управляющей среды : автореф. дис… канд. пед. наук : 13.00.04 / В. И. Баранюк. – Малаховка, 2018. – 27 с.

2. Кузнецов, А. К. Физическая культура / А. К. Кузнецов. – СПб.: Нева, 2004. – 324с.

3. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А. Л. Кривенцов [и др.] // Теория и методика физии ческой культуры / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015. - №2. – С.86-90.

4. Тукманов, А. В. Российский Футбольный Союз и развитие футбола в России / А. В. Тукманов // Физическая культура и спорт в Российской Федерации: (Национальные спортивные федерации) : сборник статей / Всерос. Науч. – исслед. Ин-т физ. культуры и спорта. – М., 2001. – Вып.2

5. Цирик, Б. Я. Футбол / Б. Я. Цирик, Ю. С. Лукашин. – М. : Физкультура и спорт, 1982.

6. Шергин, А. В. Структура педагогических воздействий различной преимущественной направленности в тренировочном процессе студентов-спортсменов, специализирующихся в мини-футболе / А. В. Шергин, П. Ф. Ежов, С. В. Юдин // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве ВУЗа : сборник трудов участников II Международной научно-практической конференции (заочная форма) / Тульский государственный университет. – Тула, 2018. – С.164-166.

7. Шергин, А. В. Тренировочная нагрузка в современной системе подготовки спортсменов , специализирующихся в мини-футболе / А. В. Шергин, П. Ф. Ежов, С. Н. Егоров // Дети, Спорт, Здоровье : Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Ратмира Николаевича Дорохова. – Смоленск, 2018. – С.170-174.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЦИКЛИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 17-18 ЛЕТ

Нестеров А.А., *магистрант,*
Дунаев К.С., *д.п.н., профессор,*
Крауз Т.А. *к.п.н., доцент*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Актуальность. В современной научной литературе и исследованиях, посвященных циклическим нагрузкам юных бегунов на средние дистанции, существует много теорий с разным тренировочным наполнением многолетней подготовки спортсменов. Фундамент, который закладывается в юном возрасте является базовой основой для достижения высоких спортивно-технических результатов в спорте высших достижений.

Ключевые слова: бег, период, дистанция, возраст, планирование.

Бег на средние дистанции классифицируют как цикличные упражнения (одно движение выполняется последовательно много раз) околопредельной или, так называемой субмаксимальной, мощности. Решающим ограничивающим фактором в достижении высокого результата на соревновательных дистанциях является наступающее утомление. Поэтому в процессе физической подготовки и тренировочных занятиях основная работа направлена на отдаление момента утомления или повышение устойчивости к нему.

Современная система тренировки бегунов на средние дистанции является сложным и многофакторным процессом, где поставленные цели, тренировочные задачи, а также средства и методы сфокусированы на достижение максимальных спортивных результатов спортсменом. При этом необходимо учитывать, что тренировочный процесс является многолетним с отслеживанием результатов и тестирований, периодом развития спортивной формы и восстановления. Поэтому следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и оптимальные возрастные границы бегунов при достижении высоких спортивных результатов. Ориентирами здесь могут выступать показатели сильнейших бегунов на средние и длинные дистанции. Так, например, норматив МСМК достигается, как правило, в возрасте 20-25 лет. Исходя из этих данных можно понять, что возраст 17-18 лет является переходным от юношеских зачетов и соревнований к основной группе, что делает его наиболее важным в тренировочном процессе.

Автор Якимов А. М.(1972) выделил следующие понятия в беговых тренировках:

1. Общий объем беговой нагрузки – вся беговая нагрузка, выполняемая спортсменами в тренировках и соревнованиях.

2. Кроссовый и медленный бег.

3. Соревновательный и контрольный бег.

Общий объем бега по праву считают одним из ключевых показателей, характеризующих тренировочную нагрузку. За общий объем беговой нагрузки принимают данные суммарного километража бега с разными скоростными характеристиками, как в тренировочных занятиях и соревнованиях, так и в утренней специализированной зарядке. С возрастом и улучшением подготовленности юные бегуны должны увеличивать общий километраж бега, но это происходит не равномерно. У атлетов 15 – 16 лет прирост бегового километража идет медленно.

У бегунов 17-18 лет и сильнейших бегунов происходит более активное увеличение беговых объемов уже на начальных этапах подготовительного периода. В январе – феврале чаще всего заметно снижение общего объема, что напрямую зависит от выступлений на соревнованиях и восстановлением после них, затем объем нагрузок вновь нарастает. В соревновательном периоде подготовки у этих бегунов наблюдается постепенное снижение общего объема нагрузки.

Также пропорционально возрастным изменениям и улучшению физической подготовленности происходит наращивание в подготовительном периоде объема соревновательного бега от 1,9% у бегунов 15-16 лет и до 8,2% у спортсменов 17 – 18 лет. Идентичная ситуация в соревновательном периоде: беговой объем прирастает до 9,2% у атлетов 15 – 16 лет и до 18,3% у бегунов 17-18 лет. Необходимо обратить внимание на то, что с возрастом и повышением подготовленности спортсменов средний показатель скорости бега в тренировке снижается в сравнении с соревновательным. Это связано с тем, что при общем объеме нагрузки, направленной на развитие специальной выносливости, увеличивается удельный вес бега с соревновательной и пониженной скоростью, а содержание бега с более высокой скоростью уменьшается. [5]

В научных трудах [7, 10] выделено несколько ключевых принципов тренировочной подготовки. К ним относят волнообразную динамику нагрузок и вариативность тренировок, сочетающие в себе физиологически-обоснованное чередование утомления и восстановления. Важнейшим правилом спортивной тренировки является ее цикличность. Так, различают несколько уровней тренировочной цикличности:

- микроциклы тренировки продолжительностью от 2-3 до 7-10 дней;
- мезоциклы – от 3 до 5-8 недель;
- этапы тренировки – от 2-3 недель до 2-3 месяцев;
- периоды – от 2-3 недель до 4-6 месяцев;

- макроциклы – от 3-4 до 12 месяцев.

Необходимо отметить, что так называемые малые циклы (микроциклы) при планировании спортивной подготовки играют важную роль [9]. В них четко прослеживается ритм проведения тренировочных мероприятий, а именно работы и отдыха, решения поставленных задач, указаны основные средства и дозировка упражнений. Микроциклы выступают как отдельные звенья годичной череды тренировок. В них прописывают содержание отдельного тренировочного задания и его динамику на протяжении одного микроцикла, а также используют его повторение в течение одного этапа в годичном цикле тренировочного процесса. Планирование, построение и проведение микроциклов должно строиться исходя из их ключевой направленности. В циклических видах спорта с преобладающим проявлением выносливости применяется стандартный набор микроциклов, используемых в течение одного этапа или мезоцикла и способствующих повышению подготовленности спортсмена. В зависимости от решаемых тренировочных задач на конкретном этапе спортивной подготовки могут использоваться комбинации различные базовых микроциклов. При составлении тренировочного плана необходимо учитывать следующие особенности планирования и построения микроциклов [9]:

- нагрузка внутри малого цикла обязана иметь волнообразный характер;

- в подготовительный период микроциклы высоких по объему или интенсивности нагрузок должны применяться не более двух раз;

- в микроциклах соревновательного периода высокие нагрузки можно использовать несколько занятий подряд.

Важным условием для достижения эффективности учебно-тренировочных занятий бегуна и высоких спортивных показателей является принцип круглогодичности тренировочного процесса. А для более эффективного планирования круглогодичной тренировки применяется периодизация. Для бегунов на средние дистанции чаще всего строят подготовку в рамках годичного и полугодичного циклов. Это позволяет некоторым бегунам в равной степени подготовятся к соревнованиям как летнего, так и зимнего периода. Но подавляющее большинство бегунов отдают предпочтение подготовке к стартам летнего сезона и сокращают до минимума объем стартов в зимний период. Такое время называют – межсезонье.

Для бегунов на средние дистанции принято строить подготовку в рамках годичного цикла [10], где макроцикл составляет 12 месяцев и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период включает в себя около 6 месяцев (ноябрь-апрель) и строится из трех этапов:

- осенне-зимний подготовительный – 3 месяца (ноябрь-январь);
- зимне-соревновательный – 1 месяц (февраль);
- весенне-подготовительный – 2 месяца (март-апрель).

Соревновательный период длится 5 месяцев и формируется из двух этапов:

- ранних соревнований – 1 месяц (май);
- основных соревнований – 4 месяца (июнь-сентябрь).

Переходный период длится около 3-4 недель и приходится на октябрь.

Заключение. Необходимо отметить, что такой вариант календарного планирования подготовки бегунов на средние дистанции не всегда совпадает по выше предложенным месяцам. В индивидуальных планах и календарном планировании спортивных школ учитывают климатические особенности и специфику соревновательного процесса.

Список использованной литературы

1. Дунаев, К. С. Системный подход к общей структуре системы физической подготовки / К. С. Дунаев, Т. В. Корж, В. В. Фарбей // Современные подходы в подготовке баскетболистов и волейболистов : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2017. – С. 40-46.

2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. Высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. — М. : Академия, 2003. — 464 с.

3. Нестеров, Н. Н. Особенности методики проведения уроков по легкой атлетике в современной школе для детей 6–7 классов (11–12 лет) / Н. Н. Нестеров, И. О. Черепанова // Теория и практика современных гуманитарных и естественных наук : сборник научных статей ежегодной межрегиональной научно-практической конференции / Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга. – Петропавловск-Камчатский, 2018. – С. 147-150.

4. Овчинников, А. А. Составляющие успеха / А. А. Овчинников // Легкая атлетика. – 2004. - №1 – С.39-41.

5. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности / А. Л. Кривенцов [и др.] // Теория и методика Физической культуры / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015. - № 1. – С.12-22.

6. Силуянов, В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В. Н. Силуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

7. Якимов, А. М. Исследование объема специальных средств тренировки юных бегунов на средние дистанции / А. М. Якимов. – М., 1972. – С. 3-10; 15-18.

ГРАЖДАНСКО-ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ СПОРТСМЕНОМ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ

Остроумов Н.В., *к.ю.н,доцент,*
Соловьёва С.В., *к.ю.н.,доцент,*
Устюхова Н.Н., *старший преподаватель,*
Сидорова В.Е., *студент,*
Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Россия

Актуальность данной темы состоит в том, что в отношениях между спортсменом и физкультурно-спортивной организацией вопрос разграничения области применения трудового и гражданского права все еще является проблемным. Данный вопрос может возникнуть по отношению ко спортсменам, осуществляющим свою деятельность индивидуально, кто сам тренируется и участвует в соревнованиях. Или, например, в таком виде спорта, как гольф, где спортсмены осуществляют взносы в спортивный клуб за себя, чтобы он обеспечил их условиями для тренировок и заявлял спортсменов на соревнования. Думается, что в данных ситуациях применимы нормы гражданского права.

Целью данной научной работы является анализ современного состояния гражданского-правового и трудового регулирования отношений в области профессионального спорта, определение существующих проблем и поиск их решений.

Методы, используемые в работе: анализ, синтез, историзм и другие общенаучные методы, имеющиеся в арсенале современной юриспруденции.

По вопросу разграничения рассматриваемых отраслей права имеется Определение Конституционного Суда Российской Федерации, в котором он указал, что «в целях предотвращения злоупотреблений со стороны работодателей и фактов заключения гражданско-правовых договоров вопреки намерению работника заключить трудовой договор, а также достижения соответствия между фактически складывающимися

отношениями и их юридическим оформлением федеральный законодатель предусмотрел в части четвертой статьи 11 Трудового кодекса Российской Федерации возможность признания в судебном порядке наличия трудовых отношений между сторонами, формально связанными договором гражданско-правового характера, и установил, что к таким случаям применяются положения трудового законодательства и иных актов, содержащих нормы трудового права»

На основании положения ч. 2 ст.67 ТК РФ, согласно которому трудовой договор, не оформленный в письменной форме, считается заключенным, если работник приступил к работе с ведома или по поручению работодателя или его представителя, следует, что отношения работника и работодателя, имеющие признаки трудового договора, будут признаны даже при отсутствии в штатном расписании соответствующей должности.

Данные признаки закреплены в ст.15 ТК РФ:

1.Работа по должности в соответствии со штатным расписанием, утвержденным работодателем.

2.Личное выполнение работником определенной трудовой функции. Для спортсмена это совокупность двух элементов – подготовка и участие в соревнованиях.

3.Подчинение правилам внутреннего трудового распорядка.

4.Обязанность работодателя организовать труд работника, создать ему нормальные условия труда, обеспечить охрану труда.

5.Ежемесячное вознаграждение за труд.

Для возникновения трудовых отношений отличительные признаки следует применять в совокупности. Отсутствие хотя бы одного из них представляет возможным регулирование нормами гражданского права.

Также нормы трудового права могут не применяться, если спортсмен выполняет неполную трудовую функцию, закрепленную в ст.348.1 ТК РФ, то есть участвует в соревнованиях, но тренируется самостоятельно.

Так в гольфе, спортсмен осуществляет полную трудовую функцию, однако сам платит членские взносы, что указывает на отсутствие такого признака Трудового договора, как возмездность труда, следовательно, нормы Трудового Кодекса РФ неприменимы в данном примере.

Следовательно, не все спортсмены вступают в трудовые отношения, а равно, и нуждаются в заключении трудового договора.

На этом основании в правовой литературе появилась идея смешанного правового регулирования, то есть применения норм гражданского права к трудовым отношениям в случае пробела в нормах трудового права. Такая мысль на сегодняшний день уже не является новой и по-прежнему относится к ряду проблемных вопросов, так как среди

исследователей не сложилось единого мнения о том, следует ли объединять условия, вытекающие как из трудовых, так и из гражданских правоотношений.

Так, например, В.В. Глазырин считает: «Хотя договоры такого рода, представляющие синтез гражданских и трудовых прав и обязанностей сторон, законодательством прямо не предусмотрены, это не является препятствием к их заключению, поскольку в соответствии с ГК РФ стороны могут заключить договор как предусмотренный, так и не предусмотренный законодательством». Далее он предлагает именовать такой договор смешанным, распространяя на него положения п. 2 ст. 421 ГК.

На наш взгляд, в этом случае следует руководствоваться Постановлением Пленума Верховного Суда РФ от 17 марта 2004 г. N 2 «О применении судами Российской Федерации Трудового кодекса Российской Федерации» (п. 2). «Если возник спор по поводу неисполнения либо ненадлежащего исполнения условий трудового договора, носящих гражданско-правовой характер (например, о предоставлении жилого помещения, о выплате работнику суммы на приобретение жилого помещения), то, несмотря на то что эти условия включены в содержание трудового договора, они по своему характеру являются гражданско-правовыми обязательствами работодателя».

Однако можно предположить тот факт, что подобные смешанные договоры приведут к размыванию границ между отраслями права. Решить данную проблему можно путем заключения наряду с трудовым договором гражданско-правового соглашения.

Б.Р. Карабельников, анализируя историю трудового договора со времени Л.С. Таля до наших дней, высказал позицию, что современное трудовое право России имеет «трудовой договор, при заключении которого стороны лишены какой бы то ни было гибкости в отношении любых вопросов, кроме наименования должности и размера заработной платы». Несмотря на то, что подобного мнения придерживаются не все ученые, данный вопрос на сегодняшний день имеет особую актуальность.

По нашему мнению, наиболее верной представляется позиция А.С. Леонова в том, что общероссийские спортивные федерации могут в пределах своих полномочий устанавливать обязательные для сторон правила (императивные нормы), определяющие содержание как трудовых, так и гражданско-правовых договоров со спортсменами в соответствующем виде спорта.

Данная позиция основывается на таком принципе регулирования отношений в сфере физической культуры и спорта, как сочетание государственного регулирования с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта, закрепленном в Федеральном

законе от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» , а также положении п.5 ч.1 ст.16 настоящего Закона, о праве общероссийских спортивных федераций разрабатывать правила, утверждать нормы, закрепляющие права и обязанности, а также устанавливать спортивные санкции для субъектов физической культуры и спорта.

При этом следует обратить внимание на то, что отдельный договор может содержать некоторые неприемлемые, а то и вредные условия для спортсмена, в связи с чем федерациям следует утвердить ряд условий, для которых возможна свободная договоренность, а именно:

а) документальное оформление достигнутой договоренности;

б) обязанности и ответственность сторон;

в) размеры компенсационных выплат;

г) конкретные виды и размеры обеспечения работодателем страхования жизни и здоровья спортсмена, а также медицинского страхования в целях получения спортсменом дополнительных медицинских услуг;

д) медицинские осмотры (обследования) спортсменов;

е) некоторые другие вопросы.

Заключение. Таким образом, наиболее эффективное регулирование отношений в сфере физической культуры и спорта прежде всего может быть достигнуто путем расширения возможностей трудового договора.

Взаимные соглашения физкультурно-спортивной организации и спортсмена, выходящие за рамки общих требований Трудового кодекса РФ, могут включаться в гражданско-правовой договор. В свою очередь такой способ регулирования отношений должен быть регламентирован актами общероссийской спортивной федерации.

Список использованной литературы

1. Гинцбург, Л. Я. Социалистическое трудовое правоотношение / Л. Я. Гинцбург. – М., 1977. – С. 208.

2. Глазырин, В. В. Гражданский кодекс и регулирование трудовых правоотношений / В. В. Глазырин // Право и экономика. – 1995. - № 5-6. – С. 99.

3. Карабельников, Б. Р. Л.С. Таль и судьба его сочинений в российской правовой действительности. Печальные размышления у непарадного подъезда отечественного законодательства / Б. Р. Карабельников // Вестник гражданского права. – 2006. - № 1. – С. 189.

4. Леонов, А. С. Правовое регулирование труда спортсменов и тренеров: проблемы и перспективы развития : автореф. дис. … канд. юрид. Наук / А. С. Леонов. – М., 2009.

5. Таль, Л. С. Трудовой договоръ. Цивилистическое исследование / Л. С. Таль. – Ярославль, 1913. – С. 135.

6. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.

7. Определение Конституционного Суда РФ от 19 мая 2009 г. N 597-О-О «Об отказе в принятии к рассмотрению жалобы гражданки Равинской Ларисы Вадимовны на нарушение ее конституционных прав статьями 11, 15, 16, 22 и 64 Трудового кодекса Российской Федерации» // Текст определения официально опубликован не был [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://legalacts.ru/doc/opredelenie-konstitutsionnogo-suda-rf-ot-19052009-n-597-o-o-ob/.

ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ ТРЕНАЖЕРОВ И УСТРОЙСТВ ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ

Пахомов Д.П., *аспирант,*
Научный руководитель: ***Тамбовский А.Н.,*** *д.п.н., профессор,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Аннотация: Настоящая статья посвящена обзору достоинств и недостатков современных электронных тренажеров и их влияния на методику подготовки в стрелковых видах спорта и, в частности, на тренировку в практической стрельбе. В статье также сделан сравнительный анализ электронных тренажеров для использования в методике подготовки стрелков-практиков с использованием данных Рагозина Алексея, Зинченко Александра, Павлова Андрея, Парменова Максима, Потапенко Евгения и др.

Ключевые слова: электронные тренажеры, лазерный излучатель, ИК-излучатель, стрельба, пистолет, оружие, соревнования, мишень, электронно-оптический отражатель, практическая стрельба, спорт.

Обзор электронных тренажеров для стрелковых видов спорта, связанных с применением спортивного огнестрельного оружия, может служить наглядным инструментом для исследования электронных устройств (тренажеров) и тиров на предмет их применимости в тренировочном процессе, устойчивости к помехам от применения мощных боеприпасов, энергоемкости приборов, возможности обмена информацией

в интерактивном режиме и влияния этой информации на способы и методы выполнения тренировочного задания.

Однако, ограничения, связанные с оборотом оружия и особенностью национального законодательства предъявляют повышенные требования к безопасности, износ оружия, имеющего ограниченный ресурс применения и, конечно, дороговизна самого процесса тренировок заставляет искать альтернативы активным тренировочным занятиям в тирах или стрельбищах. Решение задачи по поиску альтернативной тренировки с оружием стала тренировка с охолощенным оружием и макетами массо-габаритными (ММГ) для «холостой тренировки» (Dry fire) в условиях, не предполагающих строгое соблюдение норм безопасности, т.е. домашних условиях или в спортивных залах. Методические особенности работы с оружием выражаются в многократном повторении технических приемов с ММГ. К сожалению, объективный контроль за выполнением технических приемов при самостоятельном холощении отсутствует или выражен только фото- или видеофиксацией. Поэтому, существует риск, что технические действия, отрабатываемые стрелком при холощении, будут скомпрометированы или будут неверными, т.е. ведущими к неправильному их выполнению в реальной работе с оружием на огневом рубеже.

Решение задачи объективного контроля производством выстрела, и в частности, за прицеливанием, было осуществлено путем использования ортоскопа (др.-греч. Ορθός — прямой, правильный и σκοπέω — смотрю) – оптического прибора, через систему зеркал которого можно было наблюдать за совмещением прицельных приспособлений перед выстрелом. Эволюция этого прибора привела к изобретению электронных систем слежения за результатом прицеливания, т.е. наведения оружия на цель, правильность совмещения прицельных приспособлений и попадания в зачетную зону мишени. Корректировка ошибок, возникающих при выполнении выстрела, стала возможна при помощи контроля за выжиманием спускового крючка и действием оружия после выстрела, т.е. влияния отдачи от выстрела на «прицельную картинку» (совмещенные прицельных приспособлений – мушки и целика в открытых или закрытых прицелах), а также движения зрачка стрелка во время прицеливания (А.Н.Тамбовский, 1995-2003). Анализ показаний приборов, фиксирующих силы, воздействующих на оружие (спусковой крючок и рукоятку пистолета) до, во время и после выстрела показывает уровень отклонения этих показаний от оптимальных значений, при которых выстрел должен быть точным. В этом случае можно говорить, что анализ показаний приборов может выступать объективным фактором контроля, анализа и коррекции проводимых технических действий.

К задачам, которые ставятся тренерами или самим стрелком, относится получение, закрепление и совершенствование навыка определенных технических действий. Если эти действия могут выполняться путем внесения в тренировочный процесс новаций в виде современных оптико-электронных систем контроля и коррекции технических действий стрелка, то это поможет решить следующие задачи их подготовки, а именно, формирование умений и навыков:

1. Обращения с оружием (устранение задержек, заряжение-разряжение и перезарядка, сборка-разборка).

2. Выноса на линию прицеливания, прицеливания и производства выстрела из различных видов стрелкового оружия.

3. Поражения различных мишеней из стрелкового оружия при решении различных соревновательных задач.

4. Поражения различных мишеней при моделировании выполнения боевого задания на реальных объектах военизированных и полицейских подразделений без вмешательства в установленный на них порядок функционирования.

К решению задач обучения с помощью электронных тренажеров (ЭТ) и технических устройств, также, можно отнести контроль усвоенных знаний на контрольных и тестовых занятиях и повышение эффективности тренировочного процесса без увеличения объема огневой подготовки с применением настоящего оружия и боеприпасов.

1. Передают электронные сигналы на приемное устройство движения ствола оружия относительно района прицеливания до выстрела и после него.

Тренажеры обладают возможностью воспроизводить мишенную обстановку и тем самым менять методику тренировки стрелка, влияя на приобретение. Актуальность написания настоящей работы продиктована необходимостью определения параметров ЭТ для выбора, удовлетворяющего потребностям совершенствования тренировочного процесса стрелка-практика на основе анализа достоинств и недостатков ЭТ. Успешное применение в тренировках стрелков такого ЭТ как СКАТТ (Палехова, 2006; Пугачев, 2005) дало стимул для дальнейшего развития электронных тренажеров, работающих в сочетании с лазерным и инфра-красным (ИК) излучателями и светоотражателем, так и новейших компьютеризированных датчиков движения и давления, устанавливаемых на оружие и передающих получаемую информацию на устройства выведения результатов (компьютеры или смартфоны). Анализ существующих электронных тренажеров, применяемых в стрелковых видах спорта, и в частности, в практической стрельбе показал, что они могут являться существенной частью учебного процесса, включающую в себя как

тренировки с макетами массо-габаритными (ММГ), так и огнестрельным спортивным оружием. Характеристики каждой группы электронных тренажерных устройств схожи по следующим причинам:

2. Тренажеры им новых умений или совершенствуя навыки стрельбы.

3. Тренажеры фиксируют точку попадания и дают аналитическую оценку полученному результату стрельбы в виде очков, баллов или иного способа передачи объективной информации.

4. Корреляция попаданий осуществляется представлением результатов стрельбы на экране монитора и предложением программы изменить способы управления выстрелом: от изменения хвата и стрелковой стойки до способа выжимания спускового крючка.

Наиболее востребованным в практической стрельбе оказались следующие ЭТ: SIRT, L.A.S.R,, iMarksman (iDryfier), SCATT, MantisX и выделенные в особенную группу тренажерных устройств – это интерактивные тиры: СК Импульс, Вега, Рубин и т.д.

Сравнение электронных тренажеров и устройств для имитации реальной стрельбы между собой возможно, если разделить их на группы, которые отражают как похожие технические решения, примененные в электронных тренажерах (ЭТ), так и задачи, для решения которых они применялись в тренировочном процессе (см. Таблицу).

Таблица 1.

Группы и свойства ЭТ

Группы ЭТ	**Свойства ЭТ**
1	Электронные тренажеры «Стрелок-Мишень», содержащие лазерный или ИК-излучатель, оптическое приемное устройство или экран (на основе фотоэлементов или веб-камер) и модуль обработки и представления информации (персональный компьютер). Работа лазерного излучателя происходит при срыве курка с боевого взвода, активации встроенного в излучатель акселерометра или микрофона, реагирующего на звук от удара курка по бойку ударника и т.д.
2	Электронные тренажеры «Стрелок-Мишень», содержащие импульсный лазерный излучатель-патрон (насадка на оружие или встраиваемый в ствол), оптическое приемное устройство и модуль обработки и представления информации (персональный компьютер). Работа лазерного излучателя происходит при срыве курка с боевого взвода и активации лазерного устройства ударником оружия или иной частью ударно-спускового механизма (УСМ).
3	Электронные тренажеры «Стрелок-Мишень», содержащие лазерный излучатель-патрон (насадка на оружие или встраиваемый в ствол) без приемного устройства и модуля вывода информации о результатах стрельбы. Результат попадания по мишени фиксируется визуально на протяжении работы лазерного целеуказателя.
4	Компьютерные интерактивные тиры, содержащие излучатель на макете массо-габаритном (ММГ) или боевом оружии, экрана для отражения мишенной обстановки и модуля для обработки и предоставления информации о результатах стрельб. Экран для отражения мишеней может быть монитором или отражателем проекционного изображения.

Решение сложных стрелковых задач предъявляет уже иной уровень требований к ЭТ – это и их мобильность, возможность записывать результат стрельб для дальнейшего анализа и внесения коррекции, как в технику исполнения технических элементов, так и методику исполнения подготовительных действий при выполнении подготовительного упражнения. Изменение методических подходов при выполнении технических элементов меняет как его структуру, так и вносит необходимые коррективы для исполнения.

Таким образом, для выбора ЭТ, подходящего для решения задач совершенствования технических навыков стрелка, а также поддержания их в оптимальном состоянии, необходимо выделить параметры отбора нужного тренажера на основе их сильных и слабых сторон. К таким параметрам можно отнести общий признак для всех ЭТ - это безопасность, их достоинства и недостатки при эксплуатации, влияния на тренировочный процесс, а также техническую возможность использования при реальных стрельбах. К другим параметрам, в рамках исследования, можно отнести, во-первых, комплектацию ЭТ при использовании в тренировочном процессе, во-вторых, максимальный тренировочный эффект при минимальном времени использования, в третьих, мобильность ЭТ, т.е. способность его крепления на оружие и, в четвертых, возможность оперативного контроля за результатами стрельб для анализа и внесения необходимых корректив в технику стрельбы и методику выполняемых упражнений.

Вышеперечисленные параметры отбора, таким образом, соответствуют всем из исследуемых электронных тренажеров, а именно, L.A.S.R., SIRT – ЭТ с лазерным патроном и возможностью записи результатов попадания по мишени, SCATT – ЭТ с комплексом всевозможных излучателей и насадок на оружии, а также, анализа и контроля результатов попаданий, iMarksman (iDryfier) – модели с постоянным лазерным излучателем и лазерным патроном, аналогичный по своим возможностям со SCATT. Основным отличием от описанных моделей ЭТ выступает MantisX - ЭТ, который крепится на ММГ или на реальное огнестрельное спортивное оружие на планку под стволом или на магазин и передает информацию о результатах стрельбы на смартфон, т.е. передает оперативную информацию о движении ствола, спускового крючка и оружия в целом, до и сразу после выстрела.

По нашему мнению, это является наиболее важным параметром отбора ЭТ, так как может использоваться при проведении полноценной тренировки с реальной стрельбой и отражает не смоделированные действия стрелка, а настоящие, с отражением всех параметров работы оружия – спускового крючка, движения ствола и отдачи после выстрела, которая является характерной чертой огнестрельного оружия, и наиболее проблемным фактором для имитации на многих других электронных тренажерах.

Заключение. К достоинствам приведенных в исследовании ЭТ можно отнести их мобильность, энергоемкость, информативность о результатах стрельб, вариативность при выборе типа оружия, способность настройки мишенной обстановки под нужды тренировочного процесса. К недостаткам исследуемых устройств можно отнести зависимость от программного

обеспечения по моделированию мишенной обстановки, неспособность ЭТ применения в условиях реальной стрельбы в тирах или открытых стрельбищах, ограничения по размерам помещения для ЭТ. Моделирование расстояния, в этом случае, реализуется масштабированием мишенной обстановки, а усложнение тренировочного процесса (введение упражнений на перемещение или перенос огня), в большинстве случаев, остается нереализованным.

Список использованной литературы

1. Ковшов, Н. В. Обучение стрельбе с помощью стрелкового тренажера СКАТТ : учебно-практическое пособие / Н. В. Ковшов, Д. В. Медведев, Е. В. Шестопалова. – М. : ООО НПП СКАТТ, 2018 – 71 с.

2. Колдунов, С. А. Стрелковые тренажеры: вместо пули – лазерный луч / С. А. Колдунов. – М. : Синус, 1998.

3. Палехова, Е. С. Применение стрелкового тренажера «СКАТТ» в научно-исследовательской работе и учебном процессе студентов специализации: стрельба вузов физической культуры / Е. С. Палехова // Вестник учебных заведений физической культуры. – 2006. - № 2. – С. 35-42.

4. Перспективы развития электронных стрелковых тренажеров / В. С. Казаков [и др.] // Интеллектуальные системы в производстве. – 2010. - № 2. – С. 138–142.

5. Пугачев, А. В. Фазы выстрела в стрельбе из пневматической винтовки / А. В. Пугачев, М. М. Кубланов // Теория и практика физ. культуры. – 2005. - № 2. – С. 18-20.

6. Сравнительный анализ стрелковых тренажеров, используемых в процессе военно-профессиональной подготовки выпускников высшего военно-учебного заведения / Е. А. Инюшева [и др.] ; Военно-космическая академия имени А.Ф. Можайского. – СПб, 2016г.

7. Тамбовский, А. Н. Подготовка стрелка-пулевика с применением методик оптимизации глазодвигательных функций процесса прицеливания : дис. канд. пед. наук :13.00.04 / А. Н. Тамбовский. – Малаховка, 1995.

8. Тамбовский, А. Н. Теоретические и прикладные основы спортивной офтальмоэргономики : дис. … д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. Н. Тамбовский. – Малаховка. : МГАФК, 2003.

ВОЗРАСТНЫЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Погосян Т.А., *к.п.н., доцент,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Аннотация. В ходе многолетних лонгитюдных исследований изучалась физическая работоспособность у активно тренирующихся юных футболистов в возрастном диапазоне от 10 до 18 лет. В ходе констатирующего эксперимента были выявлены возрастные этапы становления аэробной физической работоспособности и предпринята попытка интерпретации полученных результатов. В основу разработки возрастных этапов положены закономерности, при которых в постнатальном онтогенезе до наступления пубертата создаются предпосылки для развития механизмов преимущественно аэробной энергетики, а на более поздних этапах, при завершении полового созревания, максимально развиваются анаэробно-гликолитические механизмы образования энергии.

Ключевые слова: этапы формирования физической работоспособности; рост и дифференцировка мышечной ткани; юные футболисты, скорость ежегодных изменений PWC170.

Рост физической работоспособности детей определяется развитием, преимущественно, механизмов аэробной энергетики, а на более поздних этапах, при завершении полового созревания, развитием анаэробно-гликолитического пути получения энергии [2, 3]. Футболисты, как известно, должны обладать исключительными способностями, как аэробного, так и анаэробного энергообеспечения мышечной деятельности, а их специальная нагрузка проходит в широком диапазоне зон мощности и, преимущественно в смешанном режиме энергообеспечения. Нагрузки такой направленности приводят к максимальному росту физической работоспособности, и ,как показывают наши многочисленные, длительные, систематические исследования спортсменов разных специальностей, наибольшими эти показатели оказываются не у лыжников, как всегда, считалось, а именно у футболистов (30 кгм/мин/кг и выше) [1,4].

Под нашим наблюдением оказались юные, активно тренирующиеся футболисты, которые исследовались на протяжении 9 годичных циклов тренировки, в возрастном диапазоне от 10 до 18 лет. Был собран фактический материал, позволивший выявить закономерности динамики показателя в годичной подготовке, а также в возрастной динамике, обнаружить изменения, не выявленные другими авторами.

До недавнего времени считалось, что относительные величины физической работоспособности поступательно возрастают на протяжении всего периода взросления детей, ежегодные изменения могли быть достоверными или нет, но всегда с тенденцией к возрастанию. Очевидно, такие выводы были сделаны авторами, не имеющими возможности длительных, систематических лонгитудинальных наблюдений за одними и теми же спортсменами, либо сравнивались результаты, полученные авторами на разном контингенте и в различных условиях тестирования. Нам же удалось обследовать длительно и регулярно большое число одних и тех же спортсменов, что значительно объективизировало результаты исследования.

Анализируя полученные данные, можно выделить несколько этапов формирования физической работоспособности:

1. С 9 до 10 лет недостоверные изменения физической работоспособности ($p>0,05$) с тенденцией к увеличению, вегетативные реакции неустойчивы;

2. С 11 до 12 лет максимальный (за весь период взросления) достоверный прирост показателя ($p<0,05$), связанный со значительным содержанием окислительных ферментов в мышцах детей в этом возрасте;

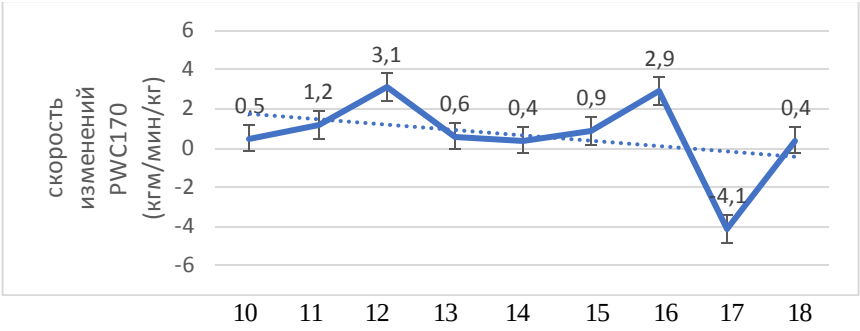
3. С 12 до 14 лет недостоверное увеличение показателя ($p>0,05$), критический период для становления аэробной мышечной энергетики в связи с вступлением в активную фазу пубертатного периода. Начинает развиваться анаэробный путь образования энергии;

4. С 14 до 16 лет значительное достоверное улучшение показателя ($p<0,05$), нагрузки анаэробного характера начинают оказывать адекватный эффект на организм, что выражается в росте физической работоспособности футболистов;

5. В 15 – 17 лет – максимальные величины физической работоспособности, отражающие расширение функционального диапазона мышц во 2 фазе пубертатного периода;

6. 17 – 18 лет – отмечено достоверное снижение показателя аэробной работоспособности ($p<0,05$), когда организм по принципу гетерохронности переходит к резкому расширению возможностей анаэробно-гликолитического энергообеспечения на фоне стабилизации или снижения мощности аэробной энергопродукции.

На графике представлена скорость ежегодных изменений PWC170 у спортсменов в возрастном диапазоне от 10 до 18 лет.



(возраст, лет)

Рис.1. Скорость среднегодовых изменений показателей PWC170 у команды юных футболистов в возрастном диапазоне 10 – 18 лет.

На графике видно, что рост работоспособности происходит в противовес возрастной тенденции к снижению скорости этих изменений (линия тренда) и в 16-17-летнем возрасте изменения становятся отрицательными. Максимальной же скорость увеличения показателя физической работоспособности бывает в 11-12-летнем возрасте, что сочетается с общеизвестным фактом «расцвета аэробных способностей» детей. Второй скачек приходится на возраст 15 – 16 лет (в зависимости от стадии полового созревания), после которого работоспособность начинает снижаться ($p<0,05$).

Результаты длительных динамических исследований заставили нас предварительно заключить, что физическая работоспособность детей, активно занимающихся футболом, растет до 15-16-летнего возраста и затем временно начинает снижаться в связи с активацией формирования анаэробных механизмов энергообеспечения. Мы предполагали, что в 16-летнем возрасте показатели физической работоспособности очевидно не являются дефинитивными, а после временного снижения вновь начинают возрастать, подчиняясь графику тренировочных воздействий, в среднем отличаясь от показателей нетренированных взрослых на 50%. Однако, возможность десятилетнего ежемесячного тестирования одного и того же футболиста решительно опровергла эти предположения.

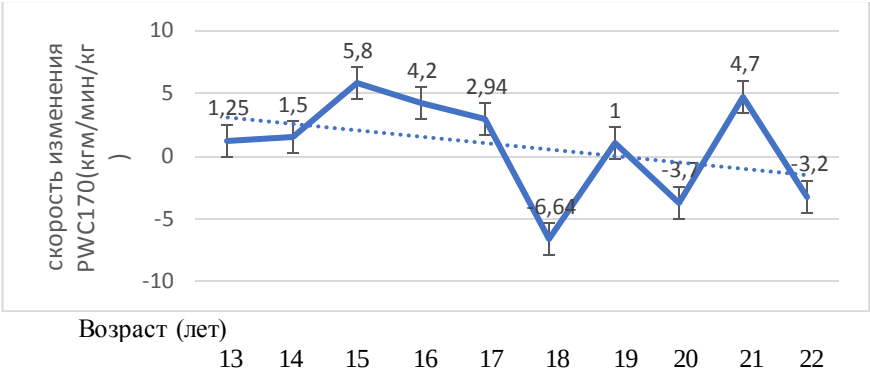


Рис.2. Скорость среднегодовых изменений показателей PWC170 футболиста в возрастном диапазоне от 12 до 22 лет.

К сожалению, наблюдаемый нами спортсмен не был исследован в 11 – 12 летнем возрасте, когда наблюдается «первый скачет» физической работоспособности, однако график убедительно демонстрирует «второй скачет» показателя в возрасте 15 лет, после которого приросты начинают снижаться и в 18 летнем возрасте становятся отрицательными, как и на графике со средними данными. Таким образом исследование как среднегрупповых данных, так и индивидуальных показателей спортсмена, показало, что максимальной физическая работоспособность бывает в 16 – 17 лет, и в дальнейшем подвержена волнообразному снижению. Возраст наступления пика физической работоспособности очевидно связан с завершением пубертатной передифференцировки мышечной ткани и переходом организма на взрослый тип энергообеспечения мышечной деятельности. Полученные выводы повышают информативность показателя и возможность его использования для косвенной оценки стадии полового развития спортсменов.

Заключение. Таким образом физическая работоспособность развивается у футболистов подчиняясь общему закону онтогенеза – гетерохронно, но по индивидуальному сценарию в зависимости от стадии полового созревания и внешних тренировочных воздействий. В возрастной динамике можно отметить значительные влияния роста и дифференцировок мышечной системы детей на изучаемые показатели, к первым относятся возрастные диапазоны 11-12 лет и 14 – 16 лет, а ко вторым – 12-14 лет – период первой пубертатной гипофизарной передифференцировки мышц и возраст 16-18 лет – соответствует второй пубертатной тестикулярной передифференцировке мышц. Поскольку известно, что наиболее

критическими и энергетически затратными являются не периоды ростовых процессов, а этапы усложнения и специализации функций, то снижение физической работоспособности у спортсменов в указанные возрастные периоды является вполне закономерным.

Список использованной литературы

1. Погосян, Т. А. Теоретические аспекты координационных проявлений физической работоспособности в ходе долговременной адаптации юных спортсменов к физическим нагрузкам / Т. А. Погосян // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : мат-лы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, 17-17 мая 2017 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2017. – С. 205-209. –ISBN 978-5-00063-015-0.

2. Сонькин, В. Д. Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе / В.Д . Сонькин, Р. В. Тамбовцева. – М. : ЛИБРОКОМ, 2011. – 368 с.

3. Физиология развития ребенка: (Теоретические и прикладные аспекты) / Под ред. Безруких, М. М., Фарбер, Д. А.. — М., 2000. – 416 с. ISBN 5-93246-032-6.

4. Швецов, А. В. Результаты многолетних лонгитудиальных исследований физической работоспособности и коэффициент эффективности координации спортсменов / А. В. Швецов, М. М. Синайский, Г. Н. Паскин // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 2. – С. 41-42.

ЗНАЧЕНИЕ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ И ЛОВКОСТИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ

Размахова Е.А., *магистрантка ,*
Морозов А.П., *к.п.н., доцент*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Аннотация. Повышение спортивных результатов в таких видах спорта, как футбол, волейбол, гандбол, тесно связано с уровнем развития координационных возможностей, необходимых для овладения новых технических приемов функциональной готовностью опорно-двигательного аппарата. Недостаточное уделение внимания данным аспектам в

тренировочном процессе препятствует дальнейшему прогрессированию спортивной формы.

Ключевые слова: координация, физическое развитие, оценка, спортивная подготовка.

Спортивная подготовка в игровых видах спорта имеет ряд характерных особенностей [1], среди которых прежде всего следует выделить преобладание технической и специальной физической подготовки в суммарном объеме тренировочной нагрузки, большое количество соревнований. Сосредоточение внимания на данных аспектах является основной тенденцией в построении спортивной подготовки в футболе в настоящее время. Вместе с тем необходимым для полноценного формирования спортивной формы разделом тренировочного процесса является применение средств общей физической подготовки, лежащей в основе дальнейшего повышения уровня спортивного мастерства [2].

Развитие двигательно-координационных способностей с применением специальных тестов может влиять на технико-тактическую подготовку, что просматривается в некоторых видах спорта, где координационные способности играют важную роль при достижении высоких спортивно-технических результатов [7,8].

Подавляющее число травм у футболистов старше 17-18 лет, особенно крестообразных связок, повреждение мышц задней поверхности бедра, травмы спины, связано непосредственно с некачественно построенным тренировочным процессом на начальном этапе.

Наиболее сложной является ситуация с воспитанием гибкости и ловкости, которым не уделяется должного внимания, а ведь именно на этапы начальной подготовки приходятся сенситивные периоды формирования данных физических качеств.

Несмотря на значительное количество технических элементов, проблема воспитания ловкости у юных спортсменов в игровых видах спорта является одним из основных факторов, препятствующих дальнейшему росту спортивного мастерства.

Кроме того, следует помнить также о том, что эффективное воспитание ловкости зависит от показателей развития гибкости [1], особенно активной, поскольку именно функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, в особенности суставо-связочного комплекса, свойств мышечных волокон (сокращение и растяжение), обеспечивают эффективность освоения новых технических приемов и комбинаций.

Взаимовлияние данных физических качеств обуславливает и требования к планированию физической нагрузки в тренировочном процессе юных футболистов [1, 2], ее структуре и содержанию, начиная, именно, с этапа начальной подготовки. Кроме возраста, выбор средств и

методов воспитания гибкости и ловкости диктуется еще несколькими ведущими факторами – полом спортсменов, исходным уровнем физической подготовленности, особенностями строения суставо-связочного аппарата и общего строения тела.

Для воспитания гибкости в процессе спортивной подготовки, в особенности в подготовительной части тренировочного занятия, должны применяться как базовые физические упражнения (наклоны, махи, повороты), так и доступные для данного возраста их сочетания, с акцентированием на методически правильном выполнении каждого упражнения. Из-за нестабильности опорно-двигательного аппарата в возрасте 9-11 лет, связанного с биологическим взрослением [3], чрезмерное увлечение на занятиях стретчингом может привести к обратному эффекту – неспособности суставов и связок сохранять устойчивость во время динамической работы (бега, прыжков, нанесения ударов по мячу) и снижении амортизирующих свойств [4,7].

Для развития гибкости на этапе начальной подготовки необходимо применять скручивания туловищем, разнонаправленные наклоны и махи, в том числе из разных положений, полумостики и шпагаты, повороты туловища на месте и в движении, с обязательным фиксированием на технике и темпе выполнения. Представляется важным отметить необходимость составления индивидуальных домашних заданий и комплексов, которые после предварительного обучения могут осуществляться регулярно, способствуя закреплению техники выполнения и повышению уровня развития данного физического качества.

Ловкость тесно связана с общим уровнем физического развития, в особенности, с состоянием центральной нервной системы, поскольку составной частью данного качества является координация, всецело зависящая от функций вестибулярного аппарата. Прекрасными средствами развития ловкости и координации являются различные подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча, упражнения на внимание, выполнение ранее освоенных двигательных действий из различных положений, быстрая смена условий выполнения двигательного действия [5, 6].

Выводы:

1. Воспитание гибкости и ловкости в соответствии с сенситивными периодами развития обеспечивает не только качественный уровень выполнения движений, но прежде всего является основой предотвращения целого ряда повреждений опорно-двигательного аппарата, способствует сохранению работоспособности за счет эластичности суставо-связочного аппарата.

2. При рационально построенном тренировочном процессе на начальном этапе подготовки закладывается база дальнейшего роста уровня

спортивной формы, обеспечивается планомерный поступательный рост технического мастерства, что является определяющим в развитии спортивной карьеры юных футболистов.

3. Регулярное применение физических упражнений на воспитание гибкости способствует предупреждению многих заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата впоследствии, при повышении объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Список использованной литературы:

1. Губа, В. П. Резервные возможности спортсменов : монография / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков. – М. : Физическая культура, 2008. – 146 с.

2. Гордон, С. М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.

3. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография – М. : Физическая культура, 2010. – 240 с.

4. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2014. – 624 с.

5. Лагутин, А. Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М. : Физическая культура, 2010. – 144 с.

6. Физиология человека: учебник / под ред. В.И. Тхоревского. – М. : Физкультура, образование и наука, 2001. – 492 с.

7. Фешина, А. Н. Методы и средства физической подготовки в вузе / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая конференция аспирантов и студентов института: материалы конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2004. – С. 347-348.

8. Черепанова, И. О. Показатели развития координационных способностей у юных фигуристов в годичном цикле тренировки / И. О. Черепанова // Теория и практика современных гуманитарных и естественных наук : сборник научных статей ежегодной межрегиональной научно-практической конференции / Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга. – Петропавловск Камчатский, 2018. – С. 150-153.

9. Черепанова, И. О. Методика развития координационных способностей фигуристок в возрасте 6-7 лет на начальном этапе подготовки / И. О. Черепанова, И. В. Осадченко // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / Министерство спорта Российской Федерации ; Московская

государственная академия физической культуры ; Союз биатлонистов России. – Малаховка, 2018. – С. 384-389.

ПОДХОДЫ В ПОНИМАНИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БИАТЛОНИСТОВ

Сагиев Т.А., *ст. преподаватель;*
Красавина В.Ф., *к.п.н, доцент;*
Альжанов Х.Х., *к.п.н, ст. преподаватель;*
Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия
Матюнина Н.В., к.п.н, *доцент;*
Омский государственный педагогический университет, г. Омск, Россия

Ключевые слова: специальная выносливость, биатлонисты, принцип «маятника», гоночная, комплексная, стрелковая подготовленность.

Актуальность. Лыжные гонки и биатлон относятся к циклическим видам спорта, где результат обусловлен в большей степени уровнем развития выносливости, поэтому развитие и совершенствование данного физического качества является одной из приоритетных задач в общей системе подготовки юных биатлонистов (Дунаев, 2007; В.В. Фарбей, 2007; С.В. Левин, 2011; В.Г. Слушкин, Е.А. Слушкина, 2011).

В литературе выносливость как физическое качество подразделяют на общую и специальную, тренировочную и соревновательную, локальную и региональную, аэробную и анаэробную, алактатную и лактатную, мышечную и вегетативную, сенсорную и эмоциональную, статическую и динамическую, скоростную и силовую (M. Mojzis, 2011). Подобное разделение выносливости на подвиды позволяет в конкретном случае осуществлять анализ факторов, определяющих проявление данного качества, подобрать наиболее эффективную методику его развития.

Однако в настоящее время среди специалистов в области биатлона отсутствует единство взглядов при рассмотрении содержания понятия выносливости. В связи с этим практически в каждой работе, где появляются попытки фундаментально проанализировать проблему выносливости, присутствуют собственные определения.

Цель исследования – проанализировать различные подходы авторов в понимании специальной выносливости биатлонистов.

Результаты исследования и их обсуждение.

Обычно выносливость определяют, как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности мощность нагрузки и противостоять утомлению в процессе выполнения работы, и находит конкретное проявление в различных видах спортивной деятельности. В лыжных гонках и биатлоне выносливость разделяют на общую и специальную. Общая выносливость – это способность спортсмена выполнять продолжительную работу умеренной мощности, а также в большой зоне мощности, при этом необходимо, чтобы в работу было вовлечено большая часть мышечного аппарата. Сущность общей выносливости связывают с возможностями ее переноса с неспецифических видов деятельности на специфические (М.Я. Набатникова, 1987).

Выносливость становится специфичной в момент, когда проявляется у каждого человека при выполнении определенного специфического вида деятельности. Это означает, что в современной системе подготовки спортсменов можно конкретно говорить лишь о специальной выносливости. Каждый вид спорта и его дисциплина имеет свою специфическую структуру отдельных компонентов (узких способностей) выносливости, обеспечивающую проявление необходимой работоспособности в соревновательной и тренировочной деятельности (И.Г. Гибадуллин, 2010).

У большинства специалистов существует расхождения взглядов в понимании содержания специальной выносливости. Различная трактовка свидетельствует о недостаточной разработке многих разделов методики совершенствования специальной выносливости.

Многие специалисты понимают под специальной выносливостью биатлониста сочетание скоростной и силовой выносливости – комплексное качество, определяющее успехи гонщика в передвижении на лыжах. На наш взгляд, наиболее удачное (но не совсем полное, применительно к биатлону) толкование термина специальная выносливость — это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку в течение времени, обусловленного временем его специализации. Специальная выносливость в циклических видах спорта связана с рядом факторов: общая выносливость, скоростные возможности, технико-тактическое мастерство, подготовленность опорно-двигательного аппарата (М.Я. Набатникова, 1987).

Специальная выносливость – сложное, многокомпонентное двигательное качество, исходя их ведущих физических качеств, их соотношения, а также вклада различных систем энергообеспечения мышечной деятельности (соотношением мощности, емкости и эффективности аэробного и анаэробных процессов), психическими проявлениями, причинами развития утомления и др. во взаимосвязи с

технико-тактическими возможностями спортсменов. В связи с этим, специальная выносливость для каждой спортивной дисциплины имеет свои ведущие компоненты, определяющие ее специфичность в конкретном виде соревновательной деятельности. Специфичность проявлений специальной выносливости определяется соотношением в уровне развития биоэнергетических потенций, устанавливающихся в процессе тренировки в избранном виде спорта эффективностью техники и тактики, психическими возможностями спортсмена (Л.Н. Корчевой, 2009).

Исходя из вышесказанного, специальная выносливость классифицируется по следующим признакам: а) двигательным действиям, с помощью которого решается двигательная задача (прыжковая выносливость); б) двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (гоночная, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для решения двигательной задачи (силовая, скоростная, координационная выносливость). Если учесть специфику биатлона как вида спорта, (комплексное сочетание различных по физиологическому воздействию на организм видов спорта) — лыжной гонки и стрельбы, которые отличаются друг от друга структурой, характером энергообеспечения мышечной деятельности, продолжительностью и силой воздействия (В.В. Фарбей, 2007), то целесообразно выделить специальную выносливость с учетом характера двигательных действий.

Особенность биатлона заключается в сочетании различных с функциональной точки зрения нагрузок на организм: беге на лыжах и стрельбы. Это обуславливается специфическими требованиями к функциональной подготовке биатлониста, а также его техническим и тактическим навыкам (К.С. Дунаев, А.С.Солнцева,2017).

В связи с этим, многими авторами специальная выносливость в биатлоне понимается неоднозначно. Ряд авторов (К.С. Дунаев, 2008,2016; С.В. Левин, 2011), говоря о специальной выносливости биатлонистов, имеют ввиду способность обеспечивать продолжительную эффективную работу, выполняемую в условиях специальных локомоций на протяжении всей дистанции. Слушкин под специальной выносливостью понимает комплексную способность биатлониста выполнять специфическую нагрузку, требующую эффективного прохождения соревновательной дистанции со стрельбой на рубежах в условиях различного климата. Комплексная способность содержит скоростную, силовую, общую выносливость. Корчевой Л.Н. (2009) считает, что специальная выносливость состоит из комплекса силовой и скоростной выносливости. Хинце К., Бубе Х. (1993) утверждают, что специальная выносливость биатлонистов состоит из: общей выносливости, ловкости, подвижности,

быстроты реакции, силовой выносливости. Специалист по лыжным гонкам Демко Н.А. (2010) говорит о том, что специальная выносливость – это способность спортсмена выполнять двигательные действия в зонах субмаксимальной и большой мощности.

Таким образом, анализ вышеприведенных работ авторов показал, что специальная выносливость проявляется в определенной деятельности, т.е. в соревновательном упражнении. В связи с этим, В.Я. Гельмут (1993) подразделяет специальную выносливость биатлониста на специальную гоночную выносливость, специальную комплексную выносливость и стрелковую подготовленность. Автор исходит из того, что в системе подготовки биатлонистов, принято различать отдельные виды подготовки и как следствие, учебно-тренировочные занятия, направленные на развитие стрелковой, гоночной и комплексной подготовленности (сочетание гоночной и стрелковой). Такой подход связан со спецификой вида спорта. Поэтому специальную гоночную выносливость биатлониста следует понимать как способность противостоять утомлению в момент передвижения на лыжах по дистанции, поддерживая высокую соревновательную скорость, выполняя на этом фоне скоростные и скоростно-силовые действия без изменения формы (техники) движений, т.е. эффективно выполняя специфическую нагрузку в течение времени, обусловленного требованиями специализации.

Необходимо отметить, что в отличие от лыжных гонок, где происходит тренировка, преимущественно, общей выносливости, в биатлоне – преобладающим становятся повторно-интервальные упражнения и нагрузки с преодолением внешнего сопротивления, которые обычно приводят к выраженной гипертрофии мышечных волокон. Развитие выносливости в биатлоне в результате тренировки сопровождается конкретной рабочей гипертрофией мышц, связанной с повышением их силовых, скоростно-силовых свойств, которые носят ярко выраженный локальный характер, т.е. проявляются в мышцах, непосредственно вовлекаемых в работу. По этой причине многие специалисты придают большое значение уровню силовых способностей спортсменов, специализирующихся в видах спорта, требующих преимущественного проявления выносливости. Повышение мощности рабочего усилия и его сохранение на протяжении всей дистанции связано с увеличением длины шага, формированием рациональной фазовой структуры движений, оптимальным соотношением длины и частоты шагов (К.С. Дунаев, 2008; В.В. Фарбей, 2007).

В настоящее время повысилась интенсивность соревновательной деятельности высококвалифицированных биатлонистов по сильнопересеченной местности за счет возрастания скорости

передвижения, повышения скорострельности и уменьшения времени пребывания на рубежах, в связи с этим успех выступления на соревнованиях в значительной степени зависит от уровня развития скоростно-силовой подготовленности. Однако специальная выносливость зависит и от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательными действиями и от уровня развития других двигательных способностей (И.Г. Гибадуллин, 2010; С.В. Левин, 2011).

Слушкин В.Г., Слушкина Е.А. (2011) утверждают, что изучать особенности проявления тех или иных компонентов работоспособности и, в частности, выносливости, необходимо с учетом того, в какой зоне мощности эта работа выполняется. Чем ближе данная работа по мощности к максимально возможной, тем она интенсивнее (тем больше требований предъявляется к организму).

Вывод. В результате проведенного анализа научно-методической литературы следует отметить, что авторы схожи во мнении, что специальная выносливость является основным физическим качеством, от которого во многом зависит успех выступления на соревнованиях. Но в тоже время выявлено наличие многочисленных вариантов и подходов в понимании специальной выносливости и ее компонентов у биатлонистов. По нашему мнению, термин специальная выносливость биатлониста требует уточнения, изучая или развивая данное физическое качество необходимо разделять – специальную гоночную выносливость и специальную комплексную выносливость. Такой подход в понимании основан на дифференциации подготовки биатлонистов на виды (на основе характера двигательных действий): стрелковая, гоночная и комплексная подготовленности. Специальную гоночную выносливость биатлониста следует понимать, как способность противостоять утомлению в момент передвижения на лыжах по дистанции, поддерживая высокую соревновательную скорость, выполняя на этом фоне скоростные и скоростно-силовые действия без изменения формы (техники) движений.

Список использованной литературы

1. Гельмут, В. Я. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных биатлонистов на основе формирования специальной подготовленности в годичном цикле тренировки : дис. … кан. Пед. наук / В.Я. Гельмут. – Омск, 1993. – 36с.

2. Гибадуллин, И. Г. Индивидуализация тренировочного процесса биатлонистов на ' основе биоэнергетических типов / И. Г. Гибадуллин, А. Ю. Миронов, С. Н. Зверева // Электронный журнал Камской гос. акад. физич. Культ. и туризма. Педагогико-психологические и медико-

биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. -№1 (14). – С. 1-7.

3. Демко, Н. А. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / Н.А. Демко [и др.]; под. Ред. Н.А. Демко. – Минск: БГУФК, 2010. – 288с.

4. Дунаев, К. С. Теория и методика спортивной подготовки в биатлоне / К. С. Дунаев, А. С. Солнцева // Дополнительная профессиональная программа для слушателей ФПК / Министерство спорта Российской Федерации; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2017. – 36 с.

5. Дунаев, К. С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов : автореф. дис. …д-ра. пед. наук : 13.00.04 / К. С. Дунаев ; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры. – СПб. : 2008. – 49 с.

6. Дунаев, К. С. Целевая физическая подготовка квалифицированных биатлонистов: монография / К. С. Дунаев, С. Г. Сейранов ; Моск. гос. акад. физич. Культ. – 2-е изд., перераб. И доп. – Малаховка, 2016. – 368 с.

7. Корчевой, Л. Н. Совершенствование подготовки высококвалифицированных спортсменов в лыжных гонках и биатлоне : учебное пособие / Л. Н. Корчевой, И. В. Гущина. – Хабаровск ,1999. – С. 58.

8. Левин, С. В. Методика развития специальной скоростно-силовой выносливости биатлонистов-юниоров в подготовительном периоде / С. В. Левин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. - № 12 (81). – С. 93-97.

9. Набатникова, М. Я. О содержании тренировки юных спортсменов / М. Я. Набатникова // Научно-спортивный вестник. – 1987. - № 1. – С. 6-9.

10. Слушкин, В. Г. Управление учебно-тренировочным процессом лыжников / В. Г. Слушкин, Е. А. Слушкина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. - № 5 (75). – С. 106-109.

11. Фарбей, В. В. Построение многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации в зимних многоборьях (биатлон, лыжное двоеборье, полиатлон) / В. В. Фарбей // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №3. – С. 50-52.

12. Хинце, К. Развитие выносливости у биатлонистов в снежный период олимпийского сезона с учетом единства результатов в гонке и стрельбе / К. Хинце, Х. Бубе // Циклические виды спорта. Зарубежный спорт. – М – 1993. С.43-45.

13. Mojzis, M. Analysis of multi-annual endurance abilities level of young biathletes in decade 2001 – 2011 / M. Mojzis // Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical Education and Sport, 2011. – Vol. III, No. 2. – 60-68 p.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОСПИТАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ

Самохина Л.С., *к.б.н., доцент,*
Дунаев К.С., *д.п.н., профессор,*
Лисицын Д.С., *аспирант,*
Калагур А.О., *магистрант,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Актуальность. *Овладение искусством меткого выстрела уходит* корнями в прошлое столетие, так проявлялся патриотизм советских людей, которые в любой момент были готовы встать на защиту Родины. Поэтому стрелковый спорт стал так популярен в России. Из нескольких видов стрельб особое значение, как прикладной вид спорта, имеет пулевая стрельба.

Ключевые слова: стрелковый спорт, эмоциональная, психологическая устойчивость, спортсмены, прицеливание, дыхание, саморегуляция.

В пулевой стрельбе накоплен очень серьезный опыт подготовки спортсменов, богатый методический материал [3,4]. Учитывая схожесть задач стрельбы военнослужащих и спортсменов, ее физиологических, биомеханических, и технических аспектов, представляется актуальным изучение эффективности использования в процессе стрелковой подготовки военнослужащих определенных средств и методов, применяемых в стрелковом спорте. Это наиболее значимо, в связи с тем, что данный вид включен в перечень олимпийских видов спорта.

Разработка вопросов психологической подготовки юных спортсменов в стрелковом спорте на сегодняшний день особенно актуально, так как выступления на соревнованиях проходят в условиях жесткой конкурентной борьбы, характеризующейся повышенным психоэмоциональным напряжением.

Стрелковый спорт является сложно-координационным видом спортивной деятельности, достижение успеха в котором зависит не только от мастерства спортсмена, его технической оснащенности, а в значительной мере от того, насколько он психологически подготовил себя к выступлению. Необходимо заметить, что не только начинающие, но и в большей степени стрелки высокого уровня подвержены различным стрессорным факторам, которые могут негативно влиять на результат. За пределом физической подготовки и техники всегда будет то, что не позволит спортсмену достичь

рекордного результата, потому что дальше воспитание психологической устойчивости лежит не в технической и физической плоскости, а именно, в человеческой психике [5].

Стрелковый спорт представляет не только физическую, но высоко психологическую, в частности, эмоциональную нагрузку, резко отличающуюся от многих сложно-координационных и циклических видов спорта по структуре соревновательной деятельности, а следовательно, и по надежности средств обеспечения.

В научно-методической литературе к эмоционально-психологическим видам спорта и относят стрелковый спорт. Спортивные действия стрелка не только моторно-периферический процесс, но и психологически регулируемая деятельность нервной системы. Это означает, что стрелок сталкивается с психологическими проблемами, которые отображают больший удельный вес эмоциональных факторов в общем объеме работы стрелка, высокую зависимость результатов стрельбы от психоэмоционального состояния спортсмена. Большое количество стрессорных факторов в соревновательной деятельности способны вызывать психическую напряженность, которая приводит к дезорганизации полученных раннее навыков [1,3].

Успешность человеческих действий в экстремальных условиях исследователи напрямую связывают с состоянием психической готовности, с уровнем эмоциональной устойчивости, а также с умением управлять своим психическим состоянием [2].

Эмоциональная устойчивость – это многоуровневое, комплексное образование, зависящее как от мотивационных, интеллектуальных, регуляторных (волевых), так и от эмоциональных компонентов деятельности человека, а также от особенностей нравственной сферы личности. Она определяется как интегративное качество личности с сочетанием волевых, эмоциональных и нравственных компонентов, способствующих успешному решению ответственных задач в экстремальной обстановке, без значительного негативного влияния на дальнейшую работоспособность и самочувствие юного спортсмена.

Психологическая устойчивость, как качество личности, формируется и совершенствуется в процессе спортивной деятельности под влиянием воспитания юного спортсмена, накопления опыта соревновательной деятельности. Как показало исследование [5], уровень психической устойчивости даже у спортсменов высшей квалификации, которые участвуют в крупных международных соревнованиях, в большей степени зависит от природных задатков, выступающих, как основные свойства нервной системы. Существующие методы психологической подготовки не

всегда позволяли значительно повысить уровень психологической устойчивости у спортсменов высокой квалификации.

Сложность воспитания психологической устойчивости обусловлена характеристикой экстремальности, приводящая, как правило, к более или менее выраженной редукции выработанных приемов и способов поведения, обнажая закрытые наслоениями опыта природные качества индивидуальной нервной организации человека. Под последним понимаются основные свойства нервной системы. В то время, как теория свойств нервной системы, разработанная И. П. Павловым, получившая дальнейшее развитие в школе Б. М. Теплова на основе конструктивного подхода к оценке свойств, несла в себе теоретические предпосылки для положительного решения вопроса о возможности воспитания психологической устойчивости. Они заключаются в том, что каждый полюс свойств имеет различные эмоциональные проявления, как положительные, так и отрицательные. Следовательно, задача исследователей и состоит в изучении этих проявлений, а педагогов – в создании условий, закрепляющих тренировку положительных проявлений и тормозивших отрицательные.

В спортивной деятельности юных спортсменов, дифференциальные и психофизиологические вопросы психологической устойчивости воспитывались путем формирования у стрелков приемов саморегуляции предстартового эмоционального состояния. Такой подход бал оправдан, и показал в процессе соревнований высокий результат по всем замеряемым показателям. В исследовании изучали эффективность разработанного нами методического приема, названного тестирующей тренировкой, моделирующей не внешние признаки соревновательных условий, а высокий уровень эмоциональной напряженности юных стрелков в условиях соревновательной деятельности, а также соревновательный элемент после личностного тренинга (таблица 1)[5].

Таблица 1.

Развитие саморегуляционного психического состояния юных спортсменов-стрелков в процессе тестирующей тренировки

Показатели	% положительных сдвигов по каждому показателю (восстановление)				% положительных сдвигов по каждому показателю (мобилизация)			
Ситуация	ЭКС	КЧМ	ЧСС	Знак суммы +	ЭКС	КЧМ	ЧСС	Знак суммы +
До эксперимента	50	25	25	33	35	40	25	33
После эксперимента	85	60	40	62	55	50	50	52
△	-35	-35	-15	-29	-20	-10	-25	-19
p	0,01	0,01	незн.	0,05	0,05	незн.	0,05	0,05

Тестирующая тренировка применялась на протяжении всего соревновательного цикла. Во время тестирующей тренировки, контролируемой по психофизиологическим критериям, показала, что напряженность спортсменов-стрелков достигает соревновательного уровня ($p<0,05$), а при соответствующей установке тренеров может и превышать ее. Самоотчеты стрелков, а также экспертные оценки тренеров показали, что при наличии психологической напряженности во время соревновательной деятельности у большинства спортсменов – они были более уверены в себе ($p<0,()5$), чаще использовали удобные для атаки ситуации ($p<0,01$), имели лучшее физическое самочувствие. В этой связи, повышение психологической напряженности за счет введения тестирующей тренировки в процессе подготовки к соревновательной деятельности способствовало воспитанию у спортсменов-стрелков успешных действий в состоянии психической напряженности, которая присуща ответственным соревнованиям. Тестирующая тренировка благотворно сказалась и на функциональной подготовленности спортсменов-стрелков.

Анализируя тренировочный и соревновательный процесс спортсменов по стрелковому спорту, необходимо отметить, что важным фактором формирования стрелковых умений и навыков является именно психологическая подготовка спортсменов-стрелков. Под психологической подготовкой понимается психолого-педагогическое воздействие, которое

применяем с целью формирования и совершенствования у спортсменов психических качеств и свойств личности, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, в процессе подготовки и выступлений на соревнованиях.

По мнению современных ведущих специалистов в стрелковом спорте, прогноз результативности спортсменов оправдывается лишь на 40-50% [1]. Поэтому, наиболее, спортивно-одаренные подростки не попадают в секции для занятий по стрелковому спорту, а достижения занимающихся оказываются гораздо ниже, чем ожидаемые. Особенно важным фактором является содержание первичного отбора кандидатов в детско-юношеские спортивные школы.

Практическая стрельба изменила все представления о возможностях индивидуального стрелкового оружия и взгляды на огневую подготовку, в целом. Как все прогрессивное – практическая стрельба достаточно быстро была взята за основу огневой подготовки различными силовыми ведомствами России. Это привело к количественному и качественному изменению действующих курсов стрельб. Но все эти курсы фактически являются сборниками контрольных упражнений, при этом нормативы, в которые должен укладываться сотрудник подразделения при отработке упражнений этих курсов стрельб – достаточно жесткие. Анализируя технику стрельбы сильнейших спортсменов России, можно с уверенностью сказать, что добиться высоких результатов в стрельбе, можно, только, используя технику нажима пальцем между ударами сердца[2].

В основе разработанной методики лежит хват пистолета, принятый в практической стрельбе, где у стрелка вырабатываются устойчивые навыки стрельбы с минимальной изготовкой, выбора наиболее важных целей, производства первого прицельного, упреждающего во времени, выстрела, контролирование складывающейся обстановки. Поэтому, как показал опыт, скоростная стрельба, основанная на принципах практической стрельбы, является наиболее перспективной.

Данная методика объясняет качество эмоциональной устойчивости спортсмена-стрелка, а также процессов, которые происходят при производстве выстрела из винтовки, и, одновременно, обучает управлению оружием на основе противодействия факторов, которые возникают при одиночной и скоростной стрельбе [2,4].

Для производства эффективного выстрела по традиционным методикам необходимо соблюдать следующие правила:

1. Удержание оружия.
2. Тщательное совмещение до выстрела мушки и целика на точке прицеливания.

3. Задержка дыхания, плавное нажатие ногтевой фалангой указательного пальца на рычаг спускового крючка.

Методика удержания пистолета при скоростной стрельбе позволяет не придерживаться третьего правила, и на коротких (3-7 м) дистанциях – второго правила, что существенно снижает время на производство прицельного выстрела.

Одним из основных психологических факторов, которые обеспечивают надежность соревновательной деятельности, является фактор эмоциональной устойчивости, который позволяет спортсмену-стрелку надежно выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счет оптимального использования нервно-психических резервов.

Овладение техникой практической стрельбы заключается в следующем: дернув указательным пальцем в направлении движения воображаемого рычага спускового крючка, видим, что дергаются при этом и остальные пальцы, а в большинстве случаев и сама кисть, так как все мышцы и сухожилия кисти руки взаимосвязаны между собой. Отсюда справедливое утверждение, что при производстве выстрела из винтовки расслабленным хватом необходимо сдерживать дыхание и плавно выжимать ногтевой фалангой указательного пальца рычаг спускового крючка вдоль продольной оси оружия, во избежание его ухода с линии прицеливания.

Если же в ладонь вложить и жестко обжать пальцами продолговатый предмет, например шариковую ручку, сосредоточив при этом основное усилие на обжатии предмета мизинцем, безымянным пальцем внизу, а в верхней части сдавить его встречно основаниями большого и указательного пальца, то, дернув указательным пальцем в направлении воображаемого рычага спускового крючка, пальцы и кисть руки стрелка будут неподвижны. Поэтому усилие, произведенное мышцами и сухожилием указательного пальца, значительно уступает усилию, которым сжаты остальные пальцы кисти руки. Следовательно, в данной методике, удержание пистолета и плавный спуск не играют роли, так как на кисть руки, которая удерживает рукоятку пистолета, не влияют, действия указательного пальца. Поэтому, и выстрел будет осуществлен более точно.

Еще один важный аспект воспитания эмоциональной устойчивости юных спортсменов в стрелковом спорте. Точное совмещение до выстрела мушки и целика на точке прицеливания заменяется в нашей методике наработкой выхватывания пистолета, и выносом его на ось: глаз – целик – мушка – точка прицеливания.

Осуществляется это по следующей технологии: спортсмен-стрелок выбирает точку на стене на уровне глаз (или уменьшенную копию мишени), затем, закрыв оба глаза, медленно выносит пистолет на линию – глаз –

мишень, на уровне интуиции, зафиксировав пистолет в точке прицеливания. Когда возникает уверенность, что пистолет наведен на цель, обучаемый открывает глаза. Если мушка относительно целика смещена влево (вправо), то рукоятка пистолета поправляется в ладони вправо (влево), при этом запоминается положение рукоятки пистолета в кисти руки (кистях рук). Затем пистолет вкладывается в кобуру, обучаемый накладывает ладонь на рукоятку пистолета для вынимания его из кобуры, следя, чтобы ладонь легла на рукоятку с уже введенными поправками.

Обучаемый с закрытыми глазами вновь выносит пистолет на ось: глаз –целик – мушка – мишень, глаза открывая. Задача спортсмена-стрелка, найти такое положение рукоятки пистолета в кисти руки, при котором пистолет, вынутый из кобуры, был бы точно направлен в центр макета мишени с закрытыми глазами.

Заключение. Успешность соревнований в стрелковом спорте существенно зависит от психического состояния в соревновательный период и от эмоциональной устойчивости, как качества личности спортсмена-стрелка. Эмоциональная устойчивость юных спортсменов в стрелковом спорте воспитывается на основе психорегулирующей тренировки с использованием технологий нейролингвистического программирования.

Список использованной литературы

1. Воронцов, В. В. Проявление индивидуально-типологических особенностей личности в спортивной деятельности [Текст] / В. В. Воронцов / Сибирский педагогический журнал. – 2010. - № 5. – С. 373-381.

2. Завирохин, Д. С. Скоростная стрельба из индивидуального оружия: учеб. –методич. Пособие по скоростной стрельбе из пистолета и автомата Калашникова [Текст] / Д. С. Завирохин. – Челябинск : ЧВВАУШ, 2009. – 150 с.

3. Данилова, О. Ю. Проблема формирования эмоционального благополучия личности в психологической науке и её взаимосвязь с индивидуально-типологическими особенностями человека [Текст] / О. Ю. Данилова // Сибирский педагогический журнал. – 2007. - № 1. – С. 192-202.

4. Кинль, В. А. Пулевая стрельба: учеб. пособие [Текст] / В. А. Кинль. – М. : Просвещение, 1989. – 206 с.

5. Романина, Е. В. Эмоциональная устойчивость как фактор успешности соревновательной деятельности юных спортсменов (на материале стрелкового спорта) [Текст] / Е. В. Романина, М. В. Грицаенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. - № 3. – С. 35-37.

РОССИЙСКИЙ МУЖСКОЙ БИАТЛОН В КУБКЕ НАЦИЙ В ПЕРИОД С 2013-2019 Г.Г.

Селифонов А.А., *тренер сборной команды России по биатлону,*
Григорян А.Л., *д.п.н., доцент,*
Российско-Армянский университет,
г. Ереван, Армения
Аванесян Г.М., *д.псх.н., профессор,*
Ереванский государственный университет,
г. Ереван, Армения

Актуальность. Результаты сборной команды России по биатлону у мужчин на Чемпионатах Мира и Олимпийских зимних играх в последние годы, начиная с 2013 года несколько ухудшились. Это относится и, как следствие, к результатам сборной команды у мужчин и в Кубке Наций. Только в сезоне 2013-2014 годов сборная команда России у мужчин по биатлону заняла второе место. Затем результаты соответствовали по своим показателям третьему месту, а в последние два года сборная команда у мужчин опустилась на четвертое место. Если раньше в зачет кубка Наций не засчитывались итоги Чемпионатов Мира, и Олимпийских зимних игр, то начиная с этого зимнего сезона они входят в общий зачет Кубка Наций.

И здесь, те страны, которые участвуют во всех этапах кубка Мира имеют возможность иметь конкретный результат, опередив ведущие спортивные биатлоновские державы. Сборная команда России по биатлону в силу решений СБР, тактических вариантов участвует, практически, на всех этапах кубка Мира сильнейшим составом.

В данном исследовании представлены результаты Кубка Наций мужского Российского биатлона начиная с 2013 года.

Ключевые слова: биатлонисты, результаты соревнований, очки, места, команда, медали, Кубок Наций.

Цель исследования – провести анализ результатов российских биатлонистов, принимающих участие в соревнованиях в Кубке Наций (по итогам этапов Кубка Мира) в период с 2013 года, при одновременном анализе итогов Олимпийских игр и Чемпионатов Мира.

На Олимпийских зимних играх 2014 г. в городе Сочи (Россия) Российские биатлонисты завоевали одну золотую медаль в эстафете и одну бронзовую медаль в индивидуальной гонке на 20 км (Гараничев Е.).

На Олимпийских зимних играх 2018 года в Ю.Корее наша команда была представлена двумя спортсменами (Елисеев М. и А. Бабиков), которые не завоевали ни одной медали как в индивидуальных гонках, так и в смешанной эстафете, кроме того оба спортсмена не попали в масстарт.

В этой связи, представляет собой определенный интерес итогов Кубка Наций как в отдельно взятом, конкретном году, так и в динамике за последние годы, так как они определяются по итогам этапов Кубка Мира, которые проводятся начиная с декабря месяца и заканчиваются в марте месяце. По итогам Кубка Наций в конце соревновательного периода года можно определить потенциал любой сборной команды страны, участвующих в соревнованиях IBU (Международный союз биатлонистов) по биатлону.

Приводим результаты Кубка Наций Российской мужской сборной по биатлону и результаты команды страны, занявшей первое место по итогам года с 2013 года.

2013-2014 г.г. – Россия – 2 место (5897 очков); 1 место – Норвегия – (5937 очков);

2014-2015 г.г. – Россия – 4 место (7800 очков); 1 место – Норвегия – (8096,5 очков);

2015-2016 г.г. – Россия – 3 место (7178 очков); 1 место - Норвегия – (7808 очков);

2016-2017 г.г. – Россия - 3 место (7192 очка); 1 место – Германия – (7448 очка);

2017-2018 г.г. – Россия – 4 место (5623 очка); 1 место – Норвегия – (6457 очков);

2018-2019 г.г. – Россия – 4 место (7110 очка); 1 место – Норвегия – (8147 очков).

Характерным моментов при рассмотрении итогов результатов этапов Кубка Наций является тот факт, что в сезоне 2013-2014 г.г. на Олимпийских зимних играх Российские биатлонисты завоевали две медали: одну золотую (в эстафете) и одну бронзовую (третье место в индивидуальной гонке завоевал Е. Гараничев), по итогам этапов Кубка Наций российские биатлонисты с результатом 5937 очков занятии второе место, уступив только норвежским биатлонистам, которые по итогам Олимпийских зимних игр завоевали 2 золотые медали в личных гонках.

В сезоне 2017-2018 годах выступления на Олимпийских зимних играх выступления Российских биатлонистов можно считать неудачными, так как оба участвующих спортсмена готовились в составе сборной команды и были в числе лидеров по итогам практически всех соревнований сезона. То есть, эти спортсмены являются «продуктом» подготовки основного состава сборной команды, а не запасные участники или члены второго состава сборной команды страны. И как следствие, сборная команды России по биатлону в этом сезоне заняла четвертое место с результатом 5623 очка, где с большим отрывом от нашей сборной лидировала команда Норвегии – 6457 очков.

В сезоне 2018-2019 годов сборная команда России заняла 4 место набрав 7110 очка; первое же место заняла команда сборной Норвегии, набрав 8147 очков. Второе место у команды Франции – 7918 очков; третье место у сборной Германии – 7655 очков. Разрыв между первой командой (Норвегия) и нашей командой (Россия) достиг внушительного результата и составил почти 1000 очков.

Первые соревнования на Кубок Наций датируются 1985/1986 годами, когда подводился неофициальный зачет между участвующими странами, которые приводятся в таблице.

Таблица – неофициальный зачет первого Кубка Наций по биатлону

Сезон	Победитель	2 место	3 место
1985/1986	ГДР	СССР	ФРГ

В официальном зачете Кубка Наций, который стал проводится с сезона 1986-1987 г.г. первое место больше всех занимала мужская команда биатлонистов сборной команды Норвегии – 15 раз, на втором месте команда Германии – 8 побед (команды ГДР, ФРГ и Германии – 11 побед), а третье место занимает сборная команда Россия – 4 победы (команды СССР и России – 5 побед). 4 е – место занимают команды Италии и ГДР – по 2 победы, 6 – е место занимают команды СССР и ФРГ имеющие по одной победе.

Здесь следует отметить уникальные спортивные достижения Йохане Бё, который за соревновательный сезон 2018-2019 г.г. впервые выиграл 17 золотых медалей, две серебряных и одну бронзовую медаль (всего 20 медалей) и набрал в общем зачете 1262 очка, заняв 1 место в индивидуальном зачете; 2-е место с 854 очками занял А. Логинов (Россия), который в данном сезоне выиграл 8 медалей (2- золотых, 2 – серебряных и 4 бронзовых медали). Здесь прогресс очевиден, так как в прошлом году А. Логинов занял всего 23 место в общем зачете Кубка Наций; 3-е место занял с 843 очками К.Ф. Майе (Франция); 4-место занял также француз С. Детье набрав 831 очко; 5- место занял немец – А. Пайффер – 8021 очка и 6-е место занял еще один норвежец – Т. Бё (брат победителя) набрав 7214 очка.

Среднее место на всех этапах Кубка мира и на Чемпионате Мира четыре биатлониста. России занимали места от 25,9 до 46.0. Положительно в этих показателях то, что как раз лучшие показатели в зимнем сезоне – среднее место – 25.9 – Российские биатлонисты показали именно на главном старте сезона – Чемпионате Мира в Остерсунде (Швеция), что

говорит о том, что российские биатлонисты подошли к главному старту сезона для своих лучших потенциальных результатов в лучшей спортивной форме.

На Чемпионате Мира А.Логинов на всех дистанциях имел средний показатель – 8.5., Е. Гараничев – 12.8, Д. Малышко – 31.5, М. Елисеев – 43.0. При таком разбросе индивидуальных результатов наших спортсменов трудно рассчитывать на высокие места в эстафетах.

В Кубке Наций российские биатлонисты в сезоне 2018-2019 г.г. занимали следующие места: А. Логинов 2 место; Е. Гараничев 15 место (в прошлом сезоне – 22 место), М. Елисеев – 29 место; Д. Малышко – 36 место.

В общий итог результатов в Кубке Наций Российской команды вошли результаты, показанные биатлонистами: А. Логинов – 1869 очков; Е. Гараничев – 1066 очков; М. Елисеев – 848 очков; Д. Малышко – 655 очков; А. Поварницын – 295 очков; Э. Латыпов – 126 очков; и Н. Поршнев 105 очков.

На основании анализа протоколов соревнований, опроса ведущих тренеров и спортсменов можно сделать заключение, что проигрыш в мужском биатлоне происходит в основном в отставании в гоночной подготовке (исключение составляют показатели А. Логинова), при этом следует отметить, что в специально-стрелковой подготовке российские биатлонисты практически не уступают ведущим спортсменам, когда показывают хорошие спортивно-технические результаты.

Заметное отставание в гоночной подготовке, что выражалось в проигрыше на разных дистанциях большого количества не только секунд, но дело доходило и до нескольких минут предопределяет пересмотреть всю систему подготовки высококвалифицированных спортсменов с акцентом на модельные характеристики сильнейших биатлонистов Мира (физических, технических, тактических, морально-волевых).

К недостаткам здесь можно отнести и нестабильность в отдельных компонентах соревновательной деятельности, не выход на «пик» спортивной формы на период ответственных соревнований отдельных спортсменов.

Есть резерв у российских биатлонистов и в психологической подготовке.

Проблемы в морально – волевой и психологической подготовке существуют как в процессе тренировочного процесса, так и во время выступления на соревнованиях, что отмечали сами спортсмены в своих интервью на этапах Кубка Мира. В этой связи необходимо рассмотреть вопрос о привлечении к подготовке высококвалифицированных биатлонистов специалистов в области психологии, особенно спортивной психологии.

Заключение. Практически, и мы это видим по составу команды, которая значительно обновилась, можно сказать – идет смена поколений. В этой связи, необходимо более тщательно учитывать индивидуальные возможности каждого спортсмена, обращая внимание на их соответствие модельным характеристикам сильнейших биатлонистов мира.

Научно-методический центр Союза биатлонистов России (СБР), совместно с комплексно-научной группой должен детально проработать по всем разделам целевую комплексную программу (ЦКП) подготовки к зимним Олимпийским играм 2022 года, и считать его основным документом в руководстве практической деятельности тренеров сборных команд России, периодически и, по мере необходимости, корректируя его выполнение по годам, периодам, этапам тренировки, как и всех членов сборных команд.

Необходимо рассмотреть вопрос о целесообразности проведения первенства России по биатлону после Чемпионата Мира или после Олимпийских зимних игр. Основной отбор для участия на Чемпионатах Мира и Олимпийских зимних игр должен проводится на самых важных, значимых стартах страны, а именно, на Чемпионатах России, которые должны проводиться до основных стартов сезона.

Список использованных источников

1. Алябьев, А. Н. Оптимизация процесса подготовки биатлонистов к ответственным стартам: лекция / А. Н. Алябьев, К. С. Дунаев // Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2007. – 35 с.

2. Буторин, В. В. Состояние и проблемы женского и мужского Российского биатлона после Олимпийских игр 2010 года (Канада) / В. В. Буторин, П. А. Беликов, К. С. Дунаев // Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел : материалы межвузовского научно-практического семинара / Академия управления М-ва внутренних дел России. – М., 2016. – С.10-15.

3. Дунаев, К. С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов: автореф. дис. … д-ра. пед. наук : 13.00.04 / К. С. Дунаев ; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры. – СПб.: 2008. – 49 с.

4. Дунаев, К. С. Прогнозирование некоторых показателей гоночной и стрелковой подготовленности биатлонистов / К. С. Дунаев, В. Ф. Громыко // Сборник информационных и методических материалов : методические рекомендации. – М., 1985. – С. 2-3.

5. Дунаев, К. С. Современное состояние и проблемы Российского биатлона после Олимпийских игр 2010 года (Канада) / К. С. Дунаев, С. Г. Сейранов // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы V Всероссийской научно-практической конференции. – Омск. – 2016. – С. 74-79.

6. Дунаев, К. С. Целевая физическая подготовка квалифицированных биатлонистов: монография / К. С. Дунаев, С. Г. Сейранов ; Моск. гос. акад. физич. Культ. – 2-е изд., перераб. И доп. – Малаховка, 2016. – 368 с.

7. Карасев, А. В. Разработка экспериментальной программы прогнозирования психической устойчивости к стрессогенным факторам соревновательной деятельности биатлонистов / А. В. Карасев, К. С. Дунаев, К. В. Сугоняев // Материалы XXXIX научно- методической конференции профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и прикрепленных лиц МГАФК. Вып. 16 / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018. – С. 136-143.

8. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А. Л. Кривенцов [и др.] // Теория и методика физии ческой культуры / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015. - №2. – С. 86-90.

9. Фарбей, В. В. Экспериментальное исследование влияния направленности тренировочного процесса на повышение уровня подготовленности биатлонистов / В. В. Фарбей, К. С. Дунаев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. - №3 (73). – С. 190-194.

10. Фарбей, Вад. В. Регламентированные режимы дыхания как резервы повышения качества стрельбы в биатлоне : монография / Вад. В. Фарбей, К. С. Дунаев. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, - 2014. – 184с.

АНАЛИЗ НАДЕЖНОСТИ КОМПЛЕКСНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

Семенов Е.Н., *к.п.н. доцент,*
Анискевич И.С., *ст. преподаватель,*
Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, Россия,
Ильичева О.В. *к.б.н., доцент,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия,

Актуальность. Необходимым звеном управления тренировочным процессом футболистов является правильно организованный контроль за происходящими изменениями в состоянии организма спортсмена. Он предполагает обязательное определение эффективности тренировочной работы, дает возможность обоснования подбора соответствующих средств тренировки исходя из получаемой информации о характере выполняемой работы и адаптационных изменениях в организме спортсмена под влиянием возросших тренировочных нагрузок [1, 3].

Суть контроля состоит в сравнении результатов деятельности с ее целью для того, чтобы дать оценку подготовленности спортсмена, и в процессе дальнейшей тренировочной работы вносить изменения или в отношении цели, или последующих элементов деятельности.

Сущностью контроля является оценка состояния организма спортсмена, техники двигательных действий, тренировочных нагрузок и спортивных результатов. Полная реализация перечисленного объема контролирующих действий требует применения многочисленных методик исследований, специальной аппаратуры и привлечения широкого круга специалистов [2, 4].

К сожалению, такие требования, как правило, касаются только небольшой группы высококвалифицированных спортсменов. С начинающими юными спортсменами возможности такого интегрального контроля весьма ограничены. Однако, это не должно быть причиной отказа от осуществления систематического контроля. Даже наиболее простые методы тестирования позволяют получать существенную информацию, представляющую значительную ценность в совершенствовании тренировочного процесса футболистов [1, 5, 6,7, 8].

Некоторые тренеры и теоретики спорта критически относятся к применению тестов специальной подготовленности в футболе, считая, что они не пригодны для нужд спорта высших достижений. Свое мнение они мотивируют тем, что с их точки зрения, тестирование игнорирует

индивидуальные психомоторные качества спортсменов, а также их роль в игре и связанных с ней специальных заданиях. Однако этому мнению противоречит большое количество публикаций на эту тему, как отечественных, так и зарубежных [2].

Применение специальных тестов, несомненно имеет свой глубокий смысл, так как является единственным способом оценки эффективности тренировочного процесса. Кроме них следует также применять тесты общей физической подготовленности, функциональные пробы, наблюдения за поведением футболистов в игре, психологические тесты, анализ спортивных результатов, а также индивидуальные специальные тесты [4].

Пути совершенствования надежности оценки специальной подготовленности футболистов. Надежная оценка специальной подготовленности футболистов затруднена с точки зрения того, что конечный результат игры не является итогом физической подготовленности и умений отдельных спортсменов. Влияние на конечный результат часто оказывают другие явления, лежащие за пределами сферы кондиционной и технической подготовки спортсменов.

Чаще всего, в процессе отбора двигательных заданий в комплекс тестов отбираются те пробы или упражнения, которые отражают разные, наиболее типичные ситуации на стадионе, или же используется разделение больших фрагментов игры на меньшие. Так как в педагогическом контроле рекомендуется использовать простое и доступное оборудование для проведения исследований, обычно предлагаются такие двигательные задания, чтобы можно было применить простое измерение времени продолжительности выполнения тестового задания, количество повторений, очков и т. п. [2,3,].

На наш взгляд, тесты специальной подготовленности не должны использоваться непосредственно для отбора детей в группы футбола, так как проверка точных технических умений может иметь смысл только после соответствующего обучения. Эти тесты приобретают все большее значение по мере повышения уровня технического мастерства футболистов и значительно теряют в своей диагностичности в период стабилизации спортсмена на очень высоком уровне мастерства. В этом случае они просто информируют тренера о том, - обладает ли спортсмен умением поддерживать свой приобретенный высокий спортивный уровень.

Анализируя данные отечественной и зарубежной научно-методической литературы, можно отметить, что существует много разработок, касающихся этой проблемы. Вместе с тем такая информация часто противоречит сама себе и даже представляет опасность в смысле использования разных определений, как в отношении названий (терминологии), так и применяемых методов исследования [1, 5].

В тренерской практике нередко встречается информация об измерениях различных качеств, двигательных структур и т. п., называемых по-разному одних и тех же явлений. В этом случае представляется целесообразным определение таких тестов, которые отличаются большой надежностью, информативностью и выполняющих роль исследовательского инструмента.

По нашему мнению, правильно организованный контроль должен выполнять следующие функции:

- познавательную (дает возможность обработки индивидуальных и групповых характеристик спортсменов);
- оценивающую (позволяет оценить состояние физической и технической подготовленности спортсменов);
- контролирующую (показывает влияние учебно-тренировочного процесса на исследуемые качества);
- управляющую (определяет формы, методы и направленность тренировочных нагрузок, применяемых для повышения уровня специальной физической подготовленности и совершенствования необходимых умений и навыков);
- мотивирующую (определяет задачи, выявляет ошибки, повышает сознательную активность спортсмена в тренировочном процессе).

Существенную роль в понимании сущности тестирования, по нашему мнению, могут играють методологические проблемы реализации принципов комплексного контроля:

1) процесс осуществления контроля должен отличаться комплексностью и систематичностью;

2) критерии, параметры, тесты и методы исследований должны быть предварительно обоснованы с точки зрения информативности, объективности и достоверности;

3) методы и параметры контроля должны быть, по возможности, унифицированы в различных видах спортивной деятельности;

4) технические средства измерения должны подлежать аттестации, тарификации и т. п.;

5) количество методов и параметров контроля должно быть оптимальным, а процедуры испытаний должны создавать испытуемому технологический комфорт;

6) выбор критериев, тестов и методов контроля должен соответствовать требованиям последующих этапов многолетнего тренировочного процесса.

Анализ научно-методической литературы и многолетнего опыта практической работы показывает, что осуществление педагогического контроля за учебно-тренировочным процессом футболистов создает

проблемы, связанные не только с решением методологических вопросов, но также и с терминологией, интерпретацией понятий [1, 2].

В научно-методической литературе и в тренерской практике нередко встречается информация об изменении различных физических качеств, двигательных структур, которые у отечественных и зарубежных специалистов оцениваются по-разному. Это явление особенно ярко проявляется в последние годы, когда помимо феноменологической (традиционной) концепции исследования подготовленности спортсменов, появляются новые оригинальные представления о способах структуризации потенциальных двигательных способностей, методов их исследований и терминологической интерпретации.

Для оценки этой подготовленности служат двигательные тесты, которые у разных авторов отличаются количеством и содержанием. В общих чертах их можно разделить на:

1) синтетические тесты общей (всесторонней) физической подготовленности;

2) аналитические тесты общей физической подготовленности (охватывающие данные об уровнях развития отдельных физических качеств);

3) тесты для оценки уровня специальной физической подготовленности в различных видах спорта.

Результаты тестирования физической подготовленности в удобной и доступной форме позволяют оценить ее состояние, как в общей популяции спортсменов, так и входящих в ее состав различных возрастных групп. Вместе с тем, большое количества разных показателей, получаемых при проведении тестов, с одной стороны, повышает прогностическую значимость результатов, а с другой – часто вносит беспорядок в установление соответствующей оценки. Встречаются также случаи, когда у одного и того же футболиста бывают очень высокие показатели одних и, в то же время, низкие, других двигательных способностей. Исходя из этого, - предлагается применять комплексную систему оценки перспективности молодых футболистов. Эта система должна включать ряд интегральных показателей, позволяющих учитывать: биологический возраст (с учетом фаз развития акселерации и ретардации), генетику, состояние и темпы повышения спортивной квалификации, уровень специальной подготовленности, состояние системы энергообеспечения и т. п. Для этого предлагается разработать оценочные шкалы, позволяющие сформулировать интегральные прогностические оценки.

Заключение. Контроль за тренировочным процессом футболистов должен носить интегральный характер, то есть с учетом всех факторов, оказывающих влияние на спортивный результат. В широком понимании

контроля он должен охватывать педагогические, медико-биологические и психологические аспекты тренировочного процесса. Многогранность такого контроля предполагает тесное сотрудничество педагогов, физиологов, биохимиков, биомехаников, врачей, психологов и других специалистов.

Список использованной литературы

1. Антипов, А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе / А. В. Антипов [и др.] – М. : Советский спорт, 2008. – 152 с.

2. Годик, М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик [и др.] – М. : Советский спорт, 2010. – 336 с.

3. Голомазов, С. В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С. В. Голомазов [и др.] – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 80 с.

4. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки (методы оценки и прогнозирования) / В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2012. – 383с

5. Китманов, В. А. Комплексный контроль и его оценка подготовленности футболистов на этапе спортивного совершенствования / В. А. Китманов, Белаид Моджахед // Пути оптимизации физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Тамбов: Изд-во ТГУ имени Г.Р. Державина. – Тамбов, 2015. – С. 194-199.

6. Комплексное использование средств спортивных игр в повышении физического состояния учащихся первых классов / А. В. Ежова [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 3 (145). – 2017. – С. 61-64.

7. Крылова, И. В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе / И. В. Крылова, К. С. Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / Министерство образования Российской Федерации ; Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – Тула, 2003. – С. 285-290.

8. Полишкис, М. С. Футбол : учебник / М. С. Полишкис. – М. : Физкультура, образование и наука. – 1999.

СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА

Семенов Е.Н., *к.п.н. доцент,*
Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, Россия
Толстых С.К., *к.п.н., доцент,*
Воронежский институт Министерства внутренних дел
Российской Федерации,
г. Воронеж, Россия
Медведев М., *студент,*
Московская государственная академия физической культуры,
.п. Малаховка, Россия

Актуальность. Известно, что среди традиционных составляющих успеха в футбольных турнирах особое место занимает высокая игровая активность. Она не только выступает как фон для интенсивного выполнения технико-тактических действий, но и определяет возможности более полной реализации потенциала игроков [1, 2, 8].

Это связано с очевидной ролью высокой физической подготовленности при ее оптимальной структуре для повышения устойчивости к утомлению и уменьшению его отрицательного влияния на эффективность выполнения технических приемов, тактического мышления и других связанных с этим фактором [4- 6].

С учетом современной тенденции к универсализации игроков это касается футболистов всех амплуа. Вместе с тем не решен вопрос, в какой степени универсализация игроков объединяет требования к футболистам разных игровых амплуа по уровню и структуре их физической подготовленности. Мы предположили, что современные тенденции к повышению общего уровня физической подготовленности всех игроков и к универсализации футболистов не исключают различий в ряде специфических требований к физической подготовленности футболистов разных игровых амплуа. Это может объясняться и наличием врожденных индивидуальных особенностей к развитию тех или других сторон работоспособности [1, 2, 3,9,10].

В связи с этим целью исследования был анализ диапазона индивидуальных различий основных показателей физической подготовленности, а также их отличий, связанных с игровой позицией.

Методы и организация исследований. Преимущественная направленность нагрузок во время игры оценивалась по реакции частоты сердечных сокращений (HR) с использованием спорттестера «Polar PE-

3000». При тестировании физической подготовленности определялись следующие показатели: росто-весовые параметры и удельный вес жировой ткани, физиологические показатели системы энергообеспечения работы. Выполнялась ступенчато-возрастающая нагрузка до отказа. Определялось потребление кислорода (VO_2) табличным методом. Анаэробные возможности оценивались в 30-секундном тесте Вингейт (75 N/кг массы тела) с использованием компьютерной программы МСЕ. Специальные тесты физической подготовленности выполнялись на дорожке с тартановым покрытием и включали: выпрыгивание вверх с места, бег на дистанциях 5, 10 и 30 м с высокого старта, а также бег по «конверту» – 5х(3х3 м). Для статистической обработки использовалась программа «Статистика» в версии 5.0. Различия футболистов разных игровых амплуа анализировали с помощью теста RIR Tuckeya для неравного количества (при $p<0,05$).

Результаты исследований и их обсуждение. Исследования показали, что в процессе официального матча игроки разных амплуа выполняют нагрузки, несколько отличающиеся по средней интенсивности. Последняя может быть оценена по средней HR за игру. Такие данные показывают, что если у полузащитников и нападающих её величина была наибольшей и составила, соответственно, 169,2±3,1 и 168,9±3,7 уд/мин, то у защитников – лишь 155,8±3,0 уд/мин. И хотя в зависимости от тактики конкретной игры и противника эти величины различаются, тенденция к подобным различиям всё же сохраняется. Диапазон индивидуальных различий по интенсивности игры находился в пределах величин HR 60-85% от HR max. Учитывая большую разносторонность требований к физической подготовленности футболистов, можно было предположить значительный диапазон ее индивидуальных различий у игроков команды.

Такой анализ был проведен для уровня аэробной и анаэробной мощности. Он показал, что диапазон индивидуальных отличий был большим для Vo_2 max, чем для мощностных показателей анаэробного теста Вингейт (16,1 и 11,9%, соответственно). Если такой анализ сделать отдельно для защитников, полузащитников и нападающих, то во всех случаях он будет находиться ниже для показателя аэробной мощности и мало отличаться по анаэробной мощности.

В процессе дальнейшего анализа было проведено сравнение уровня показателей физической подготовленности футболистов различных игровых амплуа. В табл. 1 в сравнении представлены показатели аэробных возможностей футболистов различных игровых амплуа. Из таблицы видно, что достоверных различий в показателях не наблюдалось. Имела место лишь тенденция к различиям между полузащитниками и нападающими.

Имеющиеся данные указывают на выравнивание уровня аэробных возможностей у футболистов всех игровых амплуа. Это связано также и с

тем, что аэробные возможности определяют, прежде всего «матчевую» и «турнирную» выносливость, без чего в настоящее время ни одна профессиональная команда не может успешно конкурировать с другими командами. Надо помнить и о том, что аэробная энергия дает около 90% общей энергии в течение матча [6]. Известно, что уровень аэробной мощности определяет также способность выполнения относительно больших тренировочных нагрузок различного характера и связан со скоростью восстановления [3,6]. Наиболее информативными показателями «матчевой» выносливости являются VO_2 max и AT (или скорость бега при LA = 4 ммоль/л (V_4). Этот показатель отражает прежде всего аэробные возможности работающих мышц. «Турнирная» выносливость, вероятно, в большей степени зависит от уровня VO_2 max и других показателей, которые отражают общий уровень энергетического потенциала спортсмена.

Таблица 1.

Показатели аэробных возможностей футболистов разных амплуа, M±SD

Амплуа	VO_2 max, мл/кг/мин	V_E max, л/мин	HR max. Уд/мин	HR AT в % HR max	Максимальная мощность, Вт
Защитники	56,4±4,6	163,0±15,0	134,6±9,5	93,7±1,4	340,6±29,1
Полузащитники	60,5±4,3*	157,2±15,1	184,4±4,7	92,3±2,8	350,0±32,7
Нападающие	55,0±4,5*	156,1±11,3	177,8±4,2	92,6±3,2	337,5±14,4

Роль ряда других важных компонентов специальной физической подготовленности лучше понятна при учете того факта, что время владения мячом за всю игру составляет в среднем лишь около 1,0-3,0 мин. Одновременно нужно учитывать, что именно в это время к футболисту предъявляются наибольшие требования относительно проявления скоростно-силовых и анаэробных возможностей. Общий объем «спринтерской» работы футболиста значительно больше, чем время владения мячом, и составляет в среднем около 10% от общей дистанции, преодолеваемой им в течение матча. Причем в зависимости от игровой позиции характер и объем такой работы различаются. Мы считаем, что это может отражаться и на уровне развития анаэробных и скоростно-силовых

возможностей футболистов различных игровых амплуа. Данные такого сравнения представлены в табл. 2 и 3.

Как видно из табл. 2, достоверные различия отмечались между полузащитниками и нападающими по общему объему работы в анаэробном режиме за 30 с (он был большим у нападающих) и между защитниками и полузащитниками по пиковой мощности, достигаемой в таком тесте (он был большим у защитников). Можно предположить, что логическое объяснение таких различий основывается на специфике ключевых требований к игроку того или иного амплуа. Отмечена также тенденция к различиям по показателям, характеризующим скорость развития утомления при анаэробной гликолитической работе между защитниками и полузащитниками (у полузащитников она была меньшей), а также устойчивость пика мощности при данной работе между полузащитниками и нападающими (у нападающих она была лучшей).

Таблица 2.

Эргометрические показатели анаэробных возможностей в 30-секундном Вингейт-тесте футболистов разных игровых амплуа. M±SD

Амплуа	Общая работа, Дж/кг	Пиковая 5-секундная мощность, Вт	Пиковая мощность, Вт/кг	Скорость снижения мощности, Вт/кг/с	Время достижения пика мощности, с	Время удержания пика мощности, с
Защитники	277,6±16,2	939,8±60,9	11,6±0,5	0,24±0,03	3,71±0,67	3,35±0,48
Полузащитники	272,4±11,7	841,9±72,5	11,3±0,5	0,21±0,04	3,80±0,18	3,25±0,98
Нападающие	281,0±12,1	903,8±131,7	11,8±1,2	0,25±0,08	3,38±0,31	3,61±0,92

Такие различия, несмотря на то что отмечалась лишь тенденция к их существованию, также отражают специфику требований к игрокам

различных позиций. Можно предположить, что если бы измерения проводились не в велоэргометрическом тесте, а в более специфических условиях беговой нагрузки, различия были бы более отчетливыми. В связи с этим, а также с целью увеличения приложимости получаемых в процессе тестирования данных для управления физической подготовкой футболистов было проведено тестирование скоростно-силовых возможностей (табл. 3).

Таблица 3.

Показатели специальных тестов физической подготовленности футболистов различных игровых амплуа. M±SD

Амплуа	Выпрыгивание вверх, см	Тест «конверт» 5х(3х3м),	Бросок медицинбола, м	Бег 5 м, с	Бег 10 м,,с	Бег 30 м, с
Защитники	59,1±3,3	28,0±1,2	18,4±1,8	0,82±0,04	1,59±0,08	3,91±0,06
Полузащитники	56,4±4,9	27,3±0,9	18,6±1,1	0,89±0,05	1,64±0,04	4,04±0,09
Нападающие	58,5±0,5	28,8±1,3	17,1±1,8	0,84±0,08	1,56±0,06	3,90±0,12

Из таблицы видно, что отличия достоверны лишь в беговых тестах на 10 и 30 м и только между полузащитниками и нападающими. Большая скорость бега, как и можно было ожидать, отмечалась у нападающих. В то же время наблюдалась тенденция к большей скоростно-силовой выносливости, оцениваемой в тесте «конверт» у полузащитников. Эти данные указывают на то, что используемые тесты в определенной мере отражают компоненты физической подготовленности футболистов разных игровых амплуа. В то же время отличия наблюдаются лишь по отдельным, наиболее специфическим, компонентам подготовленности. Это может указывать на необходимость совершенствования методов оценки именно таких наиболее специфических компонентов подготовленности.

Приведенные данные подтверждают на необходимость контроля за теми специфическими сторонами физической подготовленности (в частности, анаэробными и скоростно-силовыми), которые отражают

особенности требований к футболисту того или иного игрового амплуа. Информативность показателей «спринтерской» работоспособности футболистов не может быть достаточной, если используется такой широко применяемый показатель, как анаэробный порог (или V_4). Он отражает эту сторону подготовленности приблизительно на 30%. Так, общий объем спринтерской работы (в м) за игру коррелировал с V_4 на уровне лишь 0,53. В связи с этим необходим поиск других, более специфичных, показателей, которые лучше отражают уровень этой разновидности специальной физической подготовленности. Такими показателями, как свидетельствуют полученные данные, могут быть: общий объем работы (или скорости бега) за 30 с и пиковая мощность, достигаемая в процессе таких тестов, а также некоторые другие показатели, отражающие развитие специфического утомления в условиях спринтерской нагрузки.

Заключение. Таким образом, полученные данные свидетельствуют, что универсализация игроков по их игровым амплуа вряд ли может быть достигнута для всех игроков команды, так как существуют врожденные особенности проявлений работоспособности, от которых едва ли следует избавляться. Более того, предпочтительным представляется усиление таких способностей, их приспособление к специфическим требованиям игровой позиции и типичным игровым ситуациям. При попытках корректировать структуру специальной физической подготовленности необходимо учитывать наличие в различной степени выраженной антагонистической взаимосвязи ее компонентов: развитие одного из них выше определённых пределов может снижать возможности развития другого. Это относится к аэробным и анаэробным гликолитическим возможностям, силе и аэробной выносливости, силе и способности к точностным движениям и некоторым другим. В связи с этим основу совершенствования физической подготовленности должна составлять оптимизация ее структуры на как можно более высоком уровне.

В связи с этим можно согласиться с точкой зрения, что универсализация игроков в футболе как тенденция его развития применительно к физической подготовке должна идти двумя путями: 1) совершенствованием в равной степени всех важнейших сторон специальной физической подготовленности; 2) углубленным совершенствованием только отдельных из таких сторон, для которых имеются задатки. Такой подход предполагает индивидуализацию физической подготовки и экономизацию на этой основе тренировки, руководствуясь принципами оптимизации структуры физической подготовленности, которые требуют дальнейшей разработки. Такой подход создаёт более благоприятные условия для реализации технико-тактического и интеллектуального потенциалов игроков разных игровых позиций.

Список использованной литературы

1. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М. : Олимпия пресс, 2006. – 272 с.

2. Ежова, А. В. Особенности воспитания специальной выносливости у юных футболистов 16-17 лет / А. В. Ежова, Я. В. Сираковская, О. В.Ильичева // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции 16-17 мая 2017 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры ; ред.-сост. К.С. Дунаев. – Малаховка, 2017. – 102-106.

3. Китманов, В. А. Комплексный контроль и его оценка подготовленности футболистов на этапе спортивного совершенствования / В. А. Китманов, Белаид Моджахед // Пути оптимизации физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Тамбов : Изд-во ТГУ имени Г.Р. Державина. – Тамбов, 2015. – С. 194-199.

4. Люкшинова, Н. М. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Н. М. Люкшинова. – М. : Советский спорт, 2006. – 432 с.

5. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А. Л. Кривенцов [и др.] // Теория и методика физии ческой культуры. – Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015. - №2. – С.86-90

6. Полишкис, М. С. Футбол : учебник / М. С. Полишкис. – М. : Физкультура, образование и наука,1999. – 254 с.

7. Семенов, Е. Н., Физиологические и педагогические основы совершенствования биоэнергетики мышечной деятельности / Е. Н. Семенов, И .Н. Маслова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей V Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж : Научная книга, 2016. – С. 86-91.

8. Физиологическое обоснование методики повышения кинестетических координационных способностей у футболистов детей младшего школьного возраста / С. С. Артемьева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 28-32.

9. Шергин, А. В. Структура педагогических воздействий различной преимущественной направленности в тренировочном процессе студентов-спортсменов, специализирующихся в мини-футболе / А. В. Шергин, П. Ф. Ежов, С. В. Юдин // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве ВУЗа : сборник трудов участников II Международной научно-

практической конференции (заочная форма) / Тульский государственный университет, 2018. – С.164-166.

10. Шергин, А. В. Тренировочная нагрузка в современной системе подготовки спортсменов, специализирующихся в мини-футболе / А. В. Шергин, П. Ф. Ежов, С. Н. Егоров // Дети, Спорт, Здоровье : межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Ратмира Николаевича Дорохова. – Смоленск, 2018. – С. 170-174.

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕОРИИ ПОКОЛЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ 18-22 ЛЕТ

Сергеева Н.Б., *ст. преподаватель,*
Бикмуллина А.Р., *преподаватель,*
Казанский (Приволжский) федеральный университет,
г. Казань, респ. Татарстан

Аннотация. В настоящее время актуальной задачей для государства является приобщение к здоровому образу жизни молодых людей от 18 до 22 лет во внеучебное время. В статье рассматриваются аспекты мотивации, которые основаны на теории поколений. Исходя из тезисов данной теории, были определены инструменты вовлечения молодых людей в ведение здорового образа жизни.

Ключевые слова: теория поколений, здоровый образ жизни

Актуальность исследования. Теория поколений Штрауса и Хова получили широкое применение во многих сферах жизни, начиная от воспитания детей, заканчивая управлением эффективностью в организации. Последователи их теории на сегодняшний день занимаются постоянным обновлением и усовершенствованием выводов теории [7]. На данный момент существует большое количество исследований, которые подтверждают тезисы, сделанные учеными, а также создается большое количество исследований, которые до сих пор выявляют их актуальность [6].

В данной работе мы рассмотрим применение данной теории для формирования ценностей здорового образа жизни у молодого поколения (18-22 лет), а также основы их мотивации по отношению к занятию физической культурой во внеучебное время. В понятие ценности мы будем вкладывать идеалы и убеждения, являющиеся постоянными и важными для

субъекта, группы, общества [5], а также предельные основания актов сознания, которые регулируют человеческое поведение и деятельность [1, 2].

Актуальность данной работы связана с трендом персонализированного подхода к человеку, а также смены поколения X на поколение Y и Z, характеризующееся своими особенностями, которые следует учитывать при разработке рекомендации по формированию ценностного отношения.

Введение. Для начала разберем понятие «здоровый образ жизни». Это форма целесообразной активности, а именно, деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение здоровья человека. В ее элементы входят поддержка окружающей среда, регулярные занятие физическими упражнениями, соблюдение здорового и правильного питания, а также отказ от вредных привычек и создание полезных [3,4].

Далее рассмотрим характеристики поколения Y (поколение людей, родившихся в 1980-2000 гг.), выявленные Штраусом и Хове в своей теории [3]:

1. Глубокая вовлеченность в цифровые технологии.
2. Потребность в создании социальных контактов, а, следовательно, участие в социальных публичных активностях («челленджи»).
3. Склонность к быстрому получению результата.

Предложенные характеристики связаны с глубокой интегрированностью современного поколения в социальные сети, которое можно использовать для формирования установок на здоровый образ жизни. В настоящее время в социальных сетях популярно явление под названием «вызов» («Challenge). Суть этого «вызова» заключается в том, что один человек выполняет определенное действие, выкладывает это в свой профиль в социальной сети, после чего предлагает другому повторить за ним. Эти вызовы носят различный характер, в том числе направленный на здоровый образ жизни, например, «ice bucket challenge», когда человек обливается водой для закаливания. Этот вызов распространяется по всему миру, вовлекая в процедуру закаливания людей, которые ранее никогда этим не занимались. Это способствует популяризации ценностей здорового образа жизни, воздействуя на эмоции и чувства широкого круга пользователей, но не позволяет решить проблему включения их в систематические занятия.

В то же время, подобный способ вовлечения человека создает у него чувство общности при занятии одним делом, так как человек чувствует, что его идею поддерживают и находит большое количество единомышленников. Применяя его для отказа от вредных привычек и создания новых, человек может принимать для себя «вызов» укрепления

новой привычки (например, 30 дней без употребления сахара; или 30 дней, на протяжении которых человек будет каждый день отжиматься по 10 раз). Речь идет о том, что человек для начала публично заявляет о желании систематически соблюдать полезное для себя действие, а потом периодически отчитывается о результатах, делится тем, что ему помогает соблюдать дисциплину, с какими трудностями он сталкивается, и мотивирует других на соблюдение тех же действий.

Отчитываясь перед внешней аудиторией, человеку сложнее отказаться от выполнения определенных заданий, считая своим долгом исполнение обязательства, которое было опубликовано им самим в социальной сети (он обязан поддерживать статус «человека, соблюдающего здоровые привычки», а также «человека, который готов к «вызовам»).

На наш взгляд, особое внимание следует уделить такой характеристике современного поколения молодых людей, как стремление к достижению быстрых и видимых результатов. Это связано с эпохой цифровизации, когда человек способен удовлетворить свой запрос практически мгновенно, затрачивая на это меньшее количество усилий. Для удовлетворения данной потребности необходимо разработать систему самомотивации на основе мгновенной визуализации. Такими средствами могут служить «дневники здоровья» (ежедневники, в которых человек отмечает каждый день длительность своего сна, описывает свое самочувствие, описывает упражнения, которые он делает, привычки, которые он соблюдает и т.д.), «трекеры здоровых привычек» (то есть таблицы, в которых каждый день отмечается сделано то или иное действие или нет (см.рисунок) и другие [8].

Путем ежедневного наблюдения прогресса у человека запускается механизм самомотивации, который позволит ему дальше дисциплинированно соблюдать здоровые привычки и выполнять физические упражнения.



Рис. 1. Трекер «6 здоровых привычек»

Обсуждение результатов исследования. Для рассмотрения данного вопроса мы провели опрос среди 79 студентов КФУ (Института экономики управления и финансов) в возрасте 20-22 лет, где респонденты отвечали на два вопроса:

1. Важно ли Вам видеть результат ведения здорового образа жизни?
2. Через какое время Вам необходимо видеть результат, чтобы удостовериться в необходимости продолжать здоровый образ жизни?

По результатам опроса 88% участников ответили, что им важно видеть результат ведения здорового образа жизни, из них 28% ответили, что готовы увидеть результат через 3 месяца ведения здорового образа жизни, 28% - через 1 месяц, 34% - через 2 недели, 5% - 1 неделя, 4% - через один год.

Однако при ответе на вопрос: «Знаете ли Вы, как понять или увидеть результат от ведения здорового образа жизни?» 62% ответили, что затрудняются дать ответ на этот вопрос, по 19% ответили «нет» и «да».

Как мы видим, при ведении здорового образа жизни сложно дать оценку эффективности действий, а также по этой причине сложно поддерживать мотивацию. Рассмотрим, каким образом «дневники здоровья» и «трекеры здоровых привычек» позволят поддерживать дисциплину в решении данного вопроса.

1. При визуализации целей и процесса их достижения у человека формируются нейронные связи, которые отвечают за определенные участки головного мозга, которые направляют ресурсы организма на решение данных задач.
2. При проставлении отметки о том, что-то или иное упражнение сегодня выполнено, студент создает положительный образ достижения цели в коре головного мозга.
3. При возникновении положительного образа от выполнения определенного действия у человека закрепляется механизм «выполненное действие – радость» и таким образом человек будет повторять данное действие.
4. Визуальное отражение прогресса и динамики позволяет молодым людям отслеживать свой результат.

Так как данное поколение интегрировано в интернет-сеть, где он общается с определенным сообществом, он будет транслировать свои достижения, чем вызовет дополнительный интерес у своих друзей в ведении здорового образа жизни.

Мы можем сделать вывод о том, что визуализация результата является важнейшей частью при ведении здорового образа жизни для закрепления его как постоянной привычки. Визуализация может принимать как текстовый, бумажный формат, так и электронный, для того, чтобы им можно было поделиться с друзьями и знакомыми для получения одобрения с их стороны. Это позволит молодому человеку удовлетворить свою потребность в чувстве значимости, а также быстрому получению результата за счет видимости прогресса, а значит будет стимулировать ведение здорового образа жизни.

Применяя характеристики данной теории, которые мы рассматриваем, к элементам здорового образа жизни, мы можем сказать о том, что они напрямую будут иметь влияние на регулярные занятия упражнениями, так как результат можно фиксировать в тот же момент, что и происходит действие, а, следовательно, можно отслеживать прогресс, то же самое мы можем сказать и о соблюдении правильного питания и правильных привычек. Сложнее применить данную теорию в рамках защиты окружающей среды, так как непосредственное влияние окружающей среды на человека сложнее и дольше оценивать по сравнению с правильным питанием и упражнениями.

Выводы. Подводя итоги, мы видим, как теория поколений Штрауса и Хова находят свое выражение в современных потребностях молодого поколения, которые можно использовать для того, чтобы вовлечь их в соблюдение здорового образа жизни. На сегодняшний день все больше людей начинает обращать на это внимание, что мы можем наблюдать из социальных сетей, что дополнительно подтверждает выводы, сделанные учеными. Таким образом, применяя данные знания, мы можем говорить о возможности увеличения числа последователей здорового образа жизни среди молодых людей от 18 до 22 лет, путем учета характеристик современного поколения, а также с помощью использования соответствующих инструментов.

Список использованной литературы

1. Бикмухаметов, Р. К. Проектирование интеграции физического и духовного воспитания студентов педагогических учебных заведений / Р. К. Бикмухаметов // Изд-во Казанского ун-та, Казань, 2003. – 238 с.

2. Бикмухаметов, Р. К. Интеграция духовного и физического воспитания будущих педагогов в процессе личностно-профессионального развития : дис. … д-ра пед. наук : 13.00.01, 13.00.04 / Р. К. Бикмухаметов. – Казань, 2004. – 451 с.

3. Дружилов, С. А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека / С. А. Дружилов // Современные научные исследования и инновации. – 2016. - № 4. – С. 654—648.

4. Дунаев, К. С. Характеристика здоровья и здорового образа жизни студентов / К. С.Дунаев, Д. Я. Алексашин // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : IX Межуниверситетская научно-методическая конференция / Евразийская ассоциация университетов ; Координационный научно-методический центр кафедр физического воспитания университетов ; Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова. – М., 2006. – С. 164-165.

5. Кольцов, Д. А. Здоровый образ жизни как ценность современного человека / Д. А. Кольцов // Вестник Рязанского государственного университета им. С.А. Есенина. – 2014. - №4.

6. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А. Л. Кривенцов [и др.] // Теория и методика физии ческой культуры. – Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015. - №2. – С.86-90.

7. Ожиганова, Е. М. Теория поколений Н. Хоува и В. Штрауса. Возможности практического применения [Электронный ресурс] / Е. М. Ожиганова // Бизнес-образование в экономике знаний. – 2015. №1 (1). –

Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-pokoleniy-n-houva-i-v-shtrausa-vozmozhnosti-prakticheskogo-primeneniya (дата обращения: 10.04.2019).

8. Трекер здоровых привычек [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://365done.ru/sekta (дата обращения: 16.04.19).

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА С УЧЕТОМ СОМАТОТИПА ШКОЛЬНИЦ 13 ЛЕТ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Скалиуш В.И., *к.п.н., доцент,*
Афанасьева И.В., *к.п.н., доцент,*
Беляева А., *студентка,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Ключевые слова: соматотип, индивидуализация, «Президентские состязания», физическое развитие, двигательная подготовленность.

Актуальность. Настоящий период характеризуется увеличением заболеваемости детей, снижением уровня их физической подготовленности и двигательной активности. Причиной значительного снижения двигательной активности современных школьников является падение заинтересованности к урокам физической культуры в школе, нежелание посещать дополнительные занятия во внеурочное время, неудовлетворенность собственным внешним видом (сутулость, излишний вес, худоба), особенно в подростковом возрасте.

Конституционные особенности характеризуют физические и функциональные возможности организма школьников. Определение соматотипа и учет индивидуальных особенностей может способствовать рациональному построению учебного занятия по физической культуре, что положительно отразится на индивидуальном подборе физической нагрузки для каждого типа телосложения занимающихся, что также отразится на конечном результате при сдаче контрольных нормативов.

Цель исследования: на основе определения соматотипа учащихся подобрать наиболее рациональное сочетание физических упражнений, объема и интенсивности их выполнения на уроках физической культуры для улучшения показателей физического развития, функциональной и двигательной подготовленности.

Тип телосложения является предметом активного обсуждения среди ученых и преподавателей физической культуры, так как именно

конституционные особенности ребенка позволяют подойти к вопросу физического развития с индивидуальной точки зрения. От типа телосложения и изменений в процессе роста и формирования организма зависит уровень физического развития, физической работоспособности и двигательной подготовленности.

Особенности соматотипа позволяют осуществлять индивидуально-типологический подход учителя физической культуры к уровню физической подготовленности каждого учащегося.

Соматический тип – это одна из характеристик морфологической конституции человека, определенная посредством оценки выраженности и соотношения составляющих тела ингредиентов – костного, мышечного, жирового и воды, а также габаритного варьирования. Тип телосложения служит внешним опознавательным признаком конституции человека.

Однако, пропорции тела ребенка приобретают свою определенность в период полового созревания. Выделяют три типа конституции: гипостеник, нормостеник и гиперстеник. Для гипостенического типа характерно низкое положение диафрагмы, вытянутая и уплощенная грудная клетка, длинная шея, тонкие и длинные конечности, узкие плечи, часто высокий рост, слабое мышечное развитие. Гиперстенический тип имеет несколько другие особенности: высоко расположенная диафрагма, большой желудок и длинные кишечник с большой способностью всасывания. Этот тип отличает относительно низкий рост, их округлая грудная клетка, низко посаженая шея. Просматривается склонность к набору избыточной массы тела и накапливанию подкожного жира. Нормостеники отличаются более развитой костной и мышечной тканями, пропорциональным сложением, широкими плечами, более мощной грудной клеткой.

Научные исследования доказывают, что соматотип оказывает огромное влияние на физическое развитие и развитие двигательной подготовленности, повышение физической работоспособности и на темпы роста биологической зрелости.

Основные результаты исследования.

В исследуемой нами выборке школьниц 13 лет были представлены все три типа телосложения, однако их процентное соотношение не одинаково. У обследуемых девочек меньше всего выявлено школьниц астенического типа телосложения – 16%. Больше всего выявлено девочек нормостенического типа телосложения – 44%. Гиперстенического типа телосложения девочек выявлено – 40% (рис. 1).

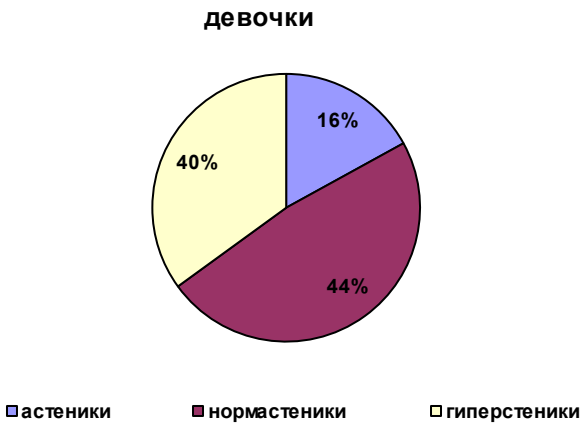


Рис.1. Процентное соотношение школьниц 13 лет разных типов телосложения.

Для определения уровня физической подготовленности школьниц 13 лет с учетом пола и типа телосложения нами было проведено контрольное педагогическое тестирование. Для проведения тестирования были использованы тесты «Президентских состязаний» для оценки уровня развития основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростной силы, гибкости, силы, координационных способностей. В программу тестирования входило 6 тестов: прыжок в длину с места; подъем туловища из положения лежа за 30 с; бег на 1000 м; сгибание – разгибание рук в упоре лежа; наклон вперед; бег на 30 м с высокого старта.

В таблице 1 представлены результаты тестирования по предложенной программе «Президентских состязаний».

Таблица 1.

Изменение показателей физической подготовленности девочек 13лет с учетом самототипа в течение учебного года

Тесты	Астеники			Нормостеники			Гиперстеники		
	Начало уч. года	Конец уч. года	% прироста	Начало уч. года	Конец уч. года	% прироста	Начало уч года	Конец уч.года	% прироста
Бег 1000 м(с)	312±62	300±54	4%	297±45	280±56	5,8%	380±45	365±55	1,4%
Бег 30 м(с)	5,6±0,4	5,3±0,2	5,4%	5,7±0,2	5,5±0,3	3,5%	6,2±1,1	6,2±0,6	0%
Прыжок в длину с места (см)	155±10	160±12	3%	161±6	170±13	5,5%	140±14	142,5±17	1,7%
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	32±4	38±3,5	18,7%	23±3	23±2,5	0%	30±4	35±5	16%
Наклон вперед (см)	7±2,1	9±0,8	28%	14±2,2	15±3,5	7%	12±2,9	14±3,5	16%
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	9±2	11±3	22%	13±1	15±3	15%	7±2	8±3	14%

Анализируя данные тестирования, выявлено, что девочки нормостенического и гиперстенического типа телосложения показали низкий результат в скоростном тесте, что соответствует низшей оценке. Девочки астенического типа показали результат выше.

Уровень развития выносливости школьниц 13 лет при выполнении теста «Бег на 1000 метров» также имеет расхождение по показателям: девочки гиперстенического типа телосложения показали самый низкий результат, а нормостенического типа телосложения самый высокий.

В процессе исследования уровня развития гибкости, девочки нормостенического типа телосложения показали самый высокий результат, а астенического типа, самый низкий.

Проанализировав уровень развития скоростно-силовых способностей при выполнении теста «подъем туловища из положения лежа за 30 с» у девочек астенического типа зафиксирован самый высокий результат, а у нормостенического типа, самый низкий.

Анализ результатов теста «прыжок в длину с места» показал, что у девочек гиперстенического типа самый низкий результат в отличие от других.

Проанализировав уровень развития силы у девочек при выполнении теста «сгибание – разгибание рук в упоре лежа» выявлено, что самый высокий результат показали девочки нормостенического типа, самый низкий показал гиперстенический тип телосложения.

Учитывая неодинаковый уровень физической подготовленности, следует к каждой из школьниц подходить с учетом ее типологических особенностей, что будет способствовать более эффективному развитию всех двигательных качеств. Для этого нами были предложены физические упражнения для вариативной части урока с целью повышения уровня физического развития.

Для девочек нормостенического и гиперстенического типа телосложения нами были предложены следующие упражнения: бег – 30м., бег – 60м., бег с высоким подниманием бедра с максимальной частотой движения – 10м; бег с захлестыванием голени – 10м., челночный бег: 3х30, эстафета: 60м один этап.

Для развития скоростной выносливости у девочек астенического и гиперстенического типа были предложены такие упражнения, как: выпрыгивание из низкого приседа – рывок 30 м., прыжки через г/скамью – рывок 30 м., бег 200 м. или 400 м., бег с изменением скорости и направления.

Для развития прыгучести у девочек всех типов телосложения нами были предложены такие упражнения: выпрыгивания из низкого приседа вверх; прыжки вперед на 1 и 2 ногах; прыжок вверх с выносом ног вперед в стороны; прыжки на скакалке: двойные прыжки; прыжки с ноги на ногу; прыжки в полном приседе. Для развития силовых способностей у девочек нормостенического телосложения предлагались упражнения для брюшного пресса как в исходном положении лежа на полу, так и в висе на

гимнастической лестнице; сгибание-разгибание рук в висе на низкой перекладине.

Учитывая тот факт, что для астеников необходима больше высокоинтенсивная нагрузка короткая по времени, для нормостеников необходима нагрузка аэробного характера, а для гиперстеников необходимо больше кардио и меньше силовых упражнений, было подобрано рациональное сочетание объема, интенсивности физических упражнений, отдыха между упражнениями и количеством подходов и серий. В результате применения данных упражнений в вариативной части урока физической культуры по окончании первой четверти, прирост показателей уровня физической подготовленности составил более 25% практически по всем показателям (не достоверный результат). Полученная в ходе исследований информация свидетельствует о необходимости осуществления дифференцированной оценки этих показателей в процессе мониторинга уровня физической подготовленности в общеобразовательной школе и индивидуальной нагрузки каждому типу телосложения учащихся.

Заключение. Таким образом, при разработке программ по физической культуре, их планировании и проведении учебных занятий с учащимися необходим учет общих закономерностей развития организма ребенка с тщательным учетом индивидуально-типологических особенностей типов телосложения.

Список использованной литературы

1. Букина, Л. Г. Соматотип и показатели соматического здоровья девочек-подростков [Текст] / Л. Г. Букина, Н. Н. Тятенькова // Ярославский пед.вестник. – 2012. - №2. – Т. 3. – С. 124-128.

2. Крылова, И. В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе / И. А.Крылова, К. С.Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / Министерство образования Российской Федерации ; Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – 2003. – С. 285-290.

3. Скалиуш, В. И. Организация и методика проведения занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура» студентов неспортивного профиля подготовки : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / В. И. Скалиуш, И. В. Афанасьева, А. Н. Таланцев / Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2016. – 88с.

4. Скалиуш, В. И. Использование блочной системы физических упражнений на занятиях по «спортивной подготовке» со студентами неспортивного профиля [Текст] / В. И. Скалиуш, И .В. Афанасьева //

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. - №3. – С. – 49–50.

5. Соколов, А. Я. Морфофункциональные особенности и уровень физического состояния у подростков г. Магадана в зависимости от соматотипа и двигательной активности [Текст] / А. Я.Соколов, Л. И. Гречкина // Экология человека. – 2006. - №3. – С.3-6.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ ПО АНТИДОПИНГОВОЙ ПРОПАГАНДЕ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Слепенчук И.Е., *к.п.н., доцент,*
Слепенчук В.М., *старший преподаватель,*
Данилин А.Н., *магистрант*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Актуальность. На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Допинговые скандалы происходят на глазах у миллиардов зрителей и наносят невосполнимый ущерб репутации государства и всему спорту. Если лет двадцать назад с соревнований отправляли единичных атлетов, то сейчас их выгоняют целыми командами.

Выход из создавшегося критического положения видится, прежде всего, в изменении общественного мнения в этой сфере. Общество должно изменить свою позицию по отношению к спортсменам и спортивной фармакологии, иначе в этой войне не будет победителей, - проиграют все: и спорт, и зрители.

Поэтому одной из важнейших задач в антидопинговой деятельности является разработка и внедрение информационно-образовательных программы, которые нацелены не только на спортсменов, тренеров или врачей, но и на население вообще. То, что на Западе называется программой zero tolerance – нулевой терпимости. Это комплекс специальных программ, которые должны формировать у человека устойчиво-нетерпимое отношение к допингу, расширить знания о не допинговых средствах повышения работоспособности и ускорения процессов восстановления.

Ключевые слова: допинг, спортивные достижения, антидопинговая пропаганда.

Цель исследования – совершенствования образовательной программы для первичной педагогической профилактики среди студентов

физкультурного вуза в контексте борьбы с нарушением антидопинговых правил.

Исследование проводились на базе ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры». В исследовании приняло участие 237 студентов очной и заочной формы обучения направлений подготовки «Физическая культура» и для определения уровня знаний в области допинга нами использовались тесты, разработанные кафедрой адаптивной физической культуры и спортивной медицины. Тесты включали в себя 10 разделов по 10 вопросов. Тестирование охватывало следующие разделы: «Международные стандарты по тестированиям», «Запрещенные субстанции в различных видах спорта», «Гормональные препараты в спорте», «Уведомления спортсмена о прохождении допинг-контроля, права и обязанности спортсмена и его персонала на этом этапе процедуры», «Химико-аналитическое определение наркотических и допинговых средств», «Правила и процедуры допинг-контроля», «Запрещенные субстанции в циклических видах спорта», «Последствия применения допинга», «Рекомендации по оформлению разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций», «Международные стандарты по терапевтическому использованию запрещенных субстанций».

Как показали результаты опроса, только 6 человек (3%) из 237 студентов очной и заочной формы обучения направлений подготовки «Физическая культура» и «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» знают последнее определение допинга «Допинг – это нарушение одного или нескольких антидопинговых правил». В основном студенты дают формулировку, принятую в 1965 году в Страсбурге «Допинг – это применение химических веществ и методов, искусственно повышающих спортивную работоспособность с вредом для здоровья».

По результатам тестирования, оценивающих уровень знаний нами было установлено, что в среднем студенты 2 курса дневной формы обучения набирают 42-52 балла из 100 . (таблица 1).

Таблица 1.

Результаты тестирования уровня знаний студентов дневной формы обучения направления подготовки «Физическая культура»

Профиль подготовки	Количество опрошенных(n=114)	Средний балл
Спортивная тренировка в легкой атлетике	13	49,2±2,6
Спортивная тренировка в лыжном спорте	12	47,2±2,9
Спортивная тренировка в баскетболе	10	44,2±2,8
Спортивная тренировка в волейболе	7	44,2±3,5
Спортивная тренировка в греко-римской борьбе	9	45,2±3,6
Спортивная тренировка в тяжелой атлетике	8	46,2±2,6
Спортивная тренировка в спортивной гимнастике	8	43,2±2,2
Спортивная тренировка в фигурном катании	5	43,2±2,6
Спортивная тренировка в плавании	6	45,2±2,6
Спортивная тренировка в футболе	18	43,2±3,6
Спортивная тренировка в хоккее	8	44,2±2,6
Средний балл	114	46,2±4,6

При анализе результатов тестирования студентов 2 курса очной формы обучения направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» установлено, что средний балл составил 44 балла.

При анализе результатов тестирования студентов заочной формы обучения направления подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» установлено, что средний балл составил 48,2, направления подготовки «Физическая культура» - 49,6 балла.

Таким образом, мы видим, что уровень знаний в области допинга у студентов заочной формы обучения, направления подготовки «Физическая культура» несколько выше, однако по результатам тестирования студенты набирают 48-50 баллов.

Недостаточный уровень знаний отмечается при ответах на вопросы разделов «Международные стандарты по тестированиям», «Уведомления спортсмена о прохождении допинг-контроля, права и обязанности спортсмена и его персонала на этом этапе процедуры», «Последствия применения допинга», «Рекомендации по оформлению разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций», «Международные стандарты по терапевтическому использованию запрещенных субстанций».

Одно из направлений повышения уровня знаний – это включение соответствующего материала по данной тематике в учебный процесс. Нами было проведено повторное тестирование уровня знаний студентов заочной формы обучения после прохождения предмета «Основы антидопингового обеспечения». Объем часов на данном предмете составил 72 часа: 12 аудиторных занятий (6 часов лекции и 6 часов семинары) и 60 часов самостоятельной работы. После повторного тестирования студенты набирали в среднем 69-75 баллов (70,6±4,7 балла). Различия с первоначальным исследованием статистически достоверны при $p < 0,05$.

Заключение. На основании анализа литературных источников, официальных документов, нами были сформированы основные пути повышения уровня знаний и формирования негативного отношения к допингу:

1) информационный подход: распространение сведений о негативных последствиях употребления допинга для личности и общества, деструктивном характере и опасности такого поведения за счет :

- увеличения количества часов на освещение материала по данной тематике в рамках ряда предметов, изучаемых в вузе:

- привлечения студентов к участию в научных исследованиях по проблемам допинга в спорте и выступлениям на научных семинарах и конференциях;

- привлечению студентов к организации и участию в спортивных мероприятиях и праздниках под лозунгом «За честный спорт»;

- ведения страниц в студенческих журналах на сайте вуза;

- распространения сведений о вреде допинга в социальных сетях.

2) трактовка допинга как следствия проблемности и неразвитости эмоциональной сферы; направленность профилактических мероприятий на выработку навыков рефлексии и саморегуляции, развитие так называемого «эмоционального интеллекта»;

3) трактовка применения запрещенных препаратов как последствия отсутствия важных жизненных навыков, неумения конструктивно справляться с проблемами и достигать поставленных целей другими путями; направленность профилактических мероприятий на формирование таких умений и навыков;

4) акцент на влиянии социальных факторов. Профилактические программы в рамках этого подхода направлены на выработку умения противостоять негативному влиянию социального окружения, нормализацию отношений детей и подростков со сверстниками и с взрослыми.

5) укрепление в глазах молодежи ценности здоровья как источника жизненного благополучия, формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

6) приобщение молодежи к видам деятельности и к жизненным ценностям, несовместимых с употреблением запрещенных препаратов.

Список использованной литературы

1. Антипов, В. А. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» для учащихся ДЮСШ, СДЮШОР, колледжей и училищ олимпийского резерва, спортивных классов общеобразовательных школ / В.А. Антипов ; под общ. ред. С.П. Евсеева, Д.В. Черкашина ; С.-Петерб. Науч.-исслед. Ин-т физ. культуры. – СПб., 2012. – 32 с.

2. Бадрак, К. А. Влияние экспериментальной антидопинговой образовательной программы на отношение молодежи к допингу, с учетом социально-педагогических факторов / К. А. Бадрак // Адаптивная физическая культура. – 2011. - № 2. – С. 8-11.

3. Гончарова, О. В. Актуальные проблемы современного спорта – «Анти-допинг в спорте» / О. В. Гончарова // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта : материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК / Под общей редакцией А. А. Передельского. – М., 2018. – С. 585-590.

4. Громыко, В. В. Допинги и допинг-контроль в спорте: организационные и медико-биологические аспекты : методические разработки / В. В. Громыко, С. Г. Сейранов, С. Н. Португалов. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 20 с.

5. Дунаев, К. С. Физическая культура / К. С. Дунаев // Программа дисциплины для студентов I-IV курсов всех специальностей / Министерство образования РФ; Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2000.- 24 с.

6. Слепенчук, И. Е. Дифференцированный подход к использованию термопроцедур в подготовке спортсменов / И. Е. Слепенчук, В. М. Слепенчук, Е.С. Полуэктов // Материалы XXXIX научно-методической конференции профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и прикрепленных лиц МГАФК. Вып.16 / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018. – С. 274-278.

7. Слепенчук, И .Е. Использование гипербарической оксигенации в целях восстановления и повышения работоспособности / И. Е. Слепенчук, Е. А. Демуров // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С.30-33.

СПОРТИВНЫЙ КОНСЕНСУС СИБУР И РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ БАСКЕТБОЛА

Сысоев А.В., *к.п.н., доцент*
Горлова С.Н., *к.б.н., доцент*
Воронежский государственный институт физической культуры, г. Воронеж, Россия.
Гусев С.В., *директор*
Спортивная школа олимпийского резерва №9, г. Воронеж, Россия,
Извеков Д.Н., *гл. тренер*
Центр спортивной подготовки сборных команд, г. Воронеж, Россия

Аннотация. В статье представлен ретроспективный анализ политики корпоративной социальной ответственности компании «СИБУР ХОЛДИНГ» в области физической культуры и спорта. На примере благотворительной программы «Формула хороших дел» представлены взаимоотношения СИБУРа и Российской федерации баскетбола.

Ключевые слова: корпоративная социальная ответственность, баскетбол, юные спортсмены, мастер-классы, тренерские семинары.

Актуальность.

За последние несколько лет возросла значимость бизнеса в социальной среде. Существующая в крупных российских компаниях концепция корпоративного гражданства напрямую связана с решением острых проблем общества.

На протяжении нескольких лет государство обращает внимание бизнес-структур на необходимость претворения в жизнь принципов социального участия и корпоративной ответственности.

По мнению президента Владимира Путина, развитие «социально ответственного предпринимательства» как стратегического направления развития общества «представляет сегодня первостепенное значение», так как «быть с обществом в ответственном диалоге — это политически целесообразно», причем «социальная ответственность должна стать основой деятельности и чиновников, и представителей бизнеса» [5].

В последние 10-15 лет российские крупные компании стали активно заявлять о разработках социальных программ и благотворительных проектов. Одной из доминирующих практик политики корпоративной социальной ответственности является благотворительная деятельность в таких сферах как здравоохранение, образование, наука, культура, спорт, религия.

С 2008 года в России проводится конкурс «Лидеры корпоративной благотворительности», в котором принимают участие более 50 компаний.

В 2017 году победителем в конкурсе благотворительных программ стала компания ПАО «СИБУР ХОЛДИНГ» за реализацию программы «Формула хороших дел».

СИБУР является лидером нефтехимической отрасли страны, владеет и управляет крупнейшим газоперерабатывающим бизнесом в России по переработке попутного нефтяного газа.

Компания ПАО «СИБУР ХОЛДИНГ» вносит вклад в развитие спорта, медицины, образования и культуры путем финансирования и организационной поддержки конкретных проектов, благотворительных программ, выделения грантов, поддержки социально незащищенных слоев населения, науки, культуры, образования, здравоохранения, спорта и других сфер общественной жизни. Только в 2014 году компанией была оказана финансовая поддержка 17 спортивным федерациям и ассоциациям, 10 региональным профессиональным спортивным клубам, 13 детским и юношеским спортивным школам. СИБУР поддержал организацию и проведение более 70 спортивных мероприятий [4].

Цель исследования заключается в анализе благотворительной деятельности СИБУРа в области физической культуры и спорта, в частности, баскетбола.

Методы исследования.

Основными источниками эмпирической базы исследования являются ресурсы в сети Интернет (официальные сайты, корпоративные блоги, страницы в социальных сетях), а также материалы социального отчета и благотворительные программы в регионах деятельности компании «СИБУР ХОЛДИНГ».

Обсуждение результатов исследования.

В рамках развития регионального партнерства одним из основных направлений деятельности СИБУРа является поддержка различных спортивных организаций и проектов, пропагандирующих здоровый образ жизни.

С 2011 года СИБУР осуществляет программы социальных инвестиций и ведет благотворительную деятельность в партнерстве с Российской Федерацией баскетбола (РФБ).

В 2013 году в Санкт-Петербурге был построен баскетбольный комплекс «СИБУР Арена», компания выступила спонсором благотворительного баскетбольного матча «Всех звезд».

В 2014 году СИБУР присоединился к программе Национальной баскетбольной ассоциацией (NBA), направленной на популяризацию, поддержку и развитие детско-юношеского баскетбола в России.

Совместная программа предусматривала модернизацию баскетбольных площадок в вузах и спортивных объектов, а также проведение мастер-классов для детей с участием известных игроков из команд NBA.

По статистике в 2015-2016 гг. в рамках проекта было реконструировано 10 баскетбольных залов, открыт «Центр уличного баскетбола» в г. Воронеже, проведено мастер-классов со звездами НБА с охватом 1700 участников.

Компания также выступает партнером Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ). В рамках сотрудничества с АСБ проводятся спортивные мероприятия в регионах России, семинары для тренеров и менеджеров школьных и студенческих команд, а также мастер-классы для школьников от игроков АСБ и известных спортсменов. В 2016 году при поддержке СИБУРа в Нижнем Новгороде прошел «Матч Звезд АСБ» и «Школа менеджеров АСБ» [1].

Совместно с РФБ и баскетбольным клубом «Зенит» в 2016 г. был осуществлен по инициативе СИБУРа социальный проект «Школа баскетбола «СИБУР – Зенит». Направление проекта — это поддержка юных баскетболистов и обучение молодых баскетбольных тренеров в рамках образовательных тренерских семинаров. По географии проект охватывал 7 городов России и состоял из трех этапов отбора для тестирования навыков

баскетболистов различных возрастов. Юные спортсмены, признанные сильнейшими, получали путевку на тренировочный сбор с игроками основного состава ДЮБЛ баскетбольного клуба «Зенит» [1].

Важная составляющая программы — это образовательный блок для детских тренеров и учителей физкультуры с участием ведущих тренеров сборных команд России по баскетболу. По результатам реализации проекта получилась следующая статистика: 1400 спортсменов-участников отбора, 47 победителей, 330 тренеров-участников семинаров.

В 2016 году СИБУР и Единая Лига ВТБ подписали меморандум о сотрудничестве по развитию баскетбола в России. Единая Лига ВТБ – клубное соревнование, созданное в 2008 году с целью объединения ведущих клубов Восточной Европы.

Программа меморандума предполагала организацию выездного баскетбольно-образовательного лагеря для талантливых детей под условным названием Sibur Basketball Camp. Путевку в лагерь смогли получить ученики детских спортивных школ из регионов присутствия СИБУРа, прошедшие специальный отбор, предусмотренный проектом. SIBURCAMP-лагерь предназначен для спортсменов в возрасте до 14 лет, где в течение 10 дней под руководством ведущих баскетбольных тренеров России проводился тренировочный сбор [3].

С 1 февраля 2016 года СИБУР запустил корпоративную благотворительную программу «Формула хороших дел», которая действует в 16 городах и охватывает 6 приоритетных направлений социальной сферы.

Одним из направлений программы «Формула хороших дел» является комплексный подход к поддержке спорта и здорового образа жизни в регионах деятельности компании. В сфере спорта проекты СИБУРа охватывают самый широкий круг вопросов - от модернизации спортивной инфраструктуры до повышения квалификации тренеров, от грантов на приобретение экипировки до организации собственных спортивных лагерей для юных спортсменов из регионов и проведения сезонных фестивалей спорта с участием звезд мирового и российского масштаба[2].

Заключение. Следует отметить, что все благотворительные и частично спонсорские проекты Группы СИБУР объединены в рамках единой благотворительной программы «Формула хороших дел» [3].

Результаты исследования показывают, что компания ПАО «СИБУР ХОЛДИНГ» активно участвует в разработке и реализации благотворительных и спонсорских программ, направленных на развитие баскетбола в стране и подготовку тренерского состава юношеских команд.

В настоящее время одним из главных инвесторов в отечественный спорт является государство. Несмотря на этот факт, несомненно, большая социальная поддержка осуществляется благодаря содействию деятельности

в сфере спорта и здорового образа жизни предприятий крупного бизнеса и благотворительных фондов.

Список использованных источников

1. Баскетбольный клуб Зенит [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://basket.fc-zenit.ru.
2. Благотворительная программа Группы СИБУР «Формула хороших дел» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.formula-hd.ru.
3. Меморандум по корпоративной социальной ответственности и благотворительной деятельности ПАО «СИБУР ХОЛДИНГ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.formula-hd.ru/documents/Memorandum.pdf.
4. Отчет об устойчивом развитии ПАО «СИБУР Холдинг», его дочерних и зависимых обществ за 2016 год. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://investors.sibur.com.
5. Послание Президента РФ Федеральному Собранию Российской Федерации от 26. 04. 2007 «Послание Президента России Владимира Путина Федеральному Собранию РФ» // Российская газета. – 2007. - №90 - 27 апреля.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ, СИЛОВЫХ И СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

Табаков А.И., *преподаватель,*
Коновалов В.Н., *д.п.н., профессор,*
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия

Актуальность. В подготовке квалифицированных легкоатлетов в большей степени используются подходы, направленные на развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости, и в меньшей степени – координационных [1, 2], что создает определенный дисбаланс в системе физической подготовленности легкоатлетов. Решение данной проблемы видится в разработке, научном обосновании и применении таких тренировочных средств, которые бы оказывали сопряженное воздействие на развитие двигательных способностей, в том числе и координационных. К таким тренировочным средствам можно

отнести упражнения, выполняемые в условиях нестабильной опоры и на «дорожке скорости и координации».

Цель исследования – апробация методики физической подготовки легкоатлетов–спринтеров с использованием средств сопряженного развития координационных, силовых и скоростных способностей.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, стабилометрия, математико-статистическая обработка результатов исследования.

Анализ статистического материала проводился на базе программ SPSS Statistics 17.0, Microsoft Excel 2013. Показатели в сформированных выборках были проверены на нормальность распределения с использованием критерия Колмогорова-Смирнова, по результатам которого для проверки гипотезы о равенстве средних значений показателей использовался t-критерий Стьюдента для связанных и независимых выборок. Различия считались достоверными при 5 % уровне значимости. Вычисление темпов прироста проводилось по формуле С. Броди.

Организация исследования. Исследование проводилось на кафедре теории и методики легкой атлетики и лыжного спорта Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. Педагогический эксперимент был осуществлен с участием легкоатлетов и легкоатлеток, специализирующихся в беге на короткие дистанции (60-400 м). Экспериментальные группы (ЭГ) были представлены бегунами (n=10) и бегуньями (n=8) с квалификацией от кандидата в мастера спорта до первого спортивного разряда в возрасте 19,8±0,6 лет и 19,5±1,1 лет, соответственно. Контрольные группы составили легкоатлеты (n=9) и легкоатлетки (n=9), специализирующиеся в беге на короткие дистанции, квалификация – КМС – первый спортивный разряд, возраст – 19,8±0,5 лет и 18,4±0,2 лет соответственно. Эксперимент проходил на специально-подготовительном этапе подготовительного периода. Длительность эксперимента составила два месячных мезоцикла. Тренировочный процесс спортсменов контрольных групп осуществлялся по общепринятой методике подготовки бегунов на короткие дистанции. В подготовку легкоатлетов экспериментальных групп была внедрена разработанная методика подготовки с использованием средств сопряженного развития двигательных способностей: упражнений на неустойчивых поверхностях, «дорожке скорости и координации», которые использовались в качестве дополнительных средств подготовки спринтеров без повышения общего объема нагрузок [3, 4].

Результаты исследования и их обсуждение

Исходное тестирование участников эксперимента показало отсутствие статистически значимых различий между экспериментальными и контрольными группами по уровню физической подготовленности и статокинетической устойчивости ($p>0,05$).

В ходе двухмесячного эксперимента получены следующие результаты. В КГ у мужчин выявлено достоверное повышение результатов в трех тестах ($p\leq0,05$), в большей степени характеризующих скоростно-силовые способности (прыжок в длину, тройной прыжок, метание ядра назад через голову); в ЭГ во всех девяти тестах ($p\leq0,05$) (Таблица 1). После эксперимента спринтеры ЭГ по отношению к КГ показали более высокие результаты в беге на 30 м со старта, прыжках с поворотом через правое и левое плечо ($p\leq0,05$), что указывает на более высокий уровень скоростной и координационной подготовленности.

По результатам стабилометрии у мужчин КГ за исследуемый период установлено повышение значений площади статокинезиограммы в пробе с закрытыми глазами ($p\leq0,05$), в ЭГ достоверно снизились значения длины статокинезиограммы, площади статокинезиограммы и скорости перемещения центра давления в пробах с открытыми и закрытыми глазами ($p\leq0,05$) (Таблица 2). После эксперимента спринтеры ЭГ имели достоверно более высокие показатели площади статокинезиограммы в пробе с закрытыми глазами, чем легкоатлеты КГ ($p\leq0,05$).

Таблица 1.

Результаты педагогических тестов у легкоатлетов КГ и ЭГ

Тесты		«До», $\bar{x} \pm m$	«После», $\bar{x} \pm m$	Δ, %	t	p
КГ						
Прыжки в длину, см	с места	276,6*±5,2	287,2*±4,8	3,8	-5,191	p≤0,05
	спиной вперед	196,4±9,4	202,4±9,7	3,0	-1,970	p>0,05
	правое плечо	231,0±6,8	229,8±8,1	-0,5	0,373	p>0,05
	левое плечо	236,6±6,4	235,4±7,0	-0,5	0,288	p>0,05
	тройной с места	802,9*±12,0	816,9*±10,5	1,7	-2,413	p≤0,05
Метание ядра, м	вперед снизу	15,2±0,5	15,4±0,4	1,7	-0,979	p>0,05
	назад через голову	15,3*±0,4	15,7*±0,5	2,7	-3,575	p≤0,05
Бег на 30 м, с	со старта	4,11±0,02	4,09±0,03	0,5	0,910	p>0,05
	с ходу	3,36±0,03	3,33±0,04	0,8	1,724	p>0,05
ЭГ						
Прыжки в длину, см	с места	274,7*±5,7	288,1*±6,2	4,8	-4,866	p≤0,05
	спиной вперед	200,5*±5,7	210,5*±5,0	4,9	-6,124	p≤0,05
	правое плечо	233,5*±7,4	252,7*±6,9	7,9	-10,703	p≤0,05
	левое плечо	238,5*±6,7	255,6*±6,1	6,9	-7,027	p≤0,05
	тройной с места	814,5*±12,6	840,6*±17,0	3,2	-4,546	p≤0,05
Метание ядра, м	вперед снизу	15,5*±0,6	16,2*±0,6	4,0	-5,524	p≤0,05
	назад через голову	16,0*±0,6	16,8*±0,7	4,7	-5,672	p≤0,05
Бег на 30 м, с	со старта	4,07*±0,03	3,97*±0,03	2,5	7,417	p≤0,05
	с ходу	3,36*±0,03	3,28*±0,02	2,3	8,593	p≤0,05

Примечание: правое (левое) плечо – прыжок в длину с поворотом через правое (левое) плечо на 180°.

Таблица 2.

Статокинетические показатели у легкоатлетов КГ и ЭГ

Показатели			«До», $\bar{x} \pm m$	«После», $\bar{x} \pm m$	t	p
КГ	L, мм	ОГ	424±52	436±53	-0,614	p>0,05
		ЗГ	570±86	589±100	-0,684	p>0,05
	S, мм²	ОГ	143±34	239±76	-1,440	p>0,05
		ЗГ	160*±24	239*±48	-2,793	p≤0,05
	V, мм/с	ОГ	8,3±1,0	8,5±1,0	-0,608	p>0,05
		ЗГ	11,2±1,7	11,5±2,0	-0,678	p>0,05
	КР, %		148±31	133±20	0,429	p>0,05
ЭГ	L, мм	ОГ	415*±30	325*±20	3,959	p≤0,05
		ЗГ	509*±55	421*±44	2,739	p≤0,05
	S, мм²	ОГ	162*±26	95*±15	4,928	p≤0,05
		ЗГ	171*±40	80*±14	2,731	p≤0,05
	V, мм/с	ОГ	8,1*±0,6	6,4*±0,4	3,975	p≤0,05
		ЗГ	10,0*±1,1	8,3*±0,9	2,711	p≤0,05
	КР, %		102±13	89±12	0,737	p>0,05

Примечание: L – длина статокинезиограммы, S – площадь статокинезиограммы, V – скорость перемещения центра давления, ОГ – открытые глаза, ЗГ – закрытые глаза, КР – коэффициент Ромберга.

У легкоатлеток КГ выявлены достоверные приросты в прыжке в длину с места и метании ядра назад через голову (p≤0,05). В то же время, в прыжке в длину с поворотом на 180 градусов через правое плечо произошло ухудшение результата (p≤0,05). В ЭГ у легкоатлеток в восьми из девяти проведенных тестов установлено достоверное повышение результато в (p≤0,05). По окончанию экспериментального периода у легкоатлеток ЭГ были выявлены более высокие показатели в беге со старта на 30 м, прыжках с поворотом через правое и левое плечо по сравнению с легкоатлетками КГ (p≤0,05) (Таблица 3).

Таблица 3.

Результаты педагогических тестов у легкоатлеток КГ и ЭГ

Тесты		«До», $\bar{x} \pm m$	«После», $\bar{x} \pm m$	Δ, %	t	p
КГ						
Прыжки в длину, см	с места	215,7*±2,8	220,2*±2,9	2,1	-3,093	p≤0,05
	спиной вперед	139,0±6,3	141,1±7,2	1,5	-0,381	p>0,05
	правое плечо	180,1*±4,9	172,3*±4,0	-4,4	2,656	p≤0,05
	левое плечо	175,0±6,0	175,9±4,1	0,5	-0,254	p>0,05
	тройной с места	649,2±10,0	659,7±11,9	1,6	-1,746	p>0,05
Метание ядра, м	вперед снизу	10,3±0,3	10,7±0,3	3,4	-2,041	p>0,05
	назад через голову	10,0*±0,5	10,6*±0,5	6,0	-2,531	p≤0,05
Бег на 30 м, с	со старта	4,61±0,05	4,59±0,04	0,5	1,019	p>0,05
	с ходу	3,90±0,05	3,88±0,05	0,5	0,992	p>0,05
ЭГ						
Прыжки в длину, см	с места	214,4*±3,2	228,3*±3,2	6,3	-17,582	p≤0,05
	спиной вперед	141,6*±5,8	149,1*±5,8	5,2	-2,380	p≤0,05
	правое плечо	186,5±7,1	191,8±7,4	2,8	-1,319	p>0,05
	левое плечо	183,3*±7,6	197,8*±7,2	7,6	-6,947	p≤0,05
	тройной с места	648,5*±10,3	679,3*±9,8	4,6	-14,627	p≤0,05
Метание ядра, м	вперед снизу	10,3*±0,3	10,9*±0,3	5,1	-6,911	p≤0,05
	назад через голову	10,0*±0,6	10,6*±0,5	5,8	-3,368	p≤0,05
Бег на 30 м, с	со старта	4,64*±0,05	4,44*±0,05	4,5	10,575	p≤0,05
	с ходу	3,90*±0,07	3,78*±0,05	3,1	3,995	p≤0,05

По результатам стабилометрии у женщин КГ достоверных изменений не установлено (Таблица 4). В ЭГ у женщин зафиксировано уменьшение значений четырех показателей (L-ОГ, L-ЗГ, V-ОГ, V-ЗГ, $p \leq 0,05$). Статистически значимых различий между КГ и ЭГ у женщин не выявлено.

Таблица 4.

Статокинетические показатели у легкоатлеток КГ и ЭГ

Показатели			«До», $\bar{x} \pm m$	«После», $\bar{x} \pm m$	t	p
КГ	L, мм	ОГ	352±21	336±22	0,577	p>0,05
		ЗГ	474±42	431±36	1,228	p>0,05
	S, мм²	ОГ	181±43	119±14	1,375	p>0,05
		ЗГ	183±48	141±30	1,182	p>0,05
	V, мм/с	ОГ	6,9±0,4	6,6±0,4	0,561	p>0,05
		ЗГ	9,3±0,8	8,4±0,7	1,259	p>0,05
	КР, %		106±18	126±29	-0,500	p>0,05
ЭГ	L, мм	ОГ	406*±24	308*±20	2,572	p≤0,05
		ЗГ	496*±31	368*±27	2,672	p≤0,05
	S, мм²	ОГ	293±50	172±46	1,498	p>0,05
		ЗГ	278±71	173±51	1,100	p>0,05
	V, мм/с	ОГ	8,0*±0,5	6,0*±0,4	2,557	p≤0,05
		ЗГ	9,7*±0,6	7,2*±0,5	2,705	p≤0,05
	КР, %		99±16	113±20	-0,650	p>0,05

Заключение

Подготовка легкоатлетов-спринтеров на современном этапе требует оптимизации тренировочного процесса. Одним из путей этого может быть применение специальных средств подготовки, оказывающих сопряженное воздействие как на развитие силовых, скоростных способностей, выносливости, так и на компоненты координационных способностей. К таким средствам относятся упражнения, выполняемые в условиях неустойчивой опоры и на «дорожке скорости и координации». Рациональное сочетание данных упражнений с упражнениями по основной тренировочной программе позволяет усилить тренировочные эффекты, что выражается в повышении скоростных, силовых, координационных способностей и статокинетической устойчивости у спринтеров с квалификацией КМС – первый спортивный разряд в подготовительном периоде подготовки. Полученные результаты подтверждают эффективность методики физической подготовки легкоатлетов–спринтеров

с использованием средств сопряженного развития двигательных способностей.

Список использованной литературы

1. Гладышев, Д. А. Основные положения координационной тренировки в процессе многолетней подготовки юных легкоатлетов / Д. А. Гладышев, А. В. Вишняков // Культура физическая и здоровье. – 2015. - №1 (52). – С. 44-47.

2. Колот, А. В. Современные проблемы совершенствования технического мастерства высококвалифицированных спортсменов в легкой атлетике / А. В. Колот // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2016. - № 2. – С. 26-33.

3. Табаков, А. И. Выполнение упражнений координационной и кондиционной направленности сопряженным методом в подготовке легкоатлетов [Электронный ресурс] / А. И. Табаков, В. Н. Коновалов // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4. – Режим доступа: http: www.science-education.ru/article/view?id=26563.

4. Табаков, А. И. Методика сопряжения координационной и кондиционной подготовки легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие дистанции, с использованием нетрадиционных тренировочных средств [Электронный ресурс] / А. И. Табаков, В. Н. Коновалов, И. В. Руденко // Современные наукоемкие технологии. – 2017. – № 11. – С. 150-156. – Режим доступа: http://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=36861.

`

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Тарасов А.Ю., *магистрант,*
Морозов А.П., *к.п.н., доцент,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка., Россия

Аннотация. Обеспечение регулярной оценки параметров физической подготовленности в подготовительном периоде является одной из основных задач тренировочного процесса. Для игровых видов спорта данное время является основой для формирования необходимого для успешного проведения соревновательного сезона уровня развития скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: мониторинг, планирование, игровые виды спорта.

Реализация эффективного управления тренировочным процессом спортсменов в игровых видах спорта обеспечивается при соблюдении ряда условий, прежде всего осуществлении систематического анализа параметров физической подготовленности [1, 2, 3, 4], позволяющего обеспечивать тренерский состав необходимыми данными об уровне спортивной формы спортсменов в течение всего годичного цикла подготовки.

Планирование спортивной подготовки в подготовительном периоде в игровых видах спорта подчинено прежде всего задачам совершенствования техники и повышению уровня специальной физической подготовленности. Однако акцентирование внимания только на данных видах тренировочной работы не обеспечивает стабильного состояния спортивной формы не только в течение годичного цикла подготовки, но и прогрессирования результатов в долгосрочной перспективе если в тренировочном процессе не уделять должного внимания общей физической подготовке, особенно применению физических упражнений скоростно-силовой направленности, составляющих основу подготовки в игровых видов спорта, а также большое значение на данном этапе играет роль и развитие двигательно-координационных способностей с применением специальных тестов, что может влиять на технико-тактическую подготовку, что просматривается в некоторых видах спорта, где координационные способности играют важную роль при достижении высоких спортивно-технических результатов [8,9].

Именно данный вид тренировочной работы, при рациональном и эффективном планировании средств и методов, фактически лежит в основе формирования и специальной выносливости, и координации двигательных действий [5, 6].

Для осуществления контроля за уровнем развития скоростно-силовых качеств необходимо регулярно применять методы функциональной диагностики, в том числе оценку состояния сердечно-сосудистой системы в режиме реальных физических нагрузок; комплексные педагогические тестирования.

Непосредственно для оценки уровня скоростно-силовой подготовленности применяются следующие виды тестов: прыжки в длину и в высоту с места, многократные прыжки на двух и / или на одной ноге, метание набивных мячей на дальность из различных положений [7], комплексы физических упражнений, в которые могут входить, например, прыжки типа «берпи», сочетание преодоление бегового отрезка и прыжков, серийное выполнение упражнений.

Регулярность проведения мониторинга определяется целями и

задачами тренировочного плана, однако для качественного контроля необходимо включать данные процедуры не реже 2-х раз в месяц, с обязательным чередованием различных тестовых упражнений. Вариативность тестовых заданий должна учитывать возраст спортсменов и уровень их текущего функционального и физического состояния.

Получение объективных данных о текущем функциональном состоянии, физической подготовленности, мотивационной составляющей спортсменов в игровых видах спорта, изменении данных параметров под воздействием тренировочной нагрузки в годичном цикле и корректирование индивидуальных планов подготовки.

Выводы:

1. Включение комплексного контроля физической работоспособности в качестве постоянного элемента контроля уровня развития скоростно-силовых способностей у спортсменов в игровых видах спорта позволит оптимизировать систему подготовки. в целом, предотвратить форсирование спортивной формы и уменьшить перегрузку организма.

2. Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств и методов обеспечивает формирование полиструктурной системы, все звенья которой являются основой контроля физической подготовленности, являются необходимым инструментом управления спортивной формой на протяжении всей спортивной карьеры.

Список использованной литературы

1. Губа, В. П. Резервные возможности спортсменов : монография / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков. – М. : Физическая культура, 2008. – 146 с.

2. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2014. – 624 с.

3. Тимушкин, А. В. Физическая культура и здоровье : учебное пособие / А. В. Тимушкин, Н. Н. Чесноков, С. С. Чернов. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 225 с.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов. – М. : ACADEMIA, 2001. – 480 с.

5. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А. В. Карасева. – М. : Лептос, 2004. – 368 с.

6. Чесноков, Н. Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов: монография / Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин, А. П. Морозов. – М., 2017. – 248 с.

7. Чесноков, Н. Н. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва: методическое пособие / Н. Н. Чесноков, А. П. Морозов. – М., 2016. – 136 с.

8. Черепанова, И. О. Развитие скоростно-силовых способностей фигуристов на этапе спортивного совершенствования в подготовительном периоде подготовки методом круговой тренировки // И. О. Черепанова, К. С. Дунаев // XXVIII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» :материалы конференции / Государственный социально-гуманитарный университет ; Институт возрастной физиологии ; Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – М., 2018. – С. 353-355.

9. Черепанова, И. О. Вопросы физической подготовки у юных фигуристов в годичном цикле тренировки / И. О. Черепанова, И. В. Осадченко // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития : материалы Всероссийской научно-практической конференции, 2018. – С. 233-236.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ

Тарасов А.Ю., *магистрант ,*
Морозов А.П., *к.п.н.,доцент,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Аннотация. Тренировочные сборы являются значимой составляющей тренировочного процесса, поскольку именно на них происходит формирование необходимого уровня спортивной формы, обеспечивающей достижение поставленных в плане подготовке целевых задач в соревновательном периоде.

Ключевые слова: дозирование физический нагрузки, контроль, методика

Значительное число соревнований, проводящихся согласно как официальному календарю, так и в виде товарищеских встреч, требует от растущего организма юных игроков большого резерва функциональных возможностей. Достижение нужных параметров в обычных условиях – тренировочной деятельности после обучения в школе – является труднореализуемым процессом, в силу повышенной психологической и

физической утомляемости спортсменов [1,2, 6].

Тренировочные сборы занимают особое положение в структуре спортивной подготовки в игровых видах спорта, поскольку именно они позволяют решить одну из центральных задач спортивной подготовки на данном этапе – сформировать оптимальную базу спортивной формы, обеспечивающей поступательный рост результатов, благодаря целенаправленной работе в обособленном от обычных внешних факторов режиме [1, 3, 5, 6,7].

Направленность тренировочных занятий на сборах имеет разноплановый характер и варьируется в зависимости от поставленных задач в годичном макроцикле подготовки [4]. Дозирование тренировочной нагрузки безусловно должно осуществляться только на основании учета объективных данных о текущем состоянии физической подготовленности и уровня функционального развития, регулярно получаемых в результате проведения комплексного контроля и углубленных медицинских обследований.

Продолжительность тренировочных сборов составляет 2 недели, включающих в себя 2 микроцикла, как правило, обще- и специально-подготовительный. Если на период проведения весенних тренировочных сборов приходятся турниры и товарищеские матчи, в этом случае первый микроцикл является соревновательным, второй – специально-подготовительным.

При проведении двух тренировок в день, одна из которых – техническая, примерная структура занятий по физической подготовке различной направленности выглядит следующим образом:

- для осенних тренировочных сборов – первый и шестой день – воспитание координации и быстроты, второй и пятый – скоростно-силовая подготовка, третий день – гибкость и общая выносливость, четвертый день – воспитание силы, седьмой день – отдых.

- для весенних сборов – первый и четвертый день – воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, второй и пятый дни – воспитание силовых качеств, третий и шестой дни – воспитание гибкости, координации и общей выносливости.

Длительность тренировочных занятий, составляет 1,5-2 часа. Основное внимание на тренировочных сборах, проходящих осенью, как правило, уделяется воспитанию гибкости, ловкости и выносливости, в весенний период – занятия имеют силовую и скоростно-силовую направленность, акцент также делается на воспитании быстроты.

Во время тренировочных сборов должен регулярно проводиться контроль развития физической и функциональной готовности, оценка психологического состояния.

В тренировочном процессе активно применяются, используется различный инвентарь (барьеры разной высоты, жгуты, набивные мячи, утяжелители и т.д.). При наличии на тренировочной базе тренажерного зала, с большим количеством тренажеров с свободными весами и различными тренажерными устройствами на разные группы мышц, занятия на воспитание силовых качеств можно осуществлять 2-4 раза в неделю по 60-90 минут, включая разминку.

Значительный общеукрепляющий эффект на организм спортсменов оказывает проведение тренировочных занятий на песке, мягком грунте, в прибрежной полосе, в воде. В частности, песок является естественным тренажером для суставно-связочного аппарата ног и при этом очень эффективным и безопасным, с точки зрения травматизма. На пляже также можно проводить разноплановые тренировки с разной степенью интенсивности и характера тренировочной программы, продолжительность занятий в данном случае будет варьироваться в пределах 60-70 минут, с периодичностью 2-3 раза в неделю, в сочетании с тренировочной работой на стадионе и в залах – игровом и тренажерном.

Заключение.

Содержание физической подготовки на тренировочных сборах должно обеспечивать решение основной задачи – повышение уровня развития спортивной формы и ее успешная реализация в соревновательном периоде, именно поэтому следует с особой тщательностью подходить не только к определению параметров нагрузки, но прежде всего к методическим указаниям по выполнению каждого физического упражнения и реализации в тренировочном процессе.

Список ипользованной литературы

1. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов. – М. : Терра-спорт : Олимпия Press, 2006. – 271 с.

2. Макеева, В. С. Физкультурно-оздоровительная работа в детских и молодежных лагерях: учебное пособие / В. С. Макеева, М. А. Соломченко. – М. : Физическая культура, 2012. – 288 с.

3. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А. Л. Кривенцов [и др.] // Теория и методика физии ческой культуры / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015. - №2. – С.86-90.

4. Никитушкин, В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2013. – 208 с.

5. Оценочные шкалы показателей физической подготовленности теннисистов, тренирующихся на этапе начальной подготовки и

тренировочном этапе: методическое письмо / А. П. Скородумова. – М. : ФТР, 2017. – 16 с.

6. Чесноков, Н. Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов : монография / Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин, А. П. Морозов. – М., 2017. – 248 с.

7. Фешина, А. Н. Методы и средства физической подготовки в вузе / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая конференция аспирантов и студентов института : материалы конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2004. – С. 347-348.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И УРОВНЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ФИГУРИСТОВ В СПЕЦИФИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Тихомиров А.К. *д.п.н., профессор,*
Черепанова И.О., *аспирант,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Аннотация. В рамках научно-исследовательской работы с целью апробации разрабатываемой методики был проведен ряд специальных ледовых тестирований с целью определения динамики прироста результатов физической подготовленности в специфических условиях и уровня спортивно-технического мастерства фигуристов 11-12 лет на этапе спортивной специализации.

Ключевые слова: физическая подготовленность, спортивно-техническое мастерство, ледовые тестирования, этап спортивной специализации.

Введение. Основная цель управления подготовкой фигуристов заключается в достижении максимального спортивного результата в определенные сроки. В процессе управления следует учитывать современный уровень и тенденции развития фигурного катания, соотношение сил на международной арене, уровень подготовленности спортсменов, специализирующихся в отдельных видах фигурного катания, материально-техническую базу подготовки, тренерские кадры, научно-методическое обеспечение. Один из этапов процесса управления предполагает выяснение основных недостатков в подготовленности фигуристов, средствах и методах, обеспечивающих достижение

планируемого спортивного результата. Разработка планов и контроль за их выполнением — составная часть подготовки фигуристов [1,3,4,6].

Количественный аспект цели подготовки может быть с достаточной степенью точности выражен тем, что в произвольной программе предстоящего года подготовки фигурист наметит выполнить определенное, индивидуально избранное количество элементов за установленное правилами соревнований время. Суммарная координационная сложность этих элементов в условных единицах будет индивидуальна для каждого спортсмена, а средняя координационная сложность одного элемента в условных единицах должна соответствовать уровню технической и функциональной подготовленности. При этом важно обеспечить 100%-ную надежность выполнения всех элементов произвольной программы при средней интенсивности их исполнения в 1 мин и средней координационной сложности – 1 мин произвольной программы, которую фигурист должен сохранить в течение всего времени исполнения. Выбор целей, на достижение которых будет ориентирован процесс подготовки фигуриста, считается ключевым этапом планирования. Цели, которые будут положены в основу индивидуального плана, должны быть реально достижимыми и наиболее предпочтительными из всех возможных. Перед тем или иным спортсменом может быть поставлено одновременно несколько целей. Поэтому при планировании возникает вопрос о том, на достижение каких целей и в каком объеме направить имеющиеся возможности (ресурсы) фигуриста. При этом, с одной стороны, есть некоторая свобода в выборе направлений использования имеющихся потенциальных возможностей, а с другой — нельзя охватить, одновременно, все эти направления из-за ограниченности ресурсов. Ограниченный исходный уровень технической, тактической, функциональной, психологической готовности позволяет достичь лишь некоторых целей из множества возможных [2,5,7].

Организация исследования

Исследования проводились на базе спортивной школы олимпийского резерва «Русь» г. Москва. Всего в исследовании приняли участие 26 фигуристов 11-12 лет ТГ 5 года обучения этапа спортивной специализации, имеющих спортивную квалификацию КМС.

Проводилась апробация разрабатываемой методики с помощью применения разработанного тренажера для совершенствования координационной подготовленности фигуристов.

С целью определения физической подготовленности в специфических условиях и уровня спортивно-технического мастерства фигуристов проводились следующие тесты:

1. Слаломный бег на льду (вперед и назад) для оценки уровня развития скоростных, скоростно-силовых и координационных

способностей, техники бега по прямой и дугам. Учитывается быстрота выполнения теста с точностью до 0,1 с. На площадке, размеченной для хоккея с шайбой, между линией ворот и синей линией выставляются 6 стоек (шайб, набивных мячей, и т.п.). По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за линией ворот на точку А. По команде «Марш!» он начинает бег ходом вперед (назад), объезжая стойки слева и справа. Секундомер выключается при прохождении точки Б. Дается установка: преодолеть дистанцию как можно быстрее.

2. Челночный бег на льду (9м*6 раз). Учитывается время прохождения дистанции.

3. Прыжок «Аксель» в 1,5 оборота. Используется для оценки развития скоростно-силовых качеств, в частности взрывной силы, и технической подготовленности занимающихся.

4. Модельно-прыжковый тест (серия прыжков). Выполняется 2-е серии прыжков в 1,5-2 оборота (Аксель-Лутц-Сальхов-Флип-Ритбергер-Тулуп) с 10-ти секундными интервалами отдыха. Это позволяет создавать режимы нагрузок, характерные для произвольных программ фигуристов. Все прыжки в серии выполняются с удобного для спортсмена подхода, строго в указанной последовательности. Тест оценивается квалифицированными экспертами (не менее трех человек) по требованиям современной системы судейства ИСУ. Для определения мастерства спортсменов учитывается оценка за выполнение как первой, так и второй серии прыжков.

5. Тесты на определение скорости вращения в волчке и после прыжка в либелу. Засекается время выполнения (с) шести оборотов вращения после принятия положения «пистолетик» (волчок) или «ласточка» (прыжок в либелу). Затем расчитывается время вращения в оборотах в секунду.

Результаты и их обсуждение

Результаты проведенного тестирования отображены в таблице 1.

Таблица 1

Тестирование	**Экспериментальная группа (n=12)**		p	**Контрольная группа (n=14)**		p
	январь 2019	май 2019		январь 2019	май 2019	
Слаломный бег на льду (вперед) сек	18,77±0,02	15,45±0,04	p<0,05	20,91±0,11	18,64±0,14	p<0,05
Слаломный бег на льду (назад) сек	19,02±0,05	17,48±0,02	p<0,05	21,54±0,09	20,32±0,11	p<0,05
Челночный бег на льду (9м*6раз сек	17,55±0,12	15,12±0,05	p<0,05	19,65±0,14	18,54±0,16	p>0,05
«Аксель» в 1,5 оборота	4,54±0,02	5,98±0,05	p<0,05	3,12±0,11	4,22±0,14	p<0,05
Модельно-прыжковый тест (серия прыжков)	3,58±0,03	5,97±0,05	p<0,05	3,22±0,08	4,54±0,11	p>0,05
Волчок 6 об. (сек)	8,98±0,04	6,21±0,06	p<0,05	9,15±0,08	8,72±0,09	p>0,05
Прыжок в либелу (сек)	8,55±0,02	5,69±0,04	p<0,05	8,31±0,11	6,29±0,14	p<0,05

Из результатов представленных в таблице видно, что в тестировании слаломный бег на льду (вперед) результат улучшился на 3,32 сек в экспериментальной группе, при $p<0,05$, в контрольной группе – на 2,27 сек, при $p<0,05$, в контрольном упражнении слаломный бег на льду (назад) показатели возросли в экспериментальной группе на 1,54 сек, при $p<0,05$, в контрольной группе результаты улучшились на 1,22, при $p<0,05$, в тестировании челночный бег показатели улучшились на 2,43 сек в экспериментальной группе, при $p<0,05$, в контрольной группе – на 1,11 сек при $p>0,05$, в контрольном упражнении аксель в 1,5 оборота показатели улучшились в экспериментальной группе на 1,44 балла, при $p<0,05$, в контрольной группе – на 1,1 балла, при $p<0,05$, в модельно-прыжковом тесте (серия прыжков) показатели возросли в экспериментальной группе – на 2,39 балла, при $p<0,05$, в контрольной группе – на 1,32 балла, при $p>0,05$, в тестировании волчок (6 об.) показатели возросли на 2,77 сек в экспериментальной группе, при $p<0,05$, и на 0,43 сек – в контрольной группе, при $p>0,05$, в прыжке в либелу (6 об.), результаты улучшились в

экспериментальной группе на 2,86 сек, при $p<0,05$, в контрольной группе – на 2,02 сек, при $p<0,05$.

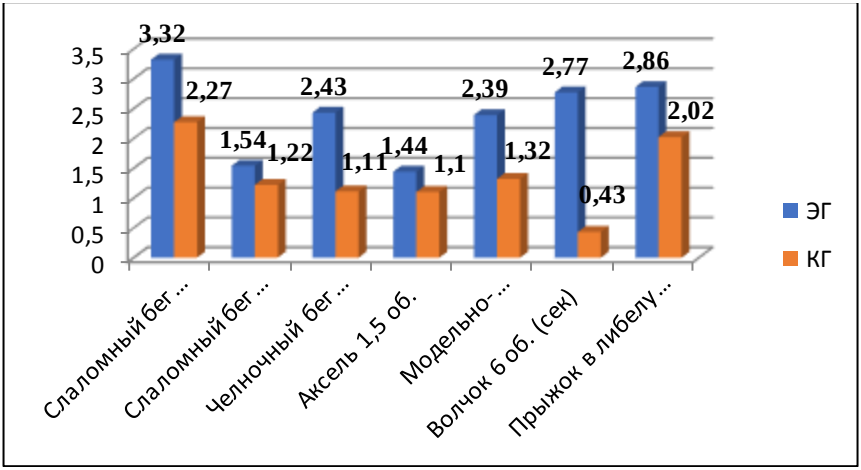


Рисунок 1. Динамика прироста результатов физической подготовленности в специфических условиях и уровня спортивно-технического мастерства фигуристов 11-12 лет на этапе спортивной специализации

Вывод. В результате проведенных тестирований до и после проведенного эксперимента в рамках научно-исследовательской работы, была выявлена положительная динамика прироста результатов физической подготовленности в специфических условиях и уровня спортивно-технического мастерства фигуристов 11-12 лет, что указывает на эффективность применения разрабатываемой методики развития координационных способностей фигуристов на этапе спортивной специализации.

Список использованной литературы

1. Грошев, А. М. Развитие координационных способностей у фигуристов в возрасте 7-8 лет / А. М. Грошев, И. О. Черепанова, К. С. Дунаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. - № 3 (157). – С. 100-103.

2. Дунаев, К. С. Методика спортивного отбора на этапе начальной подготовки в фигурном катании на коньках / К. С. Дунаев, И. О. Черепанова

// Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы конгресса. – СПб., 2018. – С. 528-531.

3. Осадченко, И. В. Развитие равновесия и координационных способностей у юных фигуристов / И. В. Осадченко, И. О.Черепанова // Олимпийские игры и современное общество : Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М., 2017. – С. 172-178.

4. Сейранов, С. Г. Развитие психомоторных способностей у юных фигуристов 4-5 лет на начальном этапе подготовки / С. Г. Сейранов, К. С. Дунаев, И. О. Черепанова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. - № 7(161). – С. 236-240.

5. Тихомиров, А. К. Анализ динамики тренировочных воздействий в рамках спортивного макроцикла и динамики подготовленности фигуристов как важнейшая процедура интегративного контроля / А. К. Тихомиров , К. С. Дунаев, И. О. Черепанова // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – СПб, 2019. - № 2(168). – С. 349-352.

6. Черепанова, И. О. Вопросы физической подготовки у юных фигуристок в годичном цикле тренировки / И. О. Черепанова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады – 2013. В 3-х т. – Казань, 2018. – С. 575-578.

7. Черепанова, И. О. Влияние на повышение эффективности процесса подготовки фигуристов 13-14 лет развития мышечно-суставного чувства (двигательного проприоцептивного анализатора) на этапе спортивного совершенствования / И. О.Черепанова // Сборник материалов научных конференций студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей) / Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры ; Московская областная олимпийская академия. – Малаховка, 2018. – С. 225-231.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА ПРИ ОБУЧЕНИИ ХИМИИ

Фадеева С.А., *к.п.н., доцент,*
Карабущенко Е.А., *преподаватель,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Актуальность. При обучении студентов первого курса преподаватель высшей школы сталкивается с рядом проблем. Недостаточность школьных знаний по химии, малое количество часов в вузовском курсе химии, непонимание студентами связи фундаментальных химических знаний с будущей тренерской деятельностью, низкая мотивация студентов к изучению химии [3]. Наряду с этим само обучение в ВУЗе, а также необходимость выполнения курсовых и выпускных квалификационных работ требует от студента наличия общих компетенций, необходимых для освоения любого учебного предмета: умения работать самостоятельно, осуществлять поиск информации, способности структурировать материал, выделять в нем главное, уметь подготовить доклад, составить презентацию.

Ключевые слова: вуз, студенты, групповая работа, химия,

Методика групповой работы, с одной стороны, позволяет повысить мотивацию студентов к изучению химии, показать прикладное значение химических процессов, с другой стороны – несёт обучающую функцию по отработке навыков самостоятельной и групповой работы, поиску и структурированию информации, оформлению материала, т.е. всех тех навыков, которые необходимы студентам в дальнейшей учебе [2].

Данный метод используется при изучении модуля «Химия» дисциплины «Естественнонаучные основы физической культуры».

На одной из лекций преподаватель разбивает студентов на 3 группы. Каждая группа получает домашнее задание в виде инструкции, в которой отмечает свою тему выступлениями начинает подготовку к занятию. Работа включает в себя четыре составляющие: подготовку доклада по заданной теме, презентации в PowerPoint, опорных конспектов и карточек с вопросами по теме. Следующая лекция целиком посвящена выступлениям студентов.

Пример задания по теме «Углеводы»

Темы выступлений

1) Состав и свойства моносахаридов.
2) Состав и свойства олигосахаридов.

3) Состав и свойства полисахаридов.

Каждая подгруппа готовит 4 задания

1) доклад на 5-7 минут
2) презентация в PowerPoint
3) опорный конспект
4) 4-5 карточек с вопросами (по 1 вопросу на каждой карточке)

Все 4 задания связаны общим материалом по теме выступления.

Выступление

Группа выбирает представителя (или нескольких) для доклада. Доклад надо рассказать (не читать). Доклад иллюстрируется показом презентации. Параллельно докладу один человек составляет на доске опорный конспект.

Презентация

1) не более 10 слайдов
2) крупный четкий шрифт
3) минимум анимации
4) использовать короткие тексты, передающие суть дела без лишних слов

Опорный конспект

1) обобщить материал и показать связи между понятиями
2) уместить на 1 тетрадном листе
3) минимум слов

Ход групповых занятий

Вся группа или ее представители читают доклад по теме с показом презентации на экране. Параллельно один студент из группы оформляет на доске опорный конспект. После доклада аудитория и преподаватель задают группе вопросы, проводится обсуждение по теме. Далее обсуждается и оформляется опорный конспект в тетрадях всех слушателей. Преподаватель собирает карточки с вопросами, подготовленными группой, для осуществления лекционного контроля на следующем занятии. После этого преподавателем с участием аудитории дается обратная связь по проделанной работе. Аналогичным образом проводится работа двух других групп.

Важной и необходимой составляющей данного занятия является *обратная связь*. Она заключается в выявлении плюсов и минусов проделанной работы, обсуждении доклада и презентации преподавателем совместно с аудиторией. Причем оценивается содержание фактического материала, его соответствие данной теме, структурированность, четкость определений, наличие «лишней» информации. Также внимание уделяется обсуждению оформления презентации (размер и тип шрифтов, контрастность, наличие фона, качество иллюстраций). Оценивается

групповая работа – уровень взаимодействия студентов в группе при подготовке и во время выступления. Все это, на наш взгляд, несет важную обучающую функцию.

Существенные сложности возникают у студентов при составлении опорных конспектов. С понятием опорного конспекта и способом его составления студенты знакомятся в рамках лекционного курса химии. Однако, составленный конспект по теме доклада обычно не соответствует требованию краткости, содержательности, минимального количества слов, использованию самого важного в материале. Поэтому в ходе обсуждения совместно с преподавателем и аудиторией конспект подвергается существенной переработке и после этого записывается студентами в своих тетрадях.

Подготовленные студентами карточки с вопросами используются на следующей лекции в качестве традиционного лекционного контроля. За групповую работу выставляется оценка, которая учитывает: качество выполнения всех составляющих задания, а также уровень взаимодействия студентов в группе.

Интересно провести анализ реальных студенческих работ на примере презентаций, выделив проблемные и положительные аспекты.

При анализе выявляются проблемы, которые можно разделить на три составляющие: проблемы при работе с информацией, при оформлении презентации, по взаимодействию в группе.

Проблемы при работе с информацией

В условиях владения интернетом задача объема материала не стоит, она решается поиском по сети. Важным является структурирование знаний, выделение главного, освоение материала.

- *Выделение главного. Сокращение исходного текста.* Типичной проблемой является неумение выделить самое важное в тексте, сократить и переработать текст. Часто не проводится вообще никакая работа по редактированию текста – текст копируется с бессмысленными ссылками, значками.
- *Источники информации.* Часто студенты не могут оценить надежность источников информации. Не приводят в презентации список литературы, ссылки на источники.
- *Соответствие материала заданной теме.* Студенты не всегда способны понять, относится ли информация к данной теме. Например, при обсуждении темы «Свойства полисахаридов», на слайде и в тексте доклада – информация по теме «Обмен гликогена в организме».

- *Отсутствие химических реакций*. При обсуждении чисто химических тем, например, качественные реакции глюкозы, дается только текстовый материал без химических реакций.

Проблемы по оформлению презентации

Наиболее частыми ошибками по оформлению являются: мелкий шрифт, неудачные типы шрифтов, неконтрастное сочетание цветов, перегруженность фона, мелкие и непонятные картинки, лишние эффекты при смене слайдов.

Проблемы по взаимодействию в группе.

- *Несоответствие текста доклада и презентации*. Обычно эти части работы берут на себя разные студенты. При этом не хватает умения организовать совместную работу и выделить время на проверку и репетицию. Поэтому во время выступления может выясниться, что доклад и презентация недостаточно коррелируют друг с другом.
- *Участвует не вся группа*. Групповое задание выполняется не всеми участниками группы или даже студентом в одиночку. Это происходит по разным причинам в зависимости от взаимоотношений в группе.

Положительные аспекты студенческих работ.

- *Владение программой PowerPoint*.Студенты имеют опыт работы в программе. Могут использовать необычные фоны, шрифты, интересное оформление слайдов.
- *Иллюстративный материал*. Студентам удается поиск интересных картинок.
- *Использование схем химических реакций*. Частью студентов демонстрируется понимание важности составления химических уравнений описываемых процессов.
- *Работа с информацией*. В ряде случаев удается структурирование информации и представление ее в виде отредактированного текста или схем [4].

Заключение. Такой способ проведения занятия обычно вызывает интерес у студентов, так как отличается от традиционной лекции. Позволяет им проявить себя, организовать работу в группе, реализовать творческий потенциал. Подобная форма занятий формирует у студентов активную и продуктивную позицию по отношению к обучению, способствует формированию навыков, необходимых для успешного обучения в ВУЗе [1].

Список использованной литературы

1. Матакова, С. А. Опыт использования медиасредств в обучении химии / С. А. Матакова, М. Т. Мчедлидзе, Г. Н. Фадеев // Преподаватель высшей школы в XXI веке : труды Международной научно-практической Интернет-конференции. – Ростов-на-Дону, 2008. – С.154-157.

2. Овчаренко, Л. П. Стимулирование мотивации изучения химии в техническом университете / Л. П. Овчаренко, Т. М. Сабельникова, Г. Н. Фадеев // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2004. - №1. – с. 58-61.

3. Тупикин, Е. И. Механизм реализации аксиологического подхода при изучении химии в профессиональных образовательных учреждениях / Е. И. Ткпикин, Н. Н. Двуличанская // Вестник МГТУ им. Н.Э. Баумана. – 2006, №4 (23). – с. 101-105. – (Естественные науки)

4. Фадеева, С. А. Оценка использования мультимедийного представления лекционного материала химических дисциплин в спортивном вузе / С. А. Фадеева, Н. А. Вощинина, О. П. Балашова // Актуальные проблемы и современные технологии преподавания медико-биологических дисциплин при подготовке специалистов в вузах физической культуры в условиях модернизации высшего профессионального образования : материалы Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. – Малаховка, 2014. – С.49-52.

ПРИМЕНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В СТРЕЛЬБЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ БИАТЛОНИСТАМИ РАЗЛИЧНОГО ТИПА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Фарбей В.В., *д.п.н., доцент,*
Фарбей В.В., *к.п.н., профессор,*
Жевлаков Е.Г., *аспирант,*
Климушин К. Г., *аспирант,*
Курочкин М.В., *аспирант,*
Андреев А.В., *аспирант,*
Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье рассматривается влияние комплексов дыхательных упражнений применяемые в стрелковой подготовке на изменения типов соревновательной подготовленности квалифицированных биатлонистов.

Дается научное обоснование целесообразности и эффективности применения дыхательных упражнений с целью совершенствования специальной стрелковой подготовленности и индивидуализации тренировочного процесса, направленного на развитие стрелковых навыков биатлонистов.

Ключевые слова: биатлон, стрелковая подготовка, квалифицированные биатлонисты, типы соревновательной подготовленности, дыхательные упражнения.

Введение

Рост результатов в современном спорте, происходит на основе обновления традиционных методик подготовки, связанных с целенаправленной адаптацией организма спортсмена к максимальным тренировочным и соревновательным нагрузкам [1,2].

Соревновательная деятельность биатлона, как одного из сложнейших видов лыжного многоборья, представлена разнообразными сочетаниями двигательных действий и с каждым годом предъявляет к спортсменам все более высокие требования.

На протяжении многолетних исследований нами установлено, что специфика этого лыжного многоборья позволяет выделить три типа соревновательной подготовленности биатлонистов: «стрелок», «гонщик», «универсальный» [7].

У высококвалифицированных спортсменов-многоборцев, вне зависимости от вида многоборья, преобладает «универсальный тип».

Данный факт свидетельствует, что ориентиром для построения многолетней подготовки спортсменов биатлонистов является именно универсальный тип соревновательной подготовленности [7].

В теории и практике физической культуры встречаются работы, где в подготовку спортсменов осуществляются попытки внедрения дыхательных упражнений [3, 4, 8, 9]. Однако не найдено сведений о целенаправленном влиянии дыхательных упражнений (ДУ) на формирование типа соревновательной подготовленности биатлонистов, применяемых в стрелковой подготовке.

«Стрелки», «гонщики» и «универсалы» имеют ряд отличительных индивидуальных особенностей, наглядно выраженных в отдельных показателях гонки (темп на дистанции, скорость подхода к рубежу, средняя ЧСС в гонке и т.д.) и стрельбы (скорость изготовки, ритм стрельбы и согласованность дыхания, точность стрельбы, скорость ухода с рубежа и т.д.) [8].

По нашему мнению, повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности биатлонистов возможно за счет построения подготовки, ориентированной на формирование биатлониста-универсала.

Данный тип характеризуется высоким уровнем подготовленности в обеих соревновательных дисциплинах биатлона.

Индивидуализация тренировочного процесса биатлонистов, возможна за счет подтягивания отстающих показателей в стрельбе, с применением дыхательных упражнений, которые обеспечивают согласование дыхания и двигательных действий на рубеже, что в итоге повышает точность и скорострельность и снижает зависимость от внешних и внутренних неблагоприятных факторов, [6].

Цель исследования. Выявить возможность формирования типов соревновательной подготовленности биатлонистов на основе применения дыхательных упражнений в стрелковой подготовке.

Задачи исследования:

1. Апробировать эффективность применения дыхательных упражнений на биатлонистах различного типа соревновательной подготовленности;

2. Выявить изменения типов соревновательной подготовленности квалифицированных биатлонистов по окончанию эксперимента.

Организация исследования.

В эксперименте (май 2014г –апрель 2015г) приняли участие 26 квалифицированных биатлонистов Сборной РГПУ им А.И.Герцена, ШВСМ по ЗВС, УОР 2, СДЮШОР Выборгского района Санкт-Петербурга. Спортсмены были разделены на три группы в соответствии с типами соревновательной подготовленности: 8 спортсменов - «стрелки»; 9 спортсменов - «гонщики»; 9 спортсменов - «универсального» типа, которые тренировались по экспериментальной программе с применением дыхательных комплексов (ДК): ДК № 1 – в спокойном состоянии, № 2- с задержкой дыхания, № 3- дыхание силой, № 4- с наведением мушки на цель, № 5- на повышенной подвижной опоре, № 6- перед зеркалом с оружием, № 7- дыхательная «заминка» (дыхательные упражнения релаксационного характера). Апробация ДК проводилась в трех группах - «универсалы», «стрелки», «гонщики» при нагрузках различной интенсивности.

Предполагалось, применение комплексов дыхательных упражнений, разработанных для различных типов соревновательной подготовленности биатлонистов, различающиеся по содержанию и направленности воздействия, и ТСО в стрелковой подготовке биатлонистов, окажет положительное воздействие на изменение типов «стрелков» и «гонщиков» в «универсал».

Результаты исследования.

Экспериментальная проверка влияния ДК на показатели стрельбы в стрелковых тестированиях с нагрузкой различной интенсивности выявила неоднозначное влияние ДК на качество стрельбы биатлонистов различных

типов соревновательной подготовленности. Лучшие результаты в стрельбе показали спортсмены, применявшие ДК: №№ 3 и 5 – «стрелки»; № 4 – «гонщики»; №№ 4 и 6 «универсалы».

Основываясь на содержании наиболее эффективных ДК, нами разработано три варианта РРД, применяемых на подходе к огневому рубежу (за 100 м до рубежа), которые сочетали различные по характеру дыхательные упражнения. В экспериментальной технологии использовались тренажеры на координацию, лыжные тренажеры, тредбан, велоэргометр, стрелковые тренажеры, на различных зонах интенсивности. Разработанные нами комплексы ДУ применялись ежедневно: во время утренней зарядки; в начале, вовремя и в конце тренировочного занятия; на разминке перед соревнованиями, на подходе к огневому рубежу, после гонки; перед сном за 40 минут.

Нами было предложено планирование и апробация специальной стрелковой подготовки с применением ДУ в тренировочном, соревновательном и переходном периоде.

Критериями для определения типа соревновательной подготовленности служили промежуточные спортивные результаты в отдельных упражнениях биатлона и их вклада в итоговый результат. Изучались официальные протоколы результатов соревнований: первенств и чемпионатов Санкт-Петербурга, этапов кубка России, Всероссийские соревнования сезонов 2013-2014 и 2014-2015.

Анализ результатов соревнований выявил: экспериментальная технология способствовала изменению типов соревновательной подготовленности у биатлонистов в конце эксперимента. На фоне общего роста показателей функциональной и стрелковой подготовленности большинство спортсменов ЭГ принадлежат типу «универсальный», изменения произошли и в группе «стрелков», и в группе «гонщиков». Данный факт свидетельствует, что применение в стрелковой подготовке биатлонистов ДУ способствует росту показателей тренированности на фоне развития специальных двигательных навыков и формированию «универсального» типа соревновательной подготовленности.

Выводы

1. Применение дыхательных упражнений в стрелковой подготовке квалифицированных биатлонистов способствует подтягиванию отстающих показателей подготовленности спортсменов различного типа.

2. Исследования выявили, что количество биатлонистов «универсалов» в конце эксперимента выросло на 34,6% и составило 69% от общего количества спортсменов, количество стрелков уменьшилось до 19% (5 спортсмена), гонщиков до 12% (3 спортсмена).

3. Применение дыхательных упражнений в подготовке биатлонистов способствует повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, росту специальной подготовленности спортсменов в соревновательных упражнениях биатлона.

Список использованной литературы

1. Дунаев, К. С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов: автореф. дис. … д-ра. пед. наук: 13.00.04 / К. С.Дунаев ; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ.культуры. – СПб. : 2008. – 49 с.

2. Дунаев, К. С. Целевая физическая подготовка квалифицированных биатлонистов: монография / К. С. Дунаев, С. Г. Сейранов ; Моск. гос. акад. физич. Культ. – 2-е изд., перераб. И доп. – Малаховка, 2016. – 368 с.

3. Мурашко, Е. В. Особенности дыхания биатлонистов различной квалификации во время ведения стрельбы / Е. В. Мурашко, К. С. Дунаев // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. - № 11(105). – С. 110-114.

4. Чёмов, В. В. Методологические и технологические основы интеграции двигательных заданий и регламентированных режимов дыхания эргогенического воздействия в тренировке квалифицированных легкоатлетов / В. В. Чёмов : автореф. дис. … д-ра. пед. наук : 13.00.04. – Волгоград : ВГАФК, 2014. – 48 с.

5. Фарбей, В. В. Регламентированные режимы дыхания как резерв повышения качества стрельбы в биатлоне : монография / В. В. Фарбей, К. С. Дунаев. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – С. 183.

6. Фарбей, В. В. Влияние дыхательных технологий на увеличение работоспособности в биатлоне : монография / В. В. Фарбей, Вад. В. Фарбей, Е. Г. Жевлаков. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – С. 171.

7. Фарбей, В. В. Учет индивидуальной предрасположенности спортсменов к характеру соревновательной деятельности / В. В. Фарбей // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. - № 3 (61). — С. 110–116.

8. Фарбей, В. В. Динамика структуры соревновательной деятельности ведущих зимних многоборцев мира, Европы, России / В. В. Фарбей, К. С. Дунаев К.С // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. - № 1 (71). — С. 130–135.

9. Фарбей, В. В. Влияние дыхательных технологий на подготовленность биатлонистов в подготовительном периоде / В. В. Фарбей, Е. Г. Жевлаков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. - № 9 (139). – С. 57–61.

10. Фарбей, В. В. Специальная стрелковая подготовка биатлонистов в тренажерном зале с использованием дыхательных технологий, технических средств обучения и ритмоструктурных комплексов / В. В. Фарбей, К. С. Дунаев, Е. Г. Жевлаков // Сборник Научных работ. Евразийский союз ученых : XI международная научно-практическая конференция «современные концепции научных исследований». Ч. 9 Педагогические науки. Москва 27-30 декабря 2014. – М., 2014. – С. 54-59.

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММАМ ПОДГОТОВКИ МАГИСТРОВ В ЛЫЖНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Фарбей В.В., *д.п.н. доцент,*
Фарбей В.В., *к.п.н., профессор,*
Жевлаков Е.Г., *аспирант,*
Климушин К. Г., *аспирант,*
Курочкин М.В., *аспирант,*
Андреев А.В., *аспирант,*
Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

В статье рассматривается возможность внедрения программ подготовки и переподготовки специалистов по лыжному спорту на основе реализации магистерских программ. Программа рассчитана на подготовку специалистов в области лыжного спорта осуществляющих преподавательскую и тренерскую деятельность в различных видах спорта. Дается научное обоснование целесообразности и эффективности применения инновационной системы подготовки специалистов в области гуманитарных здоровье сберегающих технологий в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: лыжный спорт; здоровье сберегающие технологии; повышение квалификации.

Введение

Возникновение новых тенденций в образовании, в социокультурной политике обусловило поиск новых способов обучения и повышения квалификации, освоения новых специальностей и разработку современных программ подготовки магистров в области лыжного спорта, а также освоение дополнительной образовательной профессии по разрабатываемому нами профильно-ориентированному модулю.

Концепция учебы в течение всей жизни способствует реализации идеи повышения квалификации одновременно с продолжением трудовой деятельности [1, 2, 3, 8]. Учебные занятия, по повышению квалификации в сфере физической культуры направлены на обучение планированию времени, приобретение знаний и отработку на практике программ по лыжным видам спорта.

Внутри университетское обучение является тем механизмом, который позволяет повышать квалификацию педагогов-тренеров непосредственно обучаясь в магистратуре, чтобы применить полученные знания и опыт непосредственно в образовательном учреждении: в школе, ДЮСШОР УОР, ШВСМ, ВУЗе [4-7].

Достоинством обучения в магистратуре по программе «Лыжный спорт» является наличие единого научно-методического пространства для преподавателей-тренеров разных спортивных специализаций, обеспечивающего решение приоритетных направлений модернизации системы многолетнего тренировочного процесса на уровне отдельной ДЮСШОР, УОР, ШВСМ, ВУЗа.

Такое обучение позволяет организовать непрерывную работу кафедр института физической культуры и спорта с университетскими методическими объединениями факультетов, проведение факультетских конкурсов педагогического мастерства, мастер-классов, конференций, сотрудничество преподавателей-тренеров с вузами города и страны.

Преподавателю-тренеру предоставляется возможность выбора магистерской программы повышения квалификации, формы предъявления результатов, способов работы над проблемой. Магистерская программа строится исходя из возможностей конкретного преподавателя-тренера, с опорой на его инициативу. Обязательным условием освоения программы магистрантами на рабочем месте является взаимодействие с коллегами, сотрудничество при выполнении совместных проектов. При этом изменяется не столько вид деятельности магистранта, сколько способ ее организации.

Процесс обучения магистрантов заключается главным образом в сопровождении или поддержке их профессиональной деятельности.

Результаты

На сегодняшний день лыжный спорт в Герценовском университете является наиболее успешным по сравнению с другими видами спорта.

Наши спортсмены-лыжники на протяжении многих лет становились победителями и призерами соревнований различного ранга чемпионатов и кубков города Санкт-Петербурга, России, Европы и мира.

Для сохранения лидирующих позиций и конкурентоспособности в лыжном спорте предлагаем внести в программу развития лыжного спорта по трем направлениям.

1. Расширение возможностей учебной программы по лыжному спорту в виде увеличения часов на учебные занятия (лекционные, практические, учебную практику на 1, 2, 3 курсах).

2. Создание базы для подготовки и переподготовки педагогических кадров в виде реализации магистерской программы по лыжному спорту.

3. Подготовка кадров и повышение квалификации специалистов для городских «Центров тестирования ГТО».

Создание обязательных программ подготовки по лыжному спорту в различных образовательных учреждениях (детских садов, общеобразовательных школ, колледжей, вузов и др.) для сдачи нормативных требований Всероссийского комплекса ГТО, будет способствовать развитию физической активности не только детей, но и их родителей.

Обсуждение

Преимуществами магистерских программ в области лыжного спорта перед традиционными формами повышения квалификации являются:

• возможность гибкого реагирования на меняющуюся ситуацию в образовании;

• постоянный характер обучения, т. е. повышение квалификации на рабочем месте осуществляется непрерывно в течение всей профессиональной карьеры преподавателя-тренера;

• возможность осуществления не только предметной переподготовки в лыжных видах спорта преподавателей-тренеров, но и близких по характеру тренировочного процесса;

• возможность организации командной работы преподавателей-тренеров;

• возможность распространения ценного опыта отдельных преподавателей-тренеров ДЮСШОР, УОР, ШВСМ, ВУЗа по приоритетным направлениям развития системы лыжной подготовки спортсменов;

• постоянное повышение квалификации всего педагогического коллектива школы, ДЮСШОР, УОР, ШВСМ, ВУЗа, а не только отдельных преподавателей-тренеров;

• оказание непрерывной квалифицированной методической помощи преподавателям-тренерам по решению конкретной проблемы;

• возможность в большей степени учитывать особенности, как самого преподавателя-тренера, так и ДЮСШОР, УОР, ШВСМ, ВУЗа, в которой он работает.

Создание инновационной системы подготовки специалистов на примере лыжных видов спорта необходимо реализовывать широким вариативным способом в зависимости от осваиваемой специализации, а также создавать возможность конструирования индивидуального вектора и формирования компетенций за счет выбора курсов из разных модулей. Освоение одного профильного модуля программы по самостоятельным видам по видам спорта: биатлон; ачери-биатлон; лыжное двоеборье; полиатлон; сноуборд; фристайл; горные лыжи, должно завершаться присвоением дополнительной квалификации, с выдачей международного университетского сертификата.

Цель реализации инновационной магистерской образовательной программы заключается в обеспечении подготовки качественно новых специалистов, владеющих гуманитарными технологиями и способных решать профессиональные задачи в сфере физической культуры и спорта.

1. Повышение качества образования и конкурентоспособности университета в физической культуре и спорте.

3.Улучшение условий саморазвития и самореализации участников образовательной деятельности университета позволит повысить творческую активность преподавателей и познавательную активность студентов.

3. Обновление педагогического образования на основе здоровьесберегающих технологий даст возможность готовить педагогов, ориентированных на идеи развития личности учеников.

4. Повышение эффективности научно-инновационной деятельности университета откроет новые научные направления и создаст основу для научной школы, обеспечит развитие современного междисциплинарного гуманитарного знания.

5. Повышение значимости специалистов в области лыжного спорта позволит развивать физические и личностные качества человека, сделает их привлекательными для профессиональной среды, внесет весомый вклад в устойчивое развитие общества.

6. Повышение инвестиционной привлекательности образования в области физической культуры для социальной сферы позволит организовать целевую подготовку специалистов и внедрить в практику результаты научно-исследовательских разработок.

7. Повышение социальной и экономической эффективности физкультурного образования будет способствовать воспитанию у молодежи нравственности и формированию разносторонней прикладной физической подготовленности молодежи в различных учебных заведениях страны.

8. Повышение уровня интегрированности и эффективности взаимодействия образования, общества и бизнеса позволит повысить

степень участия работодателей и широкой общественности в формировании социального заказа на современных специалистов в области лыжного спорта.

9. Формирование умений и навыков прогнозировать, принимать меры по предупреждению негативного воздействия на экосистемы, а также применять здоровьесберегающие технологии в лыжном спорте.

Выводы

Процессы, происходящие в обществе, свидетельствуют об изменении требований к профессиональным компетенциям специалиста по физической культуре, переосмысливается система требований к современному преподавателю. Речь идет о расширении профессиональной компетентности в разных областях научных знаний по физической культуре и спорту, в том числе, и лыжному спорту, о формировании творческих навыков нестандартного решения профессиональных задач, позволяющих адаптироваться к условиям социальной среды. В кадровом обеспечении нуждаются ВУЗы, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, средние образовательные учреждения нового типа – лицеи, гимназии, колледжи.

Важным звеном в цепи непрерывного обучения является повышение квалификации в институтах и на факультетах физической культуры педагогических вузов, позволяющее готовить специалистов высокого класса, способных реализовать повышенные образовательные потребности, а также гибко и мобильно определять общую стратегию создания новой номенклатуры специальностей на основе развития магистерских программ для лыжного спорта.

Список использованной литературы

1. Гуманитарные технологии и компетентностная модель современного педагога / И. С. Батракова [и др.]. – СПб. – 2007. – 103 с.

2. Баева, И. А. Технологии обеспечения психологической безопасности в социальном взаимодействии / И. А. Баева, Л. А. Гаязова, Е. Б. Лактионова. – СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – 348 с.

3. Бордовская, Н. В. Гуманитарные технологии в вузовской образовательной практике: теория и методология проектирования : учебное пособие / Н. В. Бордовская. – СПб. : Книжный Дом, 2007. – 408 с.

4. Дунаев, К. С. Теория и методика спортивной подготовки в биатлоне / К. С.Дунаев, А. С. Солнцева // Дополнительная профессиональная программа для слушателей ФПК ; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2017. – 36 с.

5. Дунаев, К. С. Особенности повышения квалификации преподавателей по физической культуре / К. С. Дунаев, Е. В. Чубанов // Проблемы олимпийского движения. – М., 2013. – С. 148–149.

6. Дунаев, К. С. Методика подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО / К. С. Дунаев, А. М. Федосеев. // Наука и образование: новое время, 2014. – № 4. – С. 567–568.

6. Фарбей, В. В. Здоровьесберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте : учебно-методическое пособие / В. В. Фарбей. – СПб. : Книжный Дом, 2008. – 312 с.

7. Фарбей, В. В. Модернизация подготовки кадров в лыжных видах спорта / В. В. Фарбей, Ю. Я. Лобанов // Развитие теоретических основ физического воспитания и спорта : сборник статей межвузовской научно-практической конференции / Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – СПб, 2018. – С. 200-208.

8. Челышева, Т. В. Научно-методическое обеспечение участия студентов в реализации компетентностно-ориентированных ООП ВПО в соответствии с требованиями ФГОС ВПО / Т. В. Челышева // Установочные организационно-методические материалы тематического семинарского цикла. – М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2010. – 38 с.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЫЖНИКОВ-ЛЫЖЕРОЛЛЕРИСТОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Фарбей В.В., *д.п.н., доцент,*
Фарбей В.В., *к.п.н., профессор,*
Курочкин М.В., *аспирант,*
Курочкина Е.В., *аспирант,*
Жевлаков Е.Г., *аспирант,*
Климушин К. Г., *аспирант,*
Андреев А.В., *аспирант,*
Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В данной статье показано положительное влияние специальных комплексов упражнений на тренажерах, включенных в раздел силовой подготовки к лыжероллерному сезону лыжников-гонщиков.

Ключевые слова: тренировка, силовая подготовка, лыжероллеры, упражнения на тренажерах.

Актуальность данного исследования определена ростом интереса к гонкам на лыжероллерах, которые на современном этапе развития спорта высших достижений становится все более востребованными [1,3, - 7,9].

Вместе с тем специфика методики развития силовых способностей у лыжников-гонщиков-лыжероллеристов в значительной степени отличается от других форм физической активности, следовательно, предъявляет особенные требования к уровню развития силовых способностей спортсменов.

Исследование методики развития силовых способностей у лыжников-лыжероллеристов на этапе совершенствования спортивного мастерства в период подготовки к соревнованиям в лыжероллерных дисциплинах позволит оптимизировать процесс подготовки спортсменов, а также избежать наиболее вероятных ошибок в организации тренировочного процесса, который может негативно сказаться на физической подготовленности лыжников-лыжероллеристов. Привлечение к тренировочному процессу инновационных методов развития силовых способностей также позволит в значительной степени повысить качество работы спортсменов в подготовке к лыжероллерному соревновательному сезону[2,4,7].

Предполагается, что рациональное применение специальных силовых упражнений с применением тренажерных устройств в подготовке к соревновательному лыжероллерному сезону позволит повысить результативность спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей мышц верхнего плечевого пояса использовался тест на инерционном тренажере “Мираж” в максимальном темпе 1 мин одновременным ходом, с регистрацией величины проделанной работы.

Для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей мышц ног использовался прыжок в длину с места.

Для оценки скоростно-силовой подготовленности и проявление скоростно-силовых возможностей использовались тесты на преодоление 150 м на лыжероллерах с максимальной скоростью.

Для определения уровня развития силовой выносливости испытуемых использовались следующие тесты:

- подтягивание на высокой перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- контрольная гонка на лыжероллерах свободным стилем 10км «Первенство Санкт-Петербурга по СФП».

Недельная нагрузка с использованием силовых тренировок рассчитана с учетом общего объема и интенсивности тренировок. Показаны три недельных микроцикла с увеличением нагрузки. Четвертый недельный микроцикл разгрузочный, поддерживающего характера.

Ступенчатый макроцикл подразумевает постепенное увеличение нагрузки, является менее напряженным и поэтому лучше подходит для ранней стадии подготовительного этапа.

Равномерный макроцикл – повышение объема и интенсивности, используется структура: 2 нагрузочных микроцикла и 1 разгрузочный.

Сравнительный анализ результатов первого тестирования экспериментальной и контрольной группы не выявил достоверных различий ($p > 0,05$) в уровне силовой подготовки.

Анализируя данные, можно сделать вывод, что спортсмены в обеих группах показали примерно одинаковые результаты на начало эксперимента. Средний балл контрольной группы оказался выше в тестах «Сгибание разгибание рук в упоре лежа» и «бег на л/р 150м». Средний балл экспериментальной группы превысил результаты контрольной группы в тестах «Работа на тренажере Мираж за 1 мин.», «Прыжок в длину с места» и «Подтягивание на высокой перекладине».

Так, средний показатель на тренажере «Мираж» вырос в: в КГ с 81,1±1,12 до 87,4±1,48; в ЭГ с 81,5±1,21 до 92,4±2,89. Разница в улучшении между группами существенна: КГ – 6,3 ед. (7%): ЭГ – 10,9 ед. (12%) ($p <0,05$).

Скоростно-силовые показатели мышц ног в тесте прыжок в длину с места увеличились КГ с 253,1±3,01 см до 258,7±2,87 см (2%); а в ЭГ с 254,6±3,38 см до 264,9±3,74 (4%) ($p <0,05$).

В экспериментальной группе «Бег на лыжероллерах 150м» равен 16,3+0,15 секунд, а стал 15,6+0,13 секунд, прирост составил 0,7 секунд, что равняется 4%: а КГ показатель увеличился с 16,1+0,09 секунд, а стал 15,1+0,11, что равняется 7% ($p<0,05$).

В упражнении «Подтягивания» показатели выросли в КГ с 15,6±1,64 до 18,8±1,41 (17%); а в ЭГ с 15,5±0,89 до 19,8±1,98 (22%) ($p <0,05$). В тесте сгибание разгибание рук в упоре лежа показатели увеличились у КГ (13%); а в ЭГ (16%) ($p<0,05$).

Результаты педагогического эксперимента показывают, что разработанная методика подготовки и рационально распределенных тренировочных занятий, направленных на развитие силовых способностей является эффективной.

Выводы

1. Разработана методика развития силовых способностей у лыжных гонщиков в подготовке к летнему лыжероллерному соревновательному

сезону. Недельная нагрузка рассчитывалась с учетом общего объема и интенсивности тренировок.

2. В результате проведенного эксперимента было выявлено, что методика оказывает положительное воздействие на лыжников-лыжероллеристов. Выявлена эффективность методики и достоверно проверена у занимающихся в ЭГ ($p<0,05$).

Список использованной литературы

1. Багин, Н. А. Исследование эффективности применяемых нагрузок у лыжников-гонщиков юниоров в годичном цикле тренировки / Н. А. Багин, К. С. Дунаев // Теория и практика физической культуры. – 1980. - № 2. – С. 34-36.

2. Дунаев, К. С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов : автореф. дис. …д-ра. пед .наук: 13.00.04 / К. С.Дунаев ; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ.культуры. – СПб., 2008. – 49 с.

3. Дунаев, К. С. Международному летнему биатлону на лыжероллерах 10 лет / К. С. Дунаев, С. И. Федотов, М. И. Корбит // Олимпийские игры и современное общество : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Малаховка. – 2015. – С. 11-16.

4. Курочкин, М. В. Развитие скоростно-силовых способностей спортсменов «в лыжероллерном спринте» на этапе совершенствования спортивного мастерства / М. В. Курочкин // Развитие теоритических основ физического воспитания и спорта : сборник статей научно-практической конференции, 24 апреля 2018 г. – СПб : Инкери, 2018. – 67-78 с.

5. Лыжный спорт : учебник для вузов. – 2-е изд., испр. И доп. / В. В. Фарбей [и др.] – СПб .: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – 623 с.

6. Платонов, В. Н. Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации / В. Н. Платонов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 18–34.

7. Совершенствование методики обучения коньковым ходам на лыжероллерах лыжников-гонщиков старших разрядов / В. В. Фарбей [и др.] VI Царскосельские чтения : тезисы докладов Междунар. Науч.-практич. конф. – СПб., 2002. – С. 106–109.

8. Фарбей, В. В. Уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности квалифицированных спортсменов (МС), специализирующихся в зимних многоборьях / В. В. Фарбей // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. - № 4 (62). – С. 111–113.

9. Фарбей, В. В. Исследование показателей соревновательной деятельности в лыжероллерном спринте у высококвалифицированных спортсменов / В. В. Фарбей, К. Г. Климушин // Физическая культура в образовании: состояние и перспективы развития : сборник материалов межвузовской научно-практической конференции «Герценовские чтения», посвященной 220-летию РГПУ им. А.И. Герцена / Под общ. ред. Ю. Я. Лобанова, В. В. Фарбея. – СПб. : Р-КОПИ, 2017. – 236с – С. 99-103.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 9 – 10 ЛЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ В РАЗДЕЛЕ «ТУРИЗМ» ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА «ГТО»

Кизиляева Е.Ю., *аспирант,*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
г. Санкт-Петербург, Россия
Фарбей В.В., *д.п.н., доцент,*
Андреев А.В., *аспирант,*
Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты факторного анализа оценки физической подготовленности школьников 9 –10 лет к выполнению испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков » ФВСК ГТО, которые были использованы нами при разработке программы начальной туристской подготовки младших школьников.

Ключевые слова: факторный анализ, физическая подготовленность, спортивно-оздоровительный туризм, ВФСК ГТО, школьники 9-10 лет.

Введение.

Включение туристского похода с проверкой туристских навыков во Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО) подчеркивают высокую актуальность исследований проблемы повышения эффективности физической подготовки школьников 9 – 10 лет к выполнению данного теста. Решение проблемы в значительной степени зависит от наиболее целесообразного выбора средств и методов физической культуры, спорта и туризма с учетом возраста занимающихся.

Организация исследования

В ходе исследования были проанализированы контрольные испытания (тесты) ВФСК ГТО, программ по физической культуре и спортивных соревнований школьников 1 – 4 классов и выбраны наиболее информативные для каждой из подгрупп [1-7,9,10]. Исходные данные были получены на основании результатов тестирования показателей физической подготовленности школьников 9 – 10 лет, занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом (СОТ). Исследование проведено на базе туристского клуба «Парус». В нем приняли участие 347 школьников в возрасте 9 – 10 лет, из них 162 мальчика и 185 девочек.

Факторный анализ — это набор методов, с помощью которых большое число измеряемых переменных, сводится к меньшему количеству независимых или слабо коррелируемых величин, называемых факторами.

В настоящее время факторный анализ широко используется в практике физической культуры и спорта [8]. Мы применяли факторный анализ с целью выделения наиболее информативных тестов, характеризующих уровень общей и специальной физической подготовленности школьников 9-10 лет для формирования модели комплексной подготовленности школьников к выполнению теста по туризму ВФСК ГТО.

Результаты исследования

Полученные результаты были обработаны с использованием статистических пакетов STATGRAPHICS plus for Windows и SPSS.

Для выделения факторов использовался метод главных компонент с вращением по варимакс критерию. Были установлены четыре ведущих фактора, собственные числа которых оказались не менее единицы. Факторный анализ экспериментального материала позволил определить, что структура физической подготовленности школьников 9-10 лет представлена четырьмя факторами, суммарный вклад которых в обобщенную дисперсию выборки составляет 87,1%.

На основе факторного анализа нами были отобраны наиболее информативные тесты для определения уровня общей и специальной физической подготовленности школьников 9 – 10 лет к выполнению испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» ВФСК ГТО. Из данных, приведённых в таблице видно, какие показатели наиболее значимы для каждого из следующих факторов:

Первый фактор «общей физической подготовленности» школьников 9 – 10 лет.

Второй фактор «специальной физической подготовленности» школьников 9 – 10 лет.

В первый фактор вошли наиболее эффективные тесты для оценки физической подготовленности школьников 9-10 лет. Представлены тестами: бег 60 м; челночный бег 3х10; бег на 1 км; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. Таким образом, в данный фактор вошли тесты, характеризующие развитие физических качеств, общие для всех видов физкультурной и спортивной деятельности: силу; быстроту; скоростно-силовые; общую выносливость; гибкость; координацию движений.

На этапе начальной туристской подготовки школьники 9 – 10 лет изучают пешеходный туризм, где специальная физическая подготовка представлена также необходимыми специальными физическими способностями [6].

Во второй фактор вошли тесты, определяющие уровень развития специальных физических качеств: специальной выносливости, силовой выносливости, взрывной силы, координации движений. Второй фактор – объединил тесты: кросс по пересеченной местности (мин., сек); многоскоки 8 шагов, «Пистолетик» с хватом за гимнастическую стенку на правой и левой ноге, поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, лазание по канату 4 м.

Заключение. Таким образом, выявленные нами факторы в структуре физической подготовленности школьников 9 – 10 лет к выполнению испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» ВФСК ГТО, отражают наиболее информативные тесты для определения уровня развития физических качеств. В педагогической практике тренера-преподавателя по физической культуре - результаты тестирования можно использовать при оперативном контроле занимающихся для подготовки к выполнению норм Комплекса ГТО по туризму.

Список использованной литературы

1. Грошев, А. М. Роль семьи в продвижении комплекса ГТО / А. М. Грошев, К. С. Дунаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. - № 4(158). – С. 72-74.

2. Дунаев, К. С. Особенности физкультурно-оздоровительного туризма / К. С. Дунаев // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Пермь, 2017. – С. 29-31.

3. Дунаев, К. С. Особенности физкультурно-оздоровительного туризма и его преподавания в вузе / К. С. Дунаев, Я. В. Сираковская // Актуальные проблемы образовательного туризма : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых / Министерство образования и науки РФ; Сочинский государственный университет. – Сочи, 2017. – С. 93-98.

4. Киргизова, Л. В. Влияние занятия туризмом на здоровье школьников / Л. В. Киргизова, К. С. Дунаев // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции / Под общей редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань, 2018. – С. 348-350.

5. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Под редакцией В. И.Ляха, А. А.Зданевич. – М. : Просвещение, 2010. – 147с.

6. Москаленко, В. М. Характеристика и функции современного туризма / В. М. Москаленко, Т. В. Корж, К. С. Дунаев // Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел : материалы межвузовского научно-практического семинара, 28 апреля 2016 года., г. Москва / общ. ред. И. В. Сидоренко, А. Р. Косиковский. – М., 2016. – С. 42-45.

7. Москаленко, В. М. Туризм – уникальная сфера деятельности современного человека / В. М. Москаленко, К. С. Дунаев //Олимпийские игры и современное общество: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 29-31 октября 2015 г. – Малаховка, 2015. – С. 126-129.

8. Самсонова, А. В. Факторный анализ в педагогических исследованиях в области физической культуры и спорта : учеб. пособие / А. В. Самсонова, И. Э.Барникова // Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [Б.и.], 2013. – 90 с.

9. Федосеев, А. М. Исследование подготовленности московских школьников к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / А. М. Федосеев, К. С. Дунаев // В сборнике : материалы XXXVII-XXXVIII научно-методических конференций профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей) ФГБОУ ВО МГАФК, 2016-2017 гг. / Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2017. – С. 275-279.

10. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков ; под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М. : Советский спорт, 2003. – 328 с.

ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ: СОЦИАЛИЗАЦИЯ СЕМЬИ

Федосеев А.М., *к.п.н, специалист*
по подготовке сборных команд России,
Центр спортивной подготовки сборных команд России
г. Москва, Россия
Дунаев К.С., *д.п.н., профессор,*
Вощинин В.И., *ст. преподаватель,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Актуальность. Статья написана для молодых родителей, которые узнав о комплексе ГТО на www.gto.ru задумались и (или) решили окружить свое чадо физкультурным вниманием. Выбранное направление отражает принцип комплекса ГТО: «Принцип единства с семьей» и напоминает родителям об ответственности за воспитание и развитие своих детей (из статьи 44 ФЗ «Об образование»), это важно. Подробное изучение работ отдельно взятых отечественных ученых (П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков, К.С. Дунаева и др.) указывают на то, что к существенным проблемам внедрения ВФСК ГТО относится вопрос соответствия требований физической подготовленности, готовности населения выполнить нормы испытаний комплекса ГТО и социализация идеологии комплекса ГТО в современных Российских семьях [1,]. Обнаружена закономерность, в поисковой системе Яндекс встречается 10 млн. упоминаний рубрики «Социальная поддержка родителей в вопросах ВФСК ГТО», против 82 млн. «Рекомендации по совершенствованию нормативной части» и 151 млн. «Оценка выполнения и внедрения ГТО». Такое распределение запросов не в пользу социальной пропаганды комплекса ГТО, это ***проблемная*** область в данной статье.

Ключевые слова: семья, ГТО, физическая культура, учитель, родители.

Именно социализация семьи в курс массовой физической культуры, считаю перспективней и приоритетней получения самого знака ГТО. Такой подход уже проверен в тех странах (Германия, Швеция, Австралия), где активно велась и ведется пропаганда массовой физической культуры [1, 4]. Поэтому комплекс ГТО может сдать серьезным рычагом для прививания

любви к физической культуре и подавлению малограмотности родителей в сфере прикладной физической культуры.

Опираясь на опыт работы школьного учителя (по физической культуре) и проводя исследование по внедрению комплекса ГТО в общеобразовательных школах [2], я убедился в малограмотности самих родителей в разбираемом вопросе (это не касается тех родителей, которые имели спортивный разряд). Отчасти проблема решается современными возможностями, возможностями записаться в спортивные секции, нанять индивидуального тренера, посещать уроки физкультуры. Стоит отметить, что особенной популярностью (в начальной школе) пользуются такие секции как: единоборства (8,20%), легкая атлетика (5,74%), танцы (12,30%), плавание (8,2%) [5].

Говоря о начальной школе, считаю совместные занятия ребенка и родителя ключевым направлением. В таком возрасте ребенку проще заложить полезную привычку и закрепить положительный эмоциональный фон, привлекая к занятиям взрослых. Не удивительно, что в основном Положение ВФСК ГТО существуют временные рекомендации недельного двигательного режима, но удивительно, что отсутствуют четкие рекомендации по содержанию этой деятельности. Проводя исследование на базе спортивной академии (МГАФК) мы подробно расписали двигательную активность детей начальных классов и совместную деятельность ребенка и родителя [4,5].

В **заключение**, обращаясь к родителям, понимаю, что в школе существует негласный приоритет в предметной части. Так на первом месте стоят предметы родного и иностранного языка, математики и истории. Предмет по физическому воспитанию менее популярный, более того оценивая школьника по контрольным требованиям 2/4 и 3/4, получат удовлетворительную оценку и неудовлетворительную, соответственно. Это подчеркивает значимость социальной работы в школе, особенно направление самостоятельных занятий по физической культуре с участием родителей.

Список использованных источников

1. Виноградов, П. А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО): по результатам социологических исследований / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». – М. : Советский спорт, 2015. – 155 с.

2. Федосеев, А. М. Отношение школьников начальных классов к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «готов к труду и обороне» / А. М. Федосеев // Олимпийские игры и современное общество :

материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Малаховка, 2015. – 145-152с.

3. Федосеев, А. М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / А. М. Федосеев // Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2015. – 184 с.

4. Федосеев, А. М. Здоровье детей – заслуга родителей : учебно-методическое пособие / А. М. Федосеев. – Москва : РУСАЙНС, 2017. – 92 с.

5. Федосеев, А. М. Организация мероприятий по дальнейшему внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в общеобразовательных учреждениях (на примере детей младшего школьного возраста 7-8 лет) : монография / А. М. Федосеев, С. А. Плюсов. – М. : РУСАЙНС, 2018 – 126 с.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БИАТЛОНИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Федосеев А.М., *к.п.н, специалист*
по подготовке сборных команд России,
Центр спортивной подготовки сборных команд России
г. Москва, Россия
Мякинченко П.Е, *аспирант,*
Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры,
г. Москва, Россия

Актуальность. Статья адресуется преподавателям, студентам физкультурных вузов и другим исследователям соревновательной деятельности (СД) биатлонистов. В биатлоне, как и в других Олимпийских видах спорта, стремление к победе и конкуренция за места порождают новые поиски повышения спортивного мастерства. Одним из таких важных резервов считается синтез СД. Оценить биатлониста можно абсолютными величинами (кол-во промахов, чистая скорость, отставание от лидера) и относительными (в виде математических коэффициентов). Современный переход на относительные величины позволяет детальней исследовать закономерности в гонке, этим объясняется нарастающая популярность и не разработанность способа.

Ключевые слова: биатлон, рубеж, стрельба лежа, стрельба стоя, гонка, скорость,

Наиболее детально к вопросу оценки СД подошли современные ученые К.С. Дунаев, В.В. Фарбей, Р.А. Зубрилов, Е.А. Реуцкая и T.Losnegarda, чьи труды являются реперной точкой в нашем исследовании. На сегодняшний день имеются модели СД биатлониста экстра-класса [4,5], исследуется вклад каждого показателя в результат гонки [1-3,6], изучается взаимосвязь работы биатлониста на рубеже (подход – уход с рубежа, скорость и качество стрельбы и др.), на дистанции (тактический ход, кинематику, дистанционная скорость и др.) [1,3,6,7].

Тем не менее, проблемная область заключается в том, что методики неустойчивы к изменениям длины дистанций, гомологациям трасс, погодным и техническим условиям.

Поэтому считаем постановку основной задачи исследования, по дополнению имеющихся знаний новыми сведениями, своевременным решением. Решением, позволяющим, достигнуть **цель** работы – повысить эффективность анализа СД биатлонистов высокой квалификации.

Испытуемые и методы исследования. Методика апробирована на 166 результатах в спринтерских гонках Чемпионата и Кубка Мира по биатлону в сезонах 2016/17 и 2017/18 годов, полученных из источника (https://www.biathlon.com.ua). Были разработаны математические коэффициенты, характеризующие основные параметры СД относительно 6 лучших спортсменов:

- *Оценка тактического прохождения дистанции (КРД)*. В качестве индекса КРД скорости по дистанции в биатлонной гонке мы использовали отношение времени последнего круга к среднему времени первых кругов дистанции с поправкой на реальную длину дистанции, которая может варьироваться между кругами. Коэффициент позволяет оценить тактическое прохождение биатлониста по кругам, относительно top 6, как равномерное прохождение дистанции (9,5 > КРД ≥ 7,5); с высоким прохождением финишного круга, относительно предыдущих кругов (КРД > 9,5) и, наоборот, со скоростью финишного круга ниже скорости первых кругов дистанции (КРД < 7,5). Формула для расчета: $КРД = 10 - (КРД_s - КРД_{top6}) \times 100$, где $КРД_s = \frac{T_f}{Tp}$; $КРД_s$ – индивидуальный показатель спортсмена в гонке; ср. $КРД_{top6}$ – средний показатель в гонке у шести лучших спортсменов; T_f - время финишного круга; T_p - среднее время первых кругов.
- *Оценка дистанционной скорости (КДС)*. Коэффициент позволяет оценить скоростное развитие спортсмена относительно «хода ногами» top 6 в гонке. Классифицировать дистанционную скорость биатлониста следует как высокую (КДС ≥ 8); промежуточную (8> КДС ≥ 6); (низкую КДС < 6).

Формула для расчета: $КДС = (1 - \left(\frac{10 - Т_{top6}}{Ts \times 10}\right) \div 0{,}55) \times 10$, где top6 – среднее время прохождения соревновательной дистанции шестеркой лучших спортсменов в гонке, Ts – время рассматриваемого спортсмена, 0,55 – эмпирически подобранный нормирующий коэффициент.

- *Оценка точности стрельбы лежа (КТСЛ) и стоя (КТСС).* Коэффициент качества стрельбы интерпретируется как высокое (КТС ≥ 10, ошибок «0-20%»); промежуточное (10> КТС ≥ 9, ошибок «20-40%»); и низкое (КТС <8 более «40%» ошибок). Соответственно: $КТСЛ \text{ и } КТСС = (1 - \left(\frac{10 - СЛ\,(С)_s}{СЛ\,(С)_{\text{top }6} \times 10}\right) \div 8) \times 10$, где $СЛ(С)_S$ – процент точности стрельбы лежа (стоя) у биатлониста; $СЛ(С)_{top6}$ – средний процент точности стрельбы, лежа (стоя) у шести лучших в гонке.

- *Оценка скорости стрельбы (КС) и подхода-ухода со стрельбища (КПУ).* Показатели позволяют оценить класс работы на стрельбище биатлониста, относительно top 6. К примеру, за сезон 2017/18 средние значения параметров КС и КПУ были у лидера рейтинга (М. Фуркад, 9,57 и 10,12), у 12 места (С. Шемпп 9,69 и 10,73) и у 43 места (У. Бьорндален 17,75 и 9,08). Формула для расчета: $КС = \left(\frac{U_s}{U_{\text{top }6}}\right) \times 10$, где U_s – скорость стрельбы спортсмена (среднее время от начала стрельбы до окончания); $U_{\text{top }6}$ – средняя скорость стрельбы шести лучших биатлонистов в гонке. $КПУ = \left(\frac{t_{top6}}{t_s}\right) \times 10$, где $t_s = t_r - U_s$; t_{top6} - среднее время (чистое время на рубеже без стрельбы) у шести лучших в гонке биатлонистов; t_s- чистое время на рубеже без стрельбы спортсмена; t_r - время спортсмена на рубеже.

Работа с данными велась в программах Excel и Statistica. Уровень значимости был принят при p <0,05. Нормальность распределения выборок оценивалась критерием W-тест (Шапиро-Уилка) и тестом Колмогорова-Смирнова. Достоверность различий определялась Т-критерием Вилкоксона (U – критерий Манна Уитни). Вклад отдельных факторов в результативность биатлонистов исследовался с помощью многомерного анализа (медиана, корреляция Пирсона, регрессионная модель).

Обсуждение результатов исследования. При апробировании методики была предложена шестиугольная модель (рис.1) и три подхода (А, Б, В) исследования СД. Шестиугольная модель (точечная линия соответствует значению 10 в каждом параметре, рис. 1) СД биатлонистов высокого класса (круглый, треугольный, квадратный маркеры, рис. 1) за сезон 2017/18 позволяет оценить выступления не только в динамике сезона, но и сопоставить индивидуальный результат с моделью или соперниками. Несмотря на высокую дистанционную скорость (КДС, рис.1)

Е.Бе, только М.Фуркад тактически проходил последний круг значительно быстрее предыдущих кругов (КРД, рис.1). Российский биатлонист скорострельности (КС, рис.1) быстрее соперников, но в качестве стрельбы стоя (КТСС, рис.1) проигрывает.

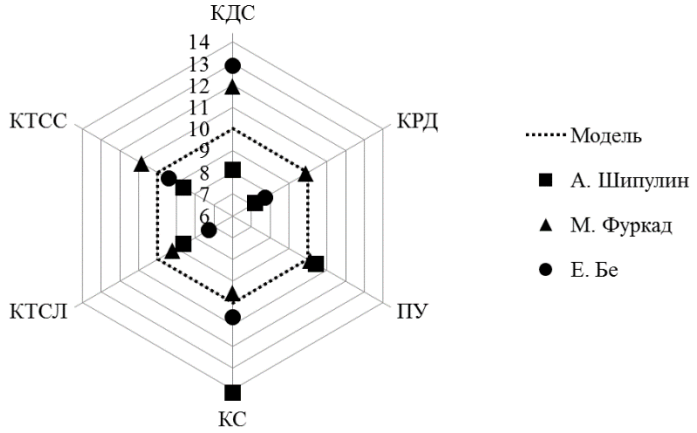


Рисунок 1. Средние значения основных параметров в гонке у биатлонистов за соревновательный сезон 2017/18

В первом подходе (**А**), отобрали биатлонистов (n=6), которые хоть 1 раз занимали 1-3 место в сезоне 2017/18. Результаты корреляционного анализа показали, что с достоверную в 95% тесноту взаимосвязи с итоговым местом имели параметры КТСС (0,55), КДС (0,43), КТСЛ (0,34) и КС (0,28) при r=0,28. Результаты 6 спортсменов поделили на 2 группы, когда они занимали 1-3 место (1 группа, 13 гонок) и 4-30 место (2 группа, 33 гонки), места в списке не дублировались (табл. 1). Результаты средних значений (по медиане) позволяет заключить, для того чтобы оказаться в первой тройке необходимо преодолевать дистанцию с высокой скоростью (КДС=11, табл.1) и точнее стрелять стоя (КТСС=11, табл.1). В обоих случаях биатлонисты придерживались одной раскладки по дистанции, когда финишный круг был быстрее предыдущих кругов (КРГ=9, табл.1).

Таблица 1.

Средние значения основных параметров у биатлонистов в гонках

Параме-тры	**Место**	**КДС**	**КРГ**	**ПУ**	**КС**	**КТСЛ**	**КТСС**
Лучшие гонки	2	11	9	11	10	10	11
Худшие гонки	14	8	9	10	9	10	8
p level	0,001*	0,087	0,875	0,158	0,345	0,203	0,101

Примечание: * значение достоверно по Т-Вилкоксону, при p<0,05

Во втором подходе (**Б**), оценили вес каждого параметра в итоговый результат биатлониста. Регрессионная матрица состояла из 4 спринтерских гонок, в которых учитывались результаты 120 биатлонистов с 1 по 30 место (табл.2). Результаты регрессионного анализа свидетельствуют, основной вклад в итоговый результат биатлониста вносит ход ногами (КДС, табл.2) и стрельба стоя (КТСС, табл.1), затем только стрельба лежа, скорость стрельбы, работа на рубеже, тактические действия.

Таблица 2.

Вклад параметров в итоговый результат биатлониста

Место	**КДС**	**КТСС**	**КТСЛ**	**КС**	**ПУ**	**КРД**
1-30	-2,03*	-2,75*	-2,26*	-0,56*	-0,40	-0,35
1-10	-0,85*	-0,19	-1,34*	-0,14	-0,03	-0,21
11-20	-1,81*	-1,95*	-2,09*	-0,36*	-0,12	0,15
21-30	-0,56	-0,60	-0,31	-0,20	-0,26	-0,24

Примечание: * значения достоверны при p<0,05

В третьем подходе (**В**), исследовали проявление различных закономерностей внутри одной национальной команды (Сборная России). По 88 спринтерским гонкам за период с 2016 по 2018 годам по сильнейшим российским биатлонистам была построена корреляционная матрица. Достоверные значения были получены при взаимосвязи с итоговым местом КРГ (0,56), КДС (0,40) и КТСС (0,38) при r=0,21. При углубленном исследовании обнаружили, что в команде тактическое распределение усилий по дистанции (КРГ) влияет на точность стрельбы стоя: в тех случаях, когда спортсмены быстрее бежали первые круги относительно последнего, точность была хуже.

В спринте появляется предпосылки тенденции, когда у сильнейших биатлонистов мира качество стрельбы стоя оказывает большее влияние на результативность в гонке, нежели стрельбы лежа. Практически методика позволяет оценивать СД биатлониста как в одной гонке, так и в динамике выступлений. Оценивая СД в одной команде можно исследовать взаимосвязь дистанционной скорости на качество стрельбы, определить эффект психологического давления преследователей в гонке, сопоставить быструю работу на дистанции со скорострельностью на рубеже, выявить рациональный тактический вариант в дисциплинах биатлона и моделировать СД с учетом его функционального состояния.

Выводы

1. Дополнена информация о весе основных факторов соревновательной деятельности в итоговый результат биатлониста в спринте: дистанционная скорость (-2,03), качество стрельбы стоя (-2,75) и лежа (2,26), скорострельность (-0,56) при $p<0,05$.

2. Установлено, результат в гонке возрастал, когда биатлонисты тактически проходили финишный круг быстрее предыдущих, в этом случае точность стрельбы стоя повышалась.

3. Разработана методика, повышающая качество оценки соревновательной деятельности биатлониста высокой классификации за счет устойчивости к изменениям длины трассы, гомологоции, погодным условиям и техническому инвентарю.

Список использованной литературы

1. Взаимосвязь тактических вариантов прохождения дистанции на точность стрельбы, дистанционную скорость и итоговый результат в гонке у биатлонистов высокого класса / А. М. Федосеев [и др.] // Вестник спортивной науки. – 2018. - № 6. – С.18-22

2. Дунаев, К. С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов : автореф.дисс…докт.пед.наук: 13.00.04 / К. С.Дунаев ; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ.культуры. – СПб., 2008. – 49 с.

3. Дунаев, К. С. Целевая физическая подготовка квалифицированных биатлонистов: монография / К. С. Дунаев, С. Г. Сейранов ; Моск. гос. акад. физич. Культ. – 2-е изд., перераб. И доп. – Малаховка, 2016. – 368 с.

4. Зубрилов, Р. А. Современные структурные и стрелковые модели соревновательной деятельности биатлонистов / Р. А. Зубрилов // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы Всерос. Науч.-практ. Конф., Омск, 27–29 апреля 2011 г. – Омск : Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, 2011. – С. 89–106.

5. Реуцкая, Е. А. Модельные характеристики технико-тактической подготовленности высококвалифицированных биатлонистов в годичном цикле тренировки / Е. А. Реуцкая, Е. М. Николаев, О. М. Куликова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. - №1 (143).

6. Фарбей, В. В. Модельные характеристики показателей соревновательной деятельности квалифицированных биатлонистов / В. В. Фарбей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. - №2 (48)

7. Losnegard, T. Physiological differences between sprint and distance specialized cross-country skiers / T. Losnegard, J. Hallen // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2014. – Vol. 1, No. 9, pp. 25-31.

КОНТРОЛЬ КОНЦЕНТРАЦИИ ЛАКТАТА В КРОВИ КАК ИНДИКАТОРА ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ, ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА

Федотова Е.В., *д.п.н., доцент,*
Московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 2 Москомспорта,
г. Москва, Россия

Актуальность. Напряженная мышечная деятельность в ходе тренировок и соревнований сопровождается значительными метаболическими и гематологическими изменениями, поэтому биохимический скрининг занимает одно из ведущих мест в общем комплексе мероприятий мониторинга состояния организма и уровня тренированности спортсменов. Одним из наиболее распространенных критериев, наряду с ЧСС, весьма часто используемым для оценки тренировочных нагрузок и состояния спортсмена, является уровень концентрации лактата в крови. Появление портативных биохимических анализаторов крови сделало возможным использование лактатных тестов и проб в тренировочном процессе. Сегодня многие спортсмены разной квалификации и тренеры активно оперируют лактатными показателями и результатами лактатных измерений при планировании тренировочной деятельности и мониторинге тренировочных нагрузок. Однако, эффективность использования подобного оборудования существенным образом зависит от понимания соответствующих динамических процессов, в частности, образования лактата, его транспортировки и последующей утилизации.

Ключевые слова: лактат, гликолиз, кислород, метод, нагрузка, интенсивность,

Долгое время лактат считался токсичным побочным продуктом гликолиза, являющимся причиной усталости и отрицательно влияющим на результаты. Сначала «молочная кислота», а затем «лактат» стали синонимами того ощущения жжения, которое испытывают спортсмены при выполнении интенсивных нагрузок. Однако, результаты научных исследований более позднего времени, направленных на изучение метаболичестой роли лактата, существенно изменили многие широко распространенные представления. G.Brooks и его коллеги (1986, 2000, 2002 и др.) обнаружили, что нормальные мышечные клетки производят лактат все время, в условиях покоя и при умеренной нагрузке, а не только в условиях недостатка кислорода, ввели понятие «лактатного шатла» (челнока). Показали, что окисление лактата является одним из самых важных источников энергии: в окислительных мышечных волокнах лактат является предпочтительным источником топлива (Brooks G.A., 1986). Результаты исследования R.A.Robergs et al. (2004) свидетельствуют, что производство лактата (особенно если оно сопровождается высокой способностью к удалению лактата) может с большей вероятностью отсрочить начало ацидоза. Существует также немало научных данных, свидетельствующих о том, что ацидоз вызван реакциями, отличными от выработки лактата. Авторы указывают также, что повышение концентрации лактата, хотя и не является причиной, совпадает с клеточным ацидозом и остается хорошим косвенным маркером возникновения усталости. Развитие утомления в целом имеет комплексную природу, обусловленную изменением концентрации различных метаболитов и ионов, изменением величины мембранных потенциалов и возбудимости. Накопление лактата – скорее следствие, а не причина внутриклеточных условий, способствующих ацидозу. Сам лактат никак не ограничивает работоспособность, более того, увеличивает ее (Robergs et al., 2004).

Таким образом, изменение концентрации лактата прямым или косвенным образом связано с выраженной интенсификацией гликолиза, коррелирует со снижением работоспособности, что и делает этот показатель биомаркером состояния спортсмена и одним из индикаторов выполняемой нагрузки. Поэтому определение его содержания в процессе занятий – один из важнейших методов оперативного управления нагрузкой, и в дополнение к другим методам мониторинга лактатные показатели позволяют описать тренировочный процесс глубже и точнее. Подтверждением этому служат данные, полученные при изучении динамики концентрации лактата при выполнении силовых упражнений (рис.1), при сравнении реакции

организма спортсмена на нагрузку каждого из сегментов олимпийской дистанции триатлона (рис.2).

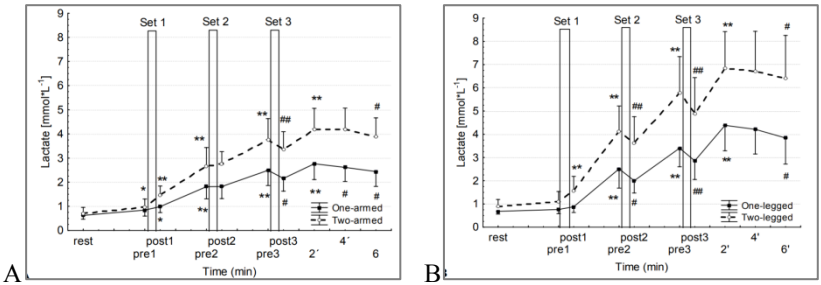


Рис.1. Динамика концентрации лактата при выполнении трех сетов силовых упражнений: А – руками, В – ногами (N.Wirtz et al, 2014)

На основе анализа кинетики лактата в постнагрузочный период могут быть разработаны и обоснованы рекомендации по выбору оптимального построения восстановительного процесса. Так, в работе П.Янсена (2006) приводятся данные, отражающие снижение концентрации лактата в процессе восстановления спортсмена после выполненной нагрузки в условиях пассивного отдыха, при выполнении интервальной и непрерывной работы. Выявлено, что активное восстановление, например, легкая пробежка, способствует быстрому снижению концентрации лактата, кроме того, если стоит цель снизить этот показатель, во время восстановительной фазы лучше выполнять непрерывную работу, а не интервальную.

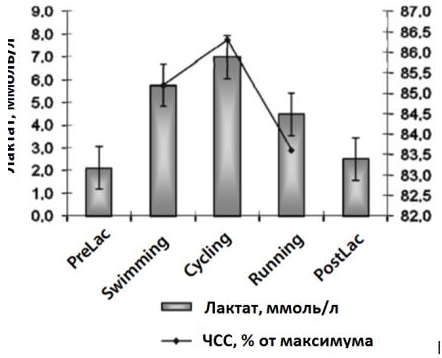
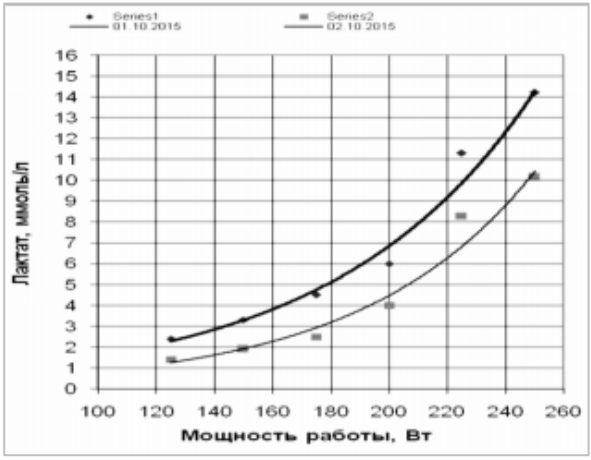


Рис.2. Динамика концентрации лактата и ЧСС (% от макс) спортсмена при преодолении олимпийской дистанции в триатлоне (R.F.Lopes et al, 2012)

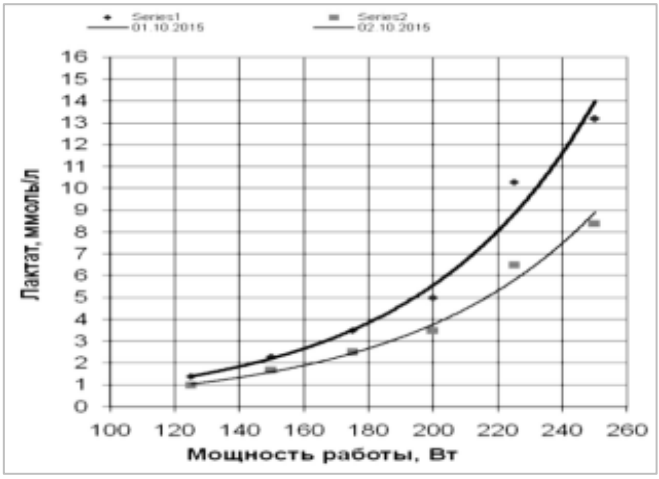
При выполнении тестирования спортсменов в лабораторных условиях с использованием теста со ступенчато-возрастающей нагрузкой или рамп-теста о повышении работоспособности спортсмена, улучшении его функционального состояния и функциональных возможностей будет свидетельствовать смещение лактатной кривой вправо. На рис.3 показано, что характер смещения лактатной кривой может также указывать на изменение работоспособности за счет как аэробных, так и анаэробных возможностей (А), за счет аэробных возможностей (Б), за счет анаэробных процессов при некотором снижении аэробных (В) (Н.В.Шераш, 2015).

Оценивая результаты тестирования спортсменов, следует принимать во внимание, что у каждого из них свой индивидуальный лактатный профиль, определяющий его уникальную физиологическую реакцию на заданную нагрузку. В работе с высококвалифицированными спортсменами, в частности при квантификации тренировочных нагрузок, целесообразно на основе лактатного профиля подбирать индивидуализированные коэффициенты, характеризующие взаимосвязь ЧСС и концентрации лактата для конкретного спортсмена: рассчитанные таким образом тренировочные импульсы (TRIMP) лучше отражают тренировочную нагрузку, особенно для работ высокой интенсивности. Методика расчета индивидуализированных TRIMP включает в себя построение лактатного профиля в ходе теста с возрастающей нагрузкой, с учетом полученных результатов рассчитываются коэффициенты уравнения регрессии, отражающего зависимость «концентрация лактата – резерв ЧСС».

А.



Б .



В.

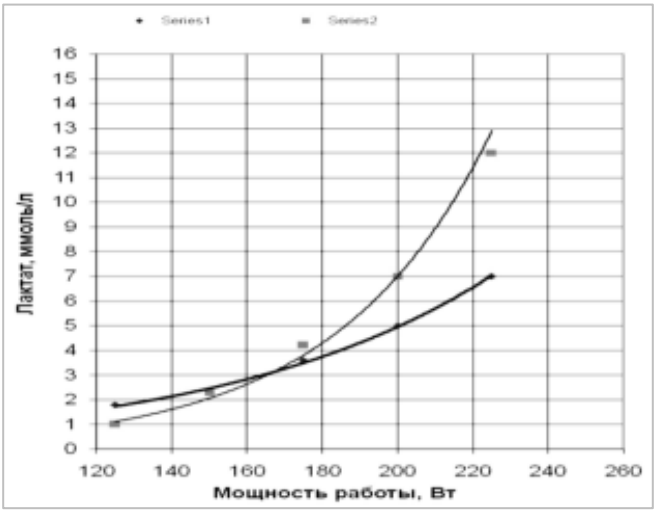


Рис.3. Интерпретация факторов изменения работоспособности по смещению лактатной кривой (Н.В.Шераш, 2015) (пояснения в тесте)

Используя показатели концентрации лактата в качестве маркера подготовленности или состояния спортсмена, следует учитывать, что, хотя реакция лактата на физические нагрузки воспроизводима в стандартных условиях, на нее могут влиять место забора крови, температура окружающей среды, изменения кислотно-щелочного баланса в организме

до физических упражнений, предварительного выполнения физических упражнений, диетических манипуляций или фармакологической интерпретации. Многие «переменные» тренировки влияют на реакцию лактата, среди них, например, даже небольшие изменения в технике движений. Спортсмены различаются по мышечной композиции (соотношению волокон разных типов), специфике митохондриальной адаптации, гормональному профилю и психологическим факторам, также требующим внимания. Даже организм одного и того же спортсмена будет реагировать по-разному при разных стратегиях диеты.

Анализ и обобщение основных источников ошибок при интерпретации пороговых значений и практическом использовании данных тестирования в тренировочном процессе проводятся в работе А.Ю.Вертышева (2016). В числе основных ошибок – зависимость лактата и pH крови от содержания внутримышечного гликогена: если предыдущая тренировка привела к значительному снижению содержания внутримышечного гликогена, то лактатная кривая на графике сместится вниз несмотря на то, что при этом на той же мощности будет рекрутироваться больше двигательных единиц. Также изменится кривая pH крови. Отмечено также, что повышение уровня адреналина в крови существенно повышает концентрацию лактата в крови во время нагрузки.

В аналитической работе J.Swart et al (2004) отмечается, что снижение концентрации лактата в крови при выполнении субмаксимальной и максимальной нагрузки может быть связано с перетренированностью, а не с улучшением функциональных возможностей. Пониженные концентрации лактата в крови, наблюдаемые у перетренированных спортсменов, могут быть результатом истощения углеводов и связаны с уменьшением количества катехоламинов во время перенапряжения и при наличии синдрома перетренированности. Следствием неверной интерпретации может стать отсутствие необходимой оперативной коррекции в подготовке спортсмена, что только усугубит негативные последствия.

В исследовании L.Bosquet et al (2001) изучалась динамика концентрации лактата у высококвалифицированных бегунов-стайеров в тесте со ступенчато возрастающей беговой нагрузкой. Авторы экспериментально выявили и показали достоверное снижение концентрации лактата при максимальных и околомаксимальных нагрузках в состоянии перетренированности (рис.4).

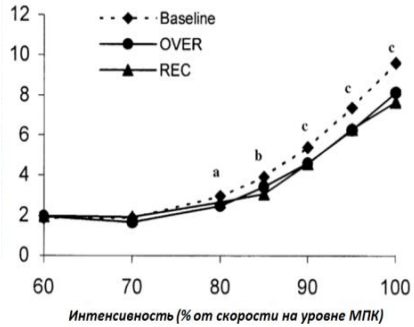


Рис.4. Динамика концентрации лактата в тесте со ступенчато-возрастающей нагрузкой.
«Baseline» - после 1 недели обычной тренировки; «Over» – после 3 недель перетренировки; «Rec» - после 2 недель восстановительных тренировок. (по данным L.Bosquet et al., 2001).

Потенциальные ограничения в использовании регулярного мониторинга концентраций лактата во время тренировок и соревнований отмечены и в статье Faude et al. (2009). В их числе: влияние на концентрацию лактата температуры воздуха и уровня гидратации организма; возможность увеличения концентрации лактата как при увеличении его производства, так и из-за снижения скорости его удаления из крови или тканей; возможность дополнительного увеличения уровня лактата при тренировке с мышцами, содержащими поврежденные мышечные волокна; метод измерения и объем пробы крови могут давать несколько отличающиеся величины.

Заключение. Использование данных, получаемых в результате биохимического мониторинга при различных режимах мышечной деятельности спортсменов, в том числе данных о концентрации лактата крови и ее динамики при выполнении нагрузок разной интенсивности, дает возможность повысить эффективность подготовки и восстановления. Однако, для практического использования такого рода данных в тренировочном процессе необходима разработка конкретных методических рекомендаций, своего рода алгоритмов действия по коррекции тренировочных программ.

Список использованной литературы

1. Вертышев, А. Ю. Основные источники ошибок при определении АнП, практическое использование данных тестирования в тренировочном процессе / А. Ю. Вертышев // Материалы Всероссийской научно-практической конференции по вопросам спортивной науки в детско-юношеском спорте и спорте высших достижений. – М., 2016. – С. 717-720.

2. Шераш, Н. В. Использование лактатной кривой в оценке общей и специальной подготовленности спортсменов высокой квалификации / Н. В.

Шераш // Материалы семинара НОК Беларуси «Новые стратегии развития спортивной науки». – Минск, 2015.

3. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : пер. с англ. / П. Янсен. – Мурманск : Тулома , 2006. – 160 с.

4. Brooks, G. A. Intra- and extra-cellular lactate shuttles / G. A. Brooks // Med Sci Sports Exerc. – 2000. - №32. – P.790-799.

5. Brooks, G. A. The lactate shuttle during exercise and recovery / G. A. Brooks // Med Sci Sports Exerc. 18:360-368, 1986.

6. Faude, O. Threshold Concepts. How Valid are They? / O. Faude, W. Kindermann, T. Meyer / Sports Med. – 2009. - №39 (6). – P. 469-490.

7. Bosquet, L. Blood lactate response to overtraining in male endurance athletes / L. Bosquet, L. LeÂger, P. Legros // European Journal of Applied Physiology. – 2001. - №84(1-2). – P. 107-114.

8. Lopes, R.F. Heart rate and blood lactate concentration response after each segment of the Olympic triathlon event / R.F. Lopes, R. Osiecki , L.M. Rama // Rev Bras Med Esporte – 2012. – Vol. 18. – No 3.

9. Robergs R.A. Biochemistry of exercise-induced metabolic acidosis / R.A Robergs., F. Ghiasvand, D. Parker // Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol. – 2004 Sep. - № 287(3). – P. 502-516.

10. Swart J. Use of blood lactate concentration as a marker of training status / J. Swart, C.L Jennings // SPORTS MEDICINE. – 2004. – Vol.16. – No.3.

11. Lactate Kinetics during Multiple Set Resistance Exercise / N. Wirtz [et al.] // Journal of Sports Science and Medicine. – 2014. - №13. – P. 73-77.

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ РОССИЙСКИХ ФИГУРИСТОВ НА ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Черепанова И.О., аспирант,
Дунаев К.С., д.п.н., профессор,
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Актуальность. В настоящее время мировое фигурное катание обусловлено развивающейся тенденцией роста спортивных результатов. На протяжении всей истории развития фигурного катания наша страна была достойным конкурентом на мировой арене и в большинстве случаев занимала лидирующие позиции. Проследив динамику роста результатов выступлений наших фигуристов, можно спрогнозировать дальнейшее развитие этого вида спорта в нашей стране.

Ключевые слова: зимние олимпийские игры, советские фигуристы, российские фигуристы, одиночное мужское фигурное катание, одиночное женские фигурное катание, спортивные пары, танцы на льду, медальный зачет.

Цель работы – изучить историю и дальнейшие перспективы развития фигурного катания в России.

Задачи исследования: анализ динамики результатов российских фигуристов на зимних олимпийских играх.

Введение

Фигурное катание было включено в программу Олимпийских игр в 1908 году. В следующий раз соревнования по фигурному катанию прошли только через 12 лет на Олимпиаде 1920 года, где наши спортсмены не завоевали ни одной медали. Далее, начиная с первой зимней Олимпиады 1924 года фигуристы участвовали во всех зимних Олимпиадах.

В настоящее время, количество участников в соревнованиях по фигурному катанию на Олимпийских играх ограничено квотами МОК. К соревнованиям допускаются по 30 одиночников (и мужчин и женщин), 20 спортивных пар и 24 танцевальные пары. До участия в Олимпийских играх допускаются только фигуристы, представляющие страны, национальные федерации фигурного катания которых входят в Международный союз конькобежцев. 80 % всех мест (по 24 одиночника, 16 спортивных и 19 танцевальных пар) определяются по итогам чемпионата мира в год перед Олимпиадой.

Наибольшее представительство от одной страны в каждой дисциплине — три фигуриста/пары. При этом все участники чемпионата мира, которые отобрались в произвольную программу (произвольный танец), но заняли места ниже 16-го, получают по 16 баллов, а не прошедшие в произвольную — 18 баллов. Оставшиеся места заполняются по одному представителю каждой страны в порядке убывания занятых мест на чемпионате. Если страна не имеет представительства на текущем чемпионате мира, или её спортсменам не удалось занять достаточно высокие места, чтобы пройти отбор — существует второй шанс, на международных соревнованиях, которые состоятся осенью. Турниры, на которых будут разыгрываться места на Олимпиаду, назначаются ИСУ (например, в 1997 и 2005 годах дополнительным квалификационным турниром был «Мемориал Карла Шефера», а в 2009 им стал турнир «Nebelhorn Trophy»).

Всего на таких квалификационных турнирах перед Олимпиадой разыгрываются места для 6 одиночников, 4 спортивных и 5 танцевальных пар. Кроме того, страна, принимающая Олимпиаду, всегда имеет право на одно место в каждой дисциплине фигурного катания, если другим способом

её спортсмены для соревнований не отобрались. В таком случае на осеннем квалификационном турнире разыгрывается на одно место меньше. Кто именно от каждой страны будет участвовать в Олимпийских играх, определяется национальными регулирующими органами по собственному усмотрению. В некоторых странах опираются на результаты своих национальных чемпионатов, в других – на результаты международных турниров (таких как чемпионаты Европы, Четырёх континентов и мира). Выбор зависит только от страны и, дополнительно, никак не регламентируется. Однако важно, чтобы все спортсмены имели гражданство страны, которую они представляют. У ИСУ не такие строгие правила на этот счёт и часто встречаются пары, в которых один из партнёров не имеет гражданства страны, «под флагом» которой выступает, такие пары до участия в Олимпиаде не допускаются. Последнее ограничение — возрастное. Участникам Олимпиады на 1 июля предыдущего года должно исполниться 15 лет. Наибольшее количество медалей в своих дисциплинах завоевали:

Женское одиночное фигурное катание: Соня Хени — 3-кратная олимпийская чемпионка (1928, 1932, 1936).

Мужское одиночное фигурное катание: Йиллис Графстрём — завоевал за свою спортивную карьеру 3 золотые олимпийские медали (в 1920, 1924 и 1928 годах), а также серебряную (в 1932). Евгений Плющенко завоевал 2 золотые медали (в 2006 году в личных соревнованиях и в 2014 году — в командных) и 2 серебряных медали (в 2002 и 2010 гг.).

Парное фигурное катание: Ирина Роднина в паре с Алексеем Улановым и Александром Зайцевым — 3-кратная олимпийская чемпионка (1972, 1976, 1980).

Танцы на льду: Тесса Вертью и Скотт Моир стали трехкратными Олимпийскими чемпионами (2010, 2018 – в личном первенстве, 2018 – в командных) .

Своеобразный рекорд принадлежит российским фигуристам, которые становились победителями во всех, когда-либо существовавших, дисциплинах в фигурном катании (см. таблицу) [1,2].

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты исследования представлены в таблице.

Год	Страна, город	Мужское одиночное катание			Женское одиночное катание			Спортив-ные пары			Танцы на льду			Общее кол-во медалей	Место в командном зачете
		Количество медалей													
		З	С	Б	З	С	Б	З	С	Б	З	С	Б		
1908	Великобритания, Лондон	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4 (СССР)
1964	Австрия, Инсбрук	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	2 (СССР)
1968	Франция, Гренобль	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	2	1 (СССР)
1972	Япония, Саппоро	-	1	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	3	1 (СССР)
1976	Австрия, Инсбрук	-	1	-	-	-	-	1	-	-	1	1	-	4	1 (СССР)
1980	США, Лэйк-Плэсид	-	-	-	-	-	-	1	1	-	1	-	1	4	1 (СССР
1984	Югославия, Сараево	-	-	-	-	-	1	1	-	1	-	1	1	5	1 (СССР)
1988	Канада, Калгари	-	-	1	-	-	-	1	1	-	1	1	-	5	1 (СССР)
1994	Норвегия, Лиллехаммер	1	-	-	-	-	-	1	1	-	1	1	-	5	1 (Россия)
1998	Япония, Нагано	1	-	-	-	-	-	1	1	-	1	1	-	5	1 (Россия)
2002	США, Солт-Лейк-Сити	1	1	-	-	1	-	1	-	-	-	1	-	5	1 (Россия)
2006	Италия, Турин	1	-	-	-	-	1	1	-	-	1	-	-	4	1 (Россия)
2010	Канада, Ванкувер	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	4 (Россия)
2014	Россия, Сочи	-	-	-	1	-	-	1	1	-	-	-	1	4	1 (Россия)
2018	Корея, Пхенчхан	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	2	2 (Россия)

Из данных представленных в таблице видно, что на ОИ 1908 года в Великобритании (Лондон) наш спортсмен Николай Панин-Коломенкин

завоевал золотую медаль в мужском одиночном катании, в результате чего наша сборная заняла 4 место в командном зачете.

В 1964 году в Австрии (Инсбрук) золото выиграла спортивная пара Людмила Белоусова / Олег Протопопов, что позволило нашей сборной занять 2 место в командном зачете.

На ОИ 1968 года во Франции (Гренобль) золотую и серебряную медаль завоевали наши фигуристы в спортивных парах Людмила Белоусова / Олег Протопопов, и Татьяна Жук / Александр Горелик, позволив занять нашей сборной в командном зачете 1 место.

На ОИ в 1972 году проводившихся в Японии (Саппоро) советский фигурист одиночник Сергей Четверухин занял второе место, принесшее нашей сборной серебряную медаль, фигуристы-парники Ирина Роднина

Алексей Уланов расаположились на верхней ступени пьедестала почета, завоевав золото, Людмила Смирнова и Андрей Сурайкин заняли второе место, что позволило в командном зачете занять первое место

В 1976 году на ОИ в Австрии (Инсбрук) серебряную медаль завоевал наш советский фигурист одиночник Владимир Ковалев, в парном катании золото выиграли Ирина Роднина/Александр Зайцев, в танцах на льду первую и вторую ступень пьедестала заняли наши фигуристы Людмила Пахомова / Александр Горшков и Ирина Моисеева / Андрей Миненков.

На ОИ 1980 года в США (Лэйк-Плэсид) наши совесткие фигуристы Ирина Роднина/Александр Зайцев и Марина Черкасова/Сергей Шахрай в парном катании заняли первое и второе место, позволившие занять нашей сборной 1 место в командном зачете.

На ОИ в 1984 г. в Югославии (Сараево) в женском одиночном катании бронзовую медаль завоевала Кира Иванова, в парном катании первую ступень пьедестала заняли Елена Валова/Олег Васильев, на третьем месте расположились Лариса Селезнёва и Олег Макаров, в танцах на льду серебро завоевали Наталья Бестемьянова/Андрей Букин, бронзовые медали завоевали Марина Климова/Сергей Пономаренко, в результате чего сборная заняла 1 место в командном зачете.

На ОИ 1988 года в Канаде (Калгари) в мужском одиночном катании третье место занял Виктор Петренко, в парном катании первыми стали Екатерина Гордеева/ Сергей Гриньков, второе место заняли Елена Валова/Олег Васильев, в танцах на льду первое место заняли Наталья Бестемьянова/Андрей Букин, второе – Марина Климова/Сергей Пономаренко, в общем командном зачете наша сборная стала первой, в Норвегии (Лиллехаммер).

В 1994 году в Лиллехамере (Норвегия) первое место занял фигурист одиночник Алексей Урманов, в парном катании верхнюю ступень почета заняли Екатерина Гордеева /Сергей Гриньков, на втором месте оказались

Наталья Мишкутенок/Артур Дмитриев, среди танцевальных дуэтов лидировали Оксана Грищук/Евгений Платов, второе место заняли Майя Усова/Александр Жулин, что в общей сложности привело сборную к первому место в командном зачете.

В 1998 году в Японии (Нагано) первым в мужском одиночном катании стал Илья Кулик, в парном катании первое место заняли Оксана Казакова/Артур Дмитриев, серебряную медаль завоевали Елена Бережная/Антон Сихарулидзе, среди танцевальных дуэтов верхнюю ступень пьедестала почета заняли Оксана Грищук/Евгений Платов, на втором месте расположились Анжелика Крылова/Олег Овсянников, в общем командном зачете наша сборная заняла первое место.

На ОИ 2002 года в США (Солт-Лейк-Сити) первое место в мужском одиночном катании занял Алексей Ягудин, второе – Евгений Плющенко, в женском одиночном катании второе место заняла Ирина Слуцкая, в парном катании золото завоевали Елена Бережная/Антон Сихарулидзе, в танцах на льду вторыми стали Ирина Лобачева/Илья Авербух, место в командном зачете – первое.

В 2006 году на ОИ в Италии (Турин) первым в мужском одиночном катании стал Евгений Плющенко, в женском одиночном катании третье место заняла Ирина Слуцкая, в парном катании первыми стали Татьяна Тотьмянина/Максим Маринин, в танцах на льду золото завоевали Татьяна Навка/Роман Костомаров, в итоге сборная заняла в общем командном зачете первое место.

В 2010 году на ОИ в Канаде (Ванкувер) второе место занял наш фигурист Евгений Плющенко, в танцах на льду бронзовую медаль завоевали Оксана Домнина/Максим Шабалин, общее место в командном зачете – 4.

В 2014 году на ОИ в России (Сочи) в женском одиночном катании перовое место заняла Аделина Сотникова, в парном катании золото завоевали Татьяна Волосожар/Максим Траньков, на втором месте расположились Ксения Столбова/Федор Климов, в танцах на льду третье место заняли Елена Ильиных/Никита Кацалапов, что позволило занять первое место в командном зачете.

На ОИ 2018 года в Корее (Пхенчхан) перове место заняла Алина Загитова, второе место – Евгения Медведева, общее место в командном зачете – второе.

Вывод. Проведённое исследование и анализ всей проведённой работы показал, что наши советские и российские фигуристы на протяжении всей истории Зимних Олимпийских Игр в фигурном катании выступали на достаточно высоком уровне, демонстрируя в большей степени отличные показатели физической подготовленности и спортивно-

технического мастерства, что позволяло нашей сборной практически на протяжении всего времени занимать первое место в командном зачете. Отличная работа нашего тренерского штаба и самих спортсменов позволяет нашей стране сохранять лидирующие позиции на мировой арене, что служит мощным толчком для развития и пропаганды этого вида спорта в России.

Список использованной литературы

1. Черепанова, И. О. Влияние на спортивный результат интеграции олимпийского образования в тренировочный процесс фигуристов / И. О.Черепанова // Олимпийское движение, физическая культура и спорт в современном обществе : материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Олимпийский комитет России ; Московская государственная академия физической культуры ; Московская областная олимпийская академия. – Малаховка, 2018. – С. 334-340.

2. Черепанова, И. О. История развития фигурного катания на коньках / И. О. Черепанова, К. С.Дунаев // Материалы XXXIX научно-методической конференции профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и прикрепленных лиц МГАФК. Вып. 16 / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018. – С.318-324.

ОЦЕНКА ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФИГУРИСТОВ 11-12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Черепанова И.О., *аспирант,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Аннотация. Использование разработанного тренажера для фигуристов и сформированного комплекса специальных упражнений с целью развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости фигуристов 11-12 лет на этапе спортивного совершенствования в рамках педагогического эксперимента научно-исследовательской работы.

Ключевые слова: координационные способности, вестибулярная устойчивость, фигуристы, этап спортивной специализации, тренажер для совершенствования координационной подготовленности.

Введение. Используемое устройство представляет собой жилет, к которому в области плечевого пояса посредством креплений неподвижно в

горизонтальном положении крепится полый цилиндр, в котором размещается металлический шар меньшего диаметра чем внутренний диаметр полого цилиндра, имеющий возможность перемещаться, перекатываясь с одной стороны полого цилиндра к другой при изменении положения тела спортсмена в пространстве. Металлический шар, в зависимости от веса и уровня подготовленности спортсмена, имеет массу (от 500 до 1500 грамм). При совершении элементов фигурного катания (прыжков, вращений, наклонов и т.д.), туловище фигуриста изменяет положение в пространстве, и шар внутри цилиндра перекатывается с одного края цилиндра к другому, создаёт дополнительное внешнее воздействие, изменяя момент инерции. Данное обстоятельство усложняет спортсмену задачу по удержанию равновесия при смещении масс в цилиндре и, в целом, в надетом жилете и туловище спортсмена. Также при скольжении по льду, за счёт площади поверхности полого цилиндра, обеспечивается дополнительное воздушное сопротивление, что создаёт дополнительные отягощающие условия, способствуя развитию физических качеств спортсмена [4,6,7,8].

Цель исследования: повысить координационную подготовленность фигуристов 11-12 лет с целью более эффективного освоения многооборотных прыжков и других сложнокоординационных элементов на этапе спортивной специализации.

Методика и организация исследования

Исследование проводилось с сентября 2018 г. по февраль 2019 г., на базе спортивной школы олимпийского резерва «Русь».

В педагогическом эксперименте приняли участие фигуристы 11-12 лет этапа спортивной специализации. Среди спортсменов данного возраста был проведен ряд психологических и двигательных тестов на определение уровня развития координационных способностей. По результатам тестирования были сформированы две группы, контрольная и экспериментальная, относительно однородные по своему составу и уровню подготовленности.

Формой организации занятий являлся урок (тренировочное ледовое занятие), основные методы обучения – групповой и поточный.

Таблица 1.

Комплекс упражнений для повышения координационной подготовленности фигуристов 11-2 лет на этапе спортивной специализации

№ пп	Упражнение	Время выполнения	Методические указания
1.	Отталкивание от борта и прокат в положении наезда на прыжок	7 минут	Соблюдение позиции корпуса, плечевого пояса, рук и свободной ноги
2.	Бег на полупальцах (на зубчиках) вперед и назад	6 минут	Подбирать таз, не разворачивать колени, наступать сверху без проката, тазовыми костями вперед, частые мелкие шаги, не смотреть вниз
3.	Прыжки с поворотом вокруг своей оси на 180 гр. На полупальцах (зубчиках) по часовой и против часовой стрелки	6 минут	Работать плечами и спиной, перед толчком идет полуприсед, не отводить назад таз, работать руками
4.	Дуги вперед/назад наружу/внутрь с поворотом верхней части тела	6 минут	Увеличение амплитуды поворота верхней части тела
5.	Дуги назад наружу с поворотом верхней части тела (с исп. Гимнастической палки)	10 минут	Увеличение амплитуды поворота верхней части тела (с исп. Гимнастической палки)
6.	Комбинация валлеев	6 минут	Выполнение энергичного вращательного движения верхней частью тела, подбирать таз, доталкиваться до зубца
7.	Комбинация ласточка-выход в вертикальное положение	8 минут	Из положения ласточка резко выпрямить туловище до вертикального положения. Следить, чтобы свободная нога постоянно находилась на одной линии с туловищем
8.	Комбинация ласточка-выход в вертикальное положение (на согнутой опорной ноге)	11 минут	То же на согнутой опорной ноге

В рамках тренировочного процесса использовался разработанный тренажер для фигуристов. С ним спортсменами выполнялся сформированный комплекс специальных упражнений для повышения эффективности освоения многооборотных прыжков фигуристами на этапе спортивной специализации [1,2,3,5].

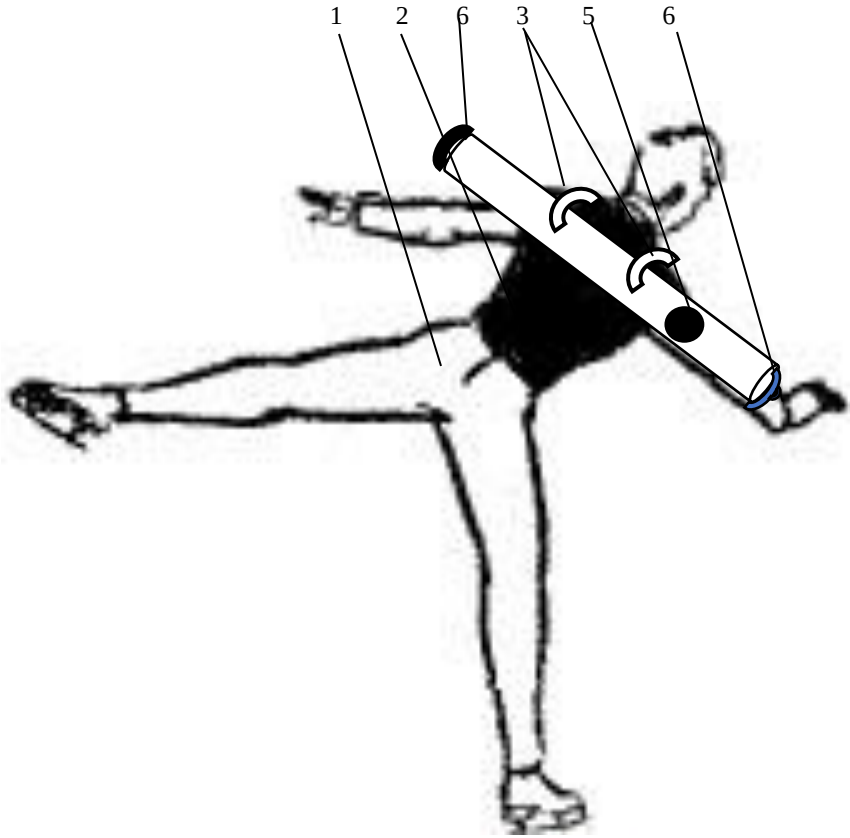


Рисунок 1. Тренажер для фигуристов (где: 1 – спортсмен; 2 – жилет; 3 – крепление; 4 – полый цилиндр; 5 – металлический шар; 6 – заслонки.)

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе педагогического эксперимента было проведено тестирование фигуристов экспериментальной и контрольной группы. Тестирование проводилось на основании исполнения произвольной программы для

данного возраста и уровня подготовленности. Результаты тестирования представлены в таблице.

Таблица 2.

Результаты тестирования прыжковых элементов фигуристов тренировочной группы 5-го года обучения этапа спортивной специализации

Executed Elements	Base Value	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		сентябрь 2018 г.	февраль 2018 г.	p	сентябрь 2018 г.	февраль 2018 г.	p
3 Lz	6.0	5,36±0,04	5,89±0,02	p<0,05	5,26±0,08	5,39±0,09	p<0,05
3 Lz+2 T	7.3	6,25±0,02	7,13±0,04	p<0,05	6,15±0,19	6,78±0,06	p<0,05
FSSp4	3.0	2,76±0,05	3,14±0,05	p<0,05	2,46±0,04	2,81±0,04	p<0,05
2A+2Lo	5.1	4,78±0,03	5,32±0,02	p<0,05	4,52±0,02	4,86±0,04	p<0,05
3S	4.4	4,37±0,02	4,78±0,06	p<0,05	4,26±0,04	4,38±0,06	p>0,05
3F+2T+2Lo	8.4	7,91±0,08	8,29±0,07	p<0,05	7,59±0,19	7,81±0,14	p<0,05
CiSt4	3.9	3,28±0,05	4,46±0,04	p<0,05	3,13±0,04	3,62±0,04	p<0,05
2A	3.3	2,73±0,04	3,44±0,02	p<0,05	2,46±0,12	3,14±0,14	p<0,05
LSp4	2.7	2,22±0,02	2,85±0,04	p<0,05	1,76±0,06	2,38±0,02	p<0,05
CcoSp4	3.5	3,13±0,04	3,73±0,02	p<0,05	2,76±0,06	3,08±0,06	p>0,05
ChSq	2.0	1,69±0,03	2,39±0,04	p<0,05	1,48±0,06	1,82±0,09	p<0,05
Total elm.score:*	-	44,48	51,42	-	41,83	46,17	-

*С учетом бальной стоимости элементов по правилам ISU на сезон 2018 – 2019 г.г.

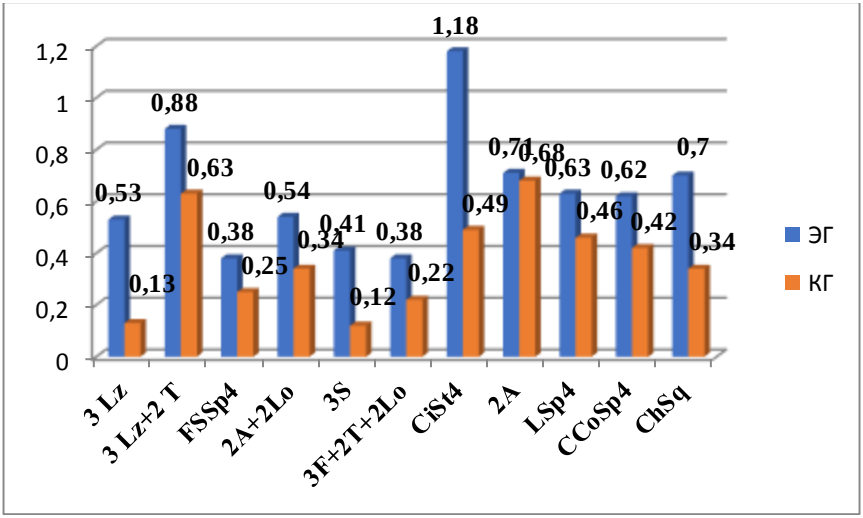


Рисунок 2.

Динамика прироста результатов тестирования прыжковых элементов фигуристов тренировочной группы 5-го года обучения этапа спортивной специализации

Выводы.

1. Разработанный комплекс упражнений, направленный на повышение эффективности выполнения многооборотных прыжков фигуристами за счет повышения координационной подготовленности на этапе спортивного совершенствования, включал в себя упражнения с использованием тренажера для фигуристов, направленные на развитие координационных способностей, что позволило повысить координационную подготовленность фигуристов 11-12 лет с целью более эффективного освоения многооборотных прыжков и других сложнокоординационных элементов на этапе спортивной специализации.

2. Исходя из данных полученных в результате тестирования фигуристов экспериментальной и контрольной групп было выявлено, что в элементе 3 Lz в экспериментальной группе показатели увеличились на 0,53 балла, при $p<0,05$, в контрольной группе результаты возросли на 0,13 балла, при $p<0,05$, при тестировании каскада 3Lz+2T прирост результатов в экспериментальной группе составил 0,88 балла, при $p<0,05$, в контрольной группе – 0,63 балла, при $p<0,05$, в элементе FSSp4 прирост показателей составил 0,38 балла в экспериментальной группе, при $p<0,05$, и 0,25 балла,

при p<0,05 в контрольной группе, в каскаде 2A+2Lo результаты в экспериментальной группе возросли на 0,54 балла, при p<0,05, в контрольной группе – на 0,34 балла, при p<0,05, в 3S в экспериментальной группе показатели возросли на 0,41 балла, при p<0,05, и на 0,12 – в контрольной, при p>0,05, в комбинации прыжков 3F+2T+2Lo в экспериментальной группе показатели улучшились на 0,38 балла, при p<0,05, в контрольной – на 0,22 балла, при p<0,05, при тестировании элемента CiSt4 в экспериментальной группе прирост результатов составил 1,18 балла, при p<0,05, в контрольной – 0,49 балла, при p<0,05, при тестировании прыжкового элемента 2A в эксперментальной группе показатели улучшились на 0,71 балла, при p<0,05, в контрольной группе на 0,68 балла, при p<0,05, в элементе LSp4 прирост результатов в экспериментальной группе составил 0,63 балла, при p<0,05, в контрольной группе – 0,42 балла, при p<0,05, в элементе CcoSp4 показатели улучшились на 0,6 балла в экспериментальной группе, при p<0,05, и на 0,32 балла в контрольной группе, при p>0,05, при тестировании элемента ChSq показатели увеличились в экспериментальной группе на 0,7 балла, при p<0,05, и на 0,34 балла в контрольной группе, при p<0,05.

Список использованной литературы

1. Грошев, А. М. Развитие координационных способностей у фигуристов в возрасте 7-8 лет / А. М. Грошев, И. О. Черепанова, К. С. Дунаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. - №3(157). – С. 100-103.

2. Дунаев, К. С. Методика спортивного отбора на этапе начальной подготовки в фигурном катании на коньках / К. С. Дунаев, И. О. Черепанова // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы конгресса. – 2018. – С. 528-531.

3. Осадченко, И. В. Развитие равновесия и координационных способностей у юных фигуристов / И.В. Осадченко, И. О.Черепанова // Олимпийские игры и современное общество : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Малаховка, 2017. – С. 172-178.

4. Сейранов, С. Г. Развитие психомоторных способностей у юных фигуристов 4-5 лет на начальном этапе подготовки / С. Г. Сейранов, К. С. Дунаев, И. О. Черепанова // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2018. - № 7(161). – С. 236-240.

5. Тихомиров, А. К. Анализ динамики тренировочных воздействий в рамках спортивного макроцикла и динамики подготовленности фигуристов как важнейшая процедура интегративного контроля / А. К.

Тихомиров , К. С. Дунаев, И. О. Черепанова // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2019. - № 2(168). – С. 349-352.

6. Черепанова, И. О. Методика использования влияния зависимости А. Хилла на значение коэффициента реактивности конечной фазы отталкивания в повышении эффективности выполнения прыжка лутц / И.О.Черепанова // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спортматериалы : VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Министерство спорта российской федерации ; Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2018. – С. 167-173.

7. Черепанова, И. О. Развитие скоростно-силовых способностей фигуристов на этапе спортивного совершенствования в подготовительном периоде подготовки методом круговой тренировки // И. О. Черепанова, К. С. Дунаев // Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» : материалы конференции ; Государственный социально-гуманитарный университет ; Институт возрастной физиологии ; Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – М., 2018. – С. 353-355.

8. Черепанова, И. О. Влияние на повышение эффективности процесса подготовки фигуристов 13-14 лет развития мышечно-суставного чувства (двигательного проприоцептивного анализатора) на этапе спортивного совершенствования / И. О.Черепанова // Сборник материалов научных конференций студентов бакалавриата и магистратуры, аспирантов и прикрепленных лиц (соискателей) / Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры; Московская областная олимпийская академия. – Малаховка, 2018. – С. 225-231.

АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Черноусов, А.А.,
Шамаль, А.А.,
Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, Россия
Шергин А.В., *старший преподаватель,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Актуальность. В статье рассматриваются существующие на данный момент проблемы организации физической подготовки футбольных арбитров и актуальность использования средств лёгкой атлетики для разрешения данных вопросов. Представлена методика и результаты исследования двигательной деятельности футбольных арбитров различной квалификации. С целью выявления особенностей профессиональной деятельности был проведен мониторинг двигательной активности арбитров различной квалификации. Исследование проводилось во время судейства матчей различного уровня. Было проанализировано 48 игр (в 30 матчах наблюдение проводилось за главными арбитрами и в 18 – за помощниками). В ходе матчей фиксировались показатели нагрузки: объем передвижений (м) и частота сердечных сокращений (ЧСС), а также способы передвижения. Проведена сравнительная характеристика показателей нагрузки для арбитров, обслуживающих разные соревнования. Результаты исследования показали, что существует определенная закономерность между рангом обслуживаемых соревнований и предъявляемыми требованиями к уровню физической подготовленности арбитра. Двигательная активность судьи во время матча связана с преимущественным проявлением выносливости и напоминает работу легкоатлета бегуна.

Результаты исследования. Специалисты отмечают, что на данный момент существует объективные проблемы, связанные с разрешением вопросов, которые касаются организации процесса физической подготовки футбольных арбитров к профессиональной деятельности [1, 2, 5, 8].

Благодаря своей доступности, средства легкой атлетики используются в различных видах спорта для совершенствования процесса физической подготовки спортсменов (например, триатлон, спортивное ориентирование, фигурное катание и т.д.). Очевидным является тот факт, что и футбольные арбитры на практике используют средства легкой атлетики для физической подготовки, но в научно-методической литературе это никак не представлено [3,4,6,7].

На сегодняшний день в футболе отсутствует методика физической подготовки арбитров в отличие от легкой атлетики, где выстроена более организованная система. Есть смысл использовать её для качественной подготовки футбольных судей. Для того чтобы осуществить перенос средств лёгкой атлетики в физическую подготовку арбитров, необходимо интегрировать их с учетом особенностей профессиональной деятельности футбольных арбитров. Нами была предпринята попытка – выявить особенности двигательной деятельности футбольных арбитров различной квалификации (Таблица 1 и 2). Арбитры используют следующие способы передвижений во время матчей: ходьба, бег с различной скоростью, бег спиной вперед, передвижение приставными шагами. Эти способы в разной степени используются во время матчей, в первую очередь, это зависит от квалификации судьи и ранга обслуживаемых соревнований. Чем ниже уровень соревнований, тем больше используется ходьба, как у помощников, так и у главных арбитров. Степень использования главными арбитрами передвижений приставными шагами и спиной вперед зависит от особенностей каждого эпизода матча, а также от личного стиля.

Таблица 1.

Арбитры, работающие на первенстве молодежных составов среди клубов Российской футбольной премьер-лиги (n=31)

Специализация	Объем передвижений (м)	Средняя ЧП (уд/мин)	Максимальная ЧП (уд/мин)
Главный арбитр (n=19)	7863±1356	155±10	178±6
Помощник(n =12)	3301±615	141±11	168±8

Таблица 2.

Арбитры, обслуживающие соревнования профессиональных футбольных клубов (n=17)

Специализация	Объем передвижений (м)	Средняя ЧП (уд/мин)	Максимальная ЧП (уд/мин)
Главный арбитр (n=19)	9340±1820	165±13	181±9
Помощник (n=6)	4127±750	149±14	173±11

Двигательная активность судьи во время матча связана с преимущественным проявлением выносливости и напоминает работу легкоатлета бегуна. Анализируя полученные данные, была выявлена определенная закономерность между рангом обслуживаемых соревнований и предъявляемыми требованиями к уровню физической подготовленности арбитра. Вне зависимости от специализации, с ростом уровня соревнований арбитру за матч необходимо преодолевать большее расстояние, и скорость передвижения возрастает. Средние и максимальные показатели ЧСС повышаются, и из этого следует, с ростом уровня обслуживаемых соревнований повышается и величина нагрузки, которая приходится на организм арбитра. На основе полученных данных мы предлагаем следующие методики физической подготовки на основе планирования нагрузок с использованием средств легкой атлетики и учетом требований профессиональной деятельности:

1. Общая физическая подготовка судьи должна заключаться в воспитании основных физических качеств, развитии и укреплении мышечно-связочного аппарата, совершенствовании функций внутренних органов и систем, обеспечивающих в комплексе повышение общей работоспособности. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения и упражнения из различных видов спорта, так как занятия этими видами оказывают общее воздействие на организм. Специальная физическая подготовка должна быть направлена на развитие физических качеств, которые особенно необходимы для деятельности судьи. Специальная физическая подготовка судьи по футболу направлена на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости и ловкости, т.е. тех качеств, которые более всего необходимы судье во время протекания матча. Специальная выносливость проявляется в способности к длительному проявлению мышечных усилий в соответствии со спецификой

упражнения. В судействе это выражается в способности в различном темпе, в зависимости от ситуации игры, перемещаться по футбольному полю в течение 90 мин.

2. Средствами физической подготовки футбольного арбитра являются физические упражнения, которые могут носить как общий, так и специальный характер. Общеразвивающие упражнения заимствованы из различных видов спорта и схожи с движениями, выполняемыми судьей в игре. Они способствуют освоению и совершенствованию многообразных двигательных навыков, улучшают координационные способности. Включение общеразвивающих циклических упражнений и спортивных игр в подготовку судьи способствует воспитанию общей выносливости, развитию мышц, не участвующих или мало участвующих в процессе проведения игры, а также сохранению высокой физической и психической работоспособности. Специальные упражнения – это упражнения, содержащие элементы движений или полностью повторяющиеся движения, которые судья выполняет во время матча, и при которых отдельные мышцы или мышечные группы функционируют таким же или схожим образом.

3. Задачи физической подготовки успешно решаются только при условии систематической круглогодичной работы. В структуре годичного цикла физической подготовки футбольного арбитра выделяются: подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период является началом тренировочной работы и определяется сроком от начала занятий до первого дня соревнований. Основными задачами этого периода являются: 1. Подготовка организма к повышенным физическим и психическим нагрузкам; 2. Повышение специальной тренированности и достижение спортивной формы. В этот период используют упражнения, которые позволяют развить силу, выносливость, скорость, ловкость: бег и прогулки на лыжах, бег на коньках, игра в хоккей, упражнения с использованием элементов спортивных и подвижных игр, специальные гимнастические упражнения, плавание, упражнения с отягощением. Наряду с этим арбитры принимают участие в судействе контрольных и товарищеских игр.

Соревновательный период начинается с судейства первой календарной игры и продолжается до конца соревнований. Основными задачами этого периода выступают: 1. Сохранение спортивной формы; 2. Устранение недостатков, выявленных в процессе судейства; 3. Всесторонняя подготовка к судейству конкретных игр. Средствами поддержания и дальнейшего повышения уровня физической подготовки являются гимнастические упражнения, непрерывный длительный и интервальный бег, игровые упражнения, преимущественно, футбол, плавание.

Задачи и содержание *переходного* периода предусматривают сохранение уровня общей физической подготовки, активный отдых посредством проведения системы оздоровительных мероприятий. Наиболее распространенными средствами являются: утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки и туристические походы, игры в настольный теннис, бадминтон, плавание, рыбная ловля и др.

Заключение. Учитывая значимость судейства футбольных арбитров для проведения футбольных матчей, которые в определенной степени влияют на спортивный результат по футболу, важна физическая подготовленность футбольных арбитров, которая в определенной степени решается использованием средств лёгкой атлетики. Кроме того, для судейства футбольных матчей, на их качество влияют и требования к судьям в плане физической подготовленности, которые различны в зависимости от ранга самих соревнований.

Список использованной литературы

1. Будогосский, А. Д. Организационно-педагогические аспекты построения процесса профессиональной подготовки футбольных арбитров начальной категории: автореф. дис. … канд. пед. наук / Будогосский Андрей Дмитриевич. – М., 2008. – 26 с.

2. Ежова, А. В. Особенности воспитания специальной выносливости у юных футболистов 16-17 лет / А. В. Ежова, Я. В. Сираковская, О. В. Ильичева // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции 16-17 мая 2017 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры ; ред.-сост. К.С. Дунаев. – Малаховка, 2017. – 102-106.

3. Кулалаев, П. Н. Начальная подготовка футбольных арбитров: автореф. дис. … канд. пед. наук / П. Н. Кулалаев. – Волгоград, 2006. – 22 с.

4. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А. Л. Кривенцов [и др.] // Теория и методика физической культуры / Казахская академия спорта и туризма, Алматы, 2015. - №2. – С.86-90.

5. Соловьев, М. М. К вопросу об использовании средств легкой атлетики в физической подготовке футбольных арбитров / М. М. Соловьев [и др.] // Лёгкая атлетика : сб. научно-методических трудов. – СПб., 2015. – С. 33-38.

6. Турбин, Е. А. Формирование специальных навыков футбольных арбитров начальной подготовки : автореф. дис. … канд. пед. наук / Е. А. Турбин. – Малаховка, 2009. – 30 с.

7. Фешина, А. Н. Методы и средства физической подготовки в вузе / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая конференция аспирантов и студентов института: материалы конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2004. – С. 347-348.

8. Чопилко, Т. Г. Функциональные возможности футбольных арбитров высокой квалификации / Т. Г. Чопилко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2014. - № 7. – С. 37-42.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ В СВЕТЕ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Чехранов Ю.В., *к.п.н., доцент,*
Дементьев В.Л., *д.п.н., профессор,*
Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя,
п. Москва, Россия

Актуальность. Понятие «спорт» в теории и методике физического воспитания рассматривается как в узком, так и в широком смысле. В узком смысле под спортом понимается собственно соревновательная деятельность, а в широком – соревновательная деятельность и подготовка к ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, связанные с ней [5, 8]. Федеральный закон 2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» утвердил определение термина «спорт»: сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним [1]. Такое определение, в целом, соответствует общепринятому в теории и методике физического воспитания. Вместе с тем дефиницию, в которой спорт определяется как совокупность видов спорта, нельзя назвать достаточно точной.

Специалистами также предлагаются различные версии дифференциации и классификации спорта, в которых также до настоящего времени отсутствуют однозначность и точность. Особенно это коснулось профессионально-прикладного спорта, которому в ряду основных понятий в приведенном выше Федеральном Законе места не нашлось. В нем представлены лишь определения таких относящихся к нему понятий как «военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта». При этом, какие именно виды спорта следует относить, например, к служебно-прикладным видам, однозначно также не определено. Постановлением

Правительства РФ от 20 августа 2009 г. № 695 утвержден Перечень военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта [2], в котором отсутствуют такие виды спорта как самбо и дзюдо, ранее целенаправленно созданные для силовых ведомств. В то же время в перечне служебно-прикладных видов спорта, по которым проводятся Спартакиады МВД России, данные виды спорта присутствуют [4].

В результате различных проведенных специалистами дифференциаций, структуризаций и классификаций спорта профессионально-прикладному спорту специалистами отводится скромное место в подразделе «массовый спорт», что опять же далеко не однозначно. Таким образом, в свете огромной значимости служебно-прикладного спорта как подвида профессионально-прикладного спорта для сотрудников правоохранительных органов страны вопросы исследования места и содержания профессионально-прикладного спорта в настоящее время представляются весьма *актуальными*.

Цель исследования – выявить реальное место профессионально-прикладного спорта в структуре социальной практики спорта на основе теории и методики физического воспитания и теории деятельности. При этом следует выявить роль служебно-прикладных видов спорта, необходимых для обучения сотрудников МВД России, и уточнить перечень этих видов спорта.

Методы исследования: аналитический обзор специальной литературы по вопросам теории физического воспитания, теории спорта, теории деятельности; анализ нормативно-правовых документов по физической подготовке сотрудников полиции и обобщение опыта работы ведущих специалистов физического воспитания и профессионально-прикладной подготовки.

Результаты исследования. При рассмотрении вопросов теории физического воспитания и теории спорта выявлены противоречия, которые не позволяют в настоящее время однозначно выявить реальное место профессионально-прикладного спорта в схеме структуры социальной практики спорта, образец которой представлен в учебнике Л.П. Матвеева [6, с. 39]. В соответствии с данной схемой социальная практика спорта имеет два больших раздела: ординарный (общедоступный) спорт и его модификации, а также спорт высших достижений и его модификации. Профессионально-прикладному спорту отведено место в первом разделе, а именно в подразделе «профильных модификаций», наряду с «физкультурно-кондиционным» и «оздоровительно-рекреативным» спортом, которые в меньшей степени относятся к теме нашего

исследования. К основным типам модификаций Л.П. Матвеевым отнесены «базовый спорт в официальной системе образования-воспитания» и «кондиционно-оптимизирующий спорт в общем образе жизни». Последний тип тоже следует исключить из числа предметов нашего исследования, а вот «базовый спорт в системе образования» стоит рассмотреть подробнее, поскольку к первому типу основных модификаций может быть отнесен «базовый профессионально-прикладной спорт в системе высшего образования». В большей степени это относится к учреждениям высшего образования, подготавливающих специалистов для военной деятельности (для которой характерен военно-прикладной спорт) и правоохранительной деятельности (для которой характерен служебно-прикладной спорт).

Важность занятий служебно-прикладным спортом наглядно представлена в книге Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова в таблице, иллюстрирующей прямой прикладной перенос двигательных и сопряженных умений и навыков (по В.П. Полянскому, 1999) на профессиональные виды деятельности. Так, в таблице отражено, что двигательные навыки рукопашной схватки приобретаются сотрудниками правоохранительных органов напрямую на учебно-тренировочных занятиях таких видов спорта как бокс и различных видов борьбы [8].

Ранее нами была предложена следующая дифференциация служебно-прикладного спорта для сотрудников полиции: базовый служебно-прикладной спорт, служебно-прикладной спорт массовых разрядов, служебно-прикладной спорт высших достижений [10]. При этом нами отмечалось, что различные ступени служебно-прикладного спорта могут успешно достигаться лишь при регулярных тренировках в составе специализированных групп в секциях, клубах, спортивных центрах и т.п. Также следует отметить самостоятельный выбор подобной спортивной подготовки и добровольность тренировочных занятий в данных двух подразделах служебно-прикладного спорта. Совсем иная форма организации необходима для базового служебно-прикладного спорта, который должен являться обязательным компонентом учебных программ дисциплины «Физическая подготовка» не только переменного и постоянного состава образовательных организаций МВД России, но также и личного состава практических подразделений ведомства.

В указанном учебнике Л.П. Матвеева на рисунке 8 [6, с.114] представлена схема основных направлений классификационных подходов в систематизации спортивных соревнований, на которой обращает на себя внимание разграничение автором соревнований по комплексу признаков, выражающих суть спорта. Все соревнования разделяются по признакам на две категории: «собственно спортивные» соревнования и «субспортивные» соревнования. В первой категории отражены истинные спортивные

признаки соревнований: «постоянно выраженные престижно-достиженческие функции и официальный характер», которые не могут относиться к выявленному нами базовому служебно-прикладному спорту. К категории «субспортивные» соревнования отнесены их две разновидности, отличающиеся такими признаками как, в первом случае: преимущественно частными не спортивно-достиженческими функциями, а во втором случае: переменно выраженными предпосылочными и спортивно-достиженческими функциями. Соревнования первой разновидности включают в себя показательные и рекреативные виды, которые не относятся к предмету нашего исследования. Соревнования же второй разновидности следует рассмотреть подробнее, это: эпизодические неофициального и официального характера («товарищеские», отборочные и др.) и системно-подготовительные (тренировочные, контрольные и т.п.) соревнования. Именно последние относятся непосредственно к предмету нашего исследования.

Предмет нашего исследования проявляется также в социальных функциях спорта, в ряду которых находится важная функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития [8], которую следует признать ведущей при освоении сотрудниками органов внутренних дел основ служебно-прикладного спорта.

Нам также следует найти ответ на вопрос необходимости включения в содержание физической подготовки сотрудников правоохранительных органов спортивного компонента, который нередко активно отвергается специалистами МВД России. В определенной степени ответ на этот вопрос находится при аналитическом рассмотрении схемы системы подготовки спортсмена, представленной Л.П. Матвеевым [6, с. 183), в которой отражены важнейшие компоненты спортивной подготовки: техническая, физическая и, особенно, тактическая и психологическая, которые проявляются исключительно в условиях тренировочной и соревновательной видов деятельности. Ранее нами отмечалось, что под термином «технико-тактическая подготовка», которая в настоящее время осуществляется в процессе физической подготовки сотрудников МВД России, исключающей базовый служебно-прикладной спорт, следует понимать обучение только *двигательным* техническим и тактическим действиям раздела «боевые приемы борьбы» (БПБ) [3]. Навыки *умственных* тактических действий, позволяющие верно оценивать имеющуюся информацию о противнике и обстановку, быстро анализировать данные, выбирать необходимые тактические решения и достигать поставленной цели, приобретаются, исключительно, в условиях тренировочных и соревновательных поединков [9]. Именно для такого вида подготовки, включающего в себя приобретение обучаемыми как двигательных, так и

умственных навыков избранного вида деятельности, нами предлагается использовать термин «тактико-техническая подготовка». Данный подход соответствует теории деятельности, которая предусматривает деятельность как совокупность действий, операции и элементов [5].

При включении в программу физической подготовки сотрудников полиции базового служебно-прикладного спорта потребуется также нормативный показатель, регламентирующий уровень тактико-технической подготовленности обучаемого контингента по разделу БПБ. Таким показателем может являться минимальное количество поединков, проведенных по определенным правилам спортивных единоборств. На первых этапах обучения это могут быть кратковременные поединки (от 1 до 3 минут) по упрощенным правилам спортивной борьбы (например, самбо), которые позволяют приобрести начальные, базовые навыки применения как технических (только двигательных), так и тактических (двигательных и умственных) действий в условиях регламентируемого физического сопротивления сторон. По мере приобретения устойчивых навыков тактико-технических действий БПБ обучаемым может быть предложена на добровольных началах возможность повысить уровень своей подготовленности посредством участия в учебных соревновательных поединках по действующим правилам служебно-прикладных видов спорта (дзюдо, бокса, спортивного и боевого самбо, рукопашного боя и т.п.).

Специалистами МВД России отмечается важность занятий сотрудниками ведомства служебно-прикладными видами спорта, при этом они указывают на необходимость планомерных и систематичных тренировок сотрудников в спортивных секциях, а также на важность участия курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в состязаниях по данным видам спорта. Несомненно, что тренировки и соревнования способствует эффективному развитию у спортсменов физических качеств, а также формированию профессионально-прикладных навыков и важных нравственно-психологических качеств [4]. С отмеченными доводами нельзя не согласиться, но с целым рядом оговорок, во-первых, организация спортивных секций в образовательных организациях МВД России практически невозможна ввиду отсутствия финансирования секционной работы, в то же время организация факультативных групп курсантов по видам спорта не нашла еще широкого распространения в ведомстве. Во-вторых, сотрудники МВД России, в том числе курсанты и слушатели образовательных организаций, принимающие участие в чемпионатах по служебно-прикладным видам спорта, составляют ничтожную долю по сравнению с численностью всего контингента ведомства, а приобретение профессионально-прикладных навыков и важных нравственно-

психологических качеств необходимо каждому сотруднику правоохранительных структур.

Заключение. В теории и методике физического воспитания спорт рассматривается как собственно-соревновательная деятельность, специально организованная подготовка к ней, а также специфические межличностные отношения, поведенческие нормы и достижения в сфере этой деятельности.

В Федеральном законе 2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» не представлено такое важное понятие как «профессионально-прикладной спорт», который для военной деятельности представлен в виде военно-прикладного спорта, а для правоохранительной деятельности в виде служебно-прикладного спорта.

В схеме социальной практики спорта Л.П. Матвеевым представлен «базовый спорт в официальной системе образования-воспитания», в состав которого мы предлагаем внести «базовый профессионально-прикладной спорт в системе высшего образования», а именно «базовый служебно-прикладной спорт» в системе МВД России, к числу важнейших видов спорта в нем следует отнести самбо.

Базовый служебно-прикладной спорт должен являться обязательным компонентом учебных программ дисциплины «Физическая подготовка» не только переменного и постоянного состава образовательных организаций МВД России, но также и личного состава практических подразделений ведомства.

Для регламентации уровня тактико-технической подготовленности обучаемого контингента по разделу БПБ предлагается предусмотреть следующий нормативный показатель: минимальное количество поединков, проведенных по определенным правилам спортивных единоборств за определенный период обучения (например, 3 схватки по упрощенным правилам самбо в течение семестра для образовательных организаций МВД России).

Список использованной литературы

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/. Дата обращения 29 октября 2018 г.

2. Постановление Правительства РФ от 20 августа 2009 г. № 695 «Об утверждении Перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта» [Электронный ресурс] – Режим

доступа : http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/96159/. Дата обращения 10 сентября 2018 г.

3. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс] – Режим доступа : https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/. Дата обращения 18 сентября 2018 г.

4. Служебно-прикладные виды спорта как основа профессионального становления сотрудника ОВД [Электронный ресурс] / А. Н. Кулиничев [и др.] // Вестник БелЮИ МВД России. 2016. №1. – Режим доступа: http://cyberleninka.ru/article/n/sluzhebno-prikladnye-vidy-sporta-kak-osnova-professionalnogo-stanovleniya-sotrudnika-ovd (дата обращения: 29.03.2017).

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

6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л. П. Матвеев // М. : 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.

7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. для студ. Учреждений высш. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2018. – 496 с.

9. Чехранов, Ю. В. Приемы борьбы как спортивный компонент физической подготовки курсантов вузов МВД России : учебно-методическое пособие / Ю. В. Чехранов, В. Л. Дементьев. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2015. – 70 с.

Чехранов, Ю. В. Профессионально-прикладной спорт в свете деятельностной направленности физической подготовки сотрудников полиции / Ю. В. Чехранов, В. Л. Дементьев // Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах : материалы XVI Всерос. с междунар. участ. Науч.-практ. конф. Посвящ. Памяти Е.М. Чумакова – М. : Лика, 2019. – С. 206-212.

ИЗМЕНЕНИЕ КОМПОНЕНТНОГО УРОВНЯ ВАРЬИРОВАНИЯ У ФУТБОЛИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Чураков А.А., *старший преподаватель*
Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя,
г. Москва, Россия,
Денисенков А.С., *к.п.н., доцент,*
Московская государственная академия
академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Ключевые слова: футболисты, группы начальной подготовки, компонентный уровень варьирования, жировая масса, мышечная масса, костная масса, среднее значение признака, стандартное отклонение, коэффициент вариации, интенсивность роста.

Аннотация: Установлено, что с возрастом, средние арифметические величины компонентного уровня варьирования снижались. Коэффициент вариации не выходил за пределы, определяющие однородность группы (команды) по компонентному уровню варьирования.

Современный спорт как вид деятельности, накладывает серьезный отпечаток на жизнь человека, так как отражает различные стороны его существования в социуме и определить их (сторон) влияние на проявление физической активности индивида – одна из задач, решение которой напрямую связано с развитием общества, вообще, и личности, в частности [2, 7].

При решении задач регламентации и, при необходимости, коррекции педагогических воздействий, имеющих место, как в тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности, необходимо учитывать возрастные изменения компонентного состава масс (мышечной, жировой, костной) тела юных спортсменов, являющегося составной частью соматической конституции [5].

В связи с тем, что в детском и юношеском футболе исследования, посвященные изучению особенностей телосложения растущего организма юных спортсменов, носят не упорядоченный, а, порой и противоречивый характер, значимость данной проблемы возрастает в разы. Тренерский состав спортивных школ, не имеет соответствующей информации и, как результат, не в состоянии планировать тренировочный процесс, с учетом компонентов массы тела юных спортсменов, специализирующихся в футболе. Это и послужило основным обстоятельством для проведения настоящего исследования.

Цель исследования – определить изменения компонентного уровня варьирования (КУВ) у футболистов групп начальной подготовки.

В работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы, педагогические наблюдения, оценка выраженности компонентного состава массы тела, математико-статистическая обработка результатов исследования.

Изучена научно-методическая и специальная литература по теории и методике физической культуры и спортивной тренировки, возрастной морфологии и педагогике.

Педагогические наблюдения были организованы в течение всего года в группе футболистов 7-10 лет на протяжении трех лет на тренировочных занятиях. Все основные показатели протоколировались, а затем вносились в компьютерную базу данных. На базе проведенной автоматизированной обработки протоколов обследования были разработаны сводные таблицы регистрации полученных результатов.

Выраженность компонентного состава масс (мышечной, жировой, костной) тела оценивалась при помощи анализатора состава тела BC-571 фирмы Tanita. В продуктах Tanita используются данные новейших клинических исследований и технологических разработок. Все получаемые данные отслеживаются Медицинским Консультативным Советом компании Tanita для повышения точности измерений.

Весы-анализаторы рассчитывают компонентный состав тела организма, используя метод анализа биоэлектрического импеданса (BIA). Слабый электрический сигнал пропускается через тело и содержание компонентов тела в организме исчисляется на основе количества изменений сопротивления сигнала по мере его перемещения. Сигнал проходит существенно быстрее через мышечные ткани, чем через жировые отложения, поскольку в мышцах содержится 70–75 % воды, в то время как в жировых отложениях воды практически нет. Методика биоэлектрического импеданса является наиболее точной и безошибочной, если в организме содержание воды соответствует своей норме, то есть, если измерения проводятся спустя, по крайней мере, три часа после приема пищи или физической нагрузки.

Для оценки средних тенденций и количественных показателей, определяющих компонентный состав массы тела юных футболистов, рассчитывались стандартные статистические величины. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента.

Выраженность компонентного состава масс тела (особенно мышечной, жировой) широко распространена среди специалистов (как теоретиков, так и практиков), работающих в детско-юношеском спорте [3,

4, 6, 8, 9], физическом воспитании [1] так как учет изменений компонентов телосложения, особенно, у лиц различного уровня индивидуального развития, в развивающемся организме индивида позволяет целенаправленно планировать и, при необходимости, корректировать физические нагрузки, без ущерба для здоровья занимающихся.

Анализ средних величин компонентного уровня варьирования у спортсменов 7-10 лет, специализирующихся в футболе, позволил выявить их (величин) изменение (хотя и весьма незначительное) в сторону уменьшения. Если, в 7-8 лет количественные значения КУВ составляли, в среднем, 42.9 %, то через год у этих же юных футболистов средние значения компонентного уровня варьирования определены на уровне 42.3 %. У 9-10-летних футболистов выраженность компонентного уровня варьирования снизилась, в среднем, до 41.2 %.

Стандартное отклонение от среднего арифметического значения компонентного уровня варьирования также снижалось. В 7-8 лет его значения составили 3.38 %. К 8-9 годам стандартное отклонение уменьшилось до 3.31 %, а у 9-10-летних футболистов количественные показатели σ имели минимальное значение (3.19 %).

Снижение отмечено и при анализе коэффициента вариации исследуемого контингента юных спортсменов, специализирующихся в футболе. Максимальный коэффициент вариации (7.89 %) установлен у игроков 7-8 лет. Минимальные значения V выявлены у футболистов 9-10 лет – 7.76 %. Промежуточное положение занимали юные спортсмены 8-9 лет – 7.84 %. Коэффициент вариации не выходил за пределы, определяющие однородность группы (команды) по компонентному уровню варьирования, что, вероятно, является следствием квалифицированного спортивного отбора, указывающего на то, что кандидаты на зачисление в команду не набирались, а отбирались на основе определенных критериев, одним из которых был компонентный состав масс тела. Подобное обстоятельство не может не радовать, так как тренеры, участвующие в формировании команды подошли к процессу отбора не формально, набирая в коллектив всех желающих тренироваться, а с ориентировкой на будущее, имея конкретное представление об игроках, с которыми им предстоит работать в ближайшем будущем.

Интенсивность роста (прирост) имела отрицательную тенденцию. У 8-9-летних футболистов (по сравнению с 7-8-летними) показатели КУВ уменьшились на 0.6 %. Через год они (показатели) снизились у игроков этой же футбольной команды, в среднем, немногим более чем на 1 % (1.1 %).

Статистически достоверные различия при анализе количественных значений компонентного уровня варьирования не выявлены.

Заключение. Анализ показателей компонентного уровня варьирования позволяет создать первичное, весьма общее представление об их (показателей) изменении, с возрастом. Однако некоторые достаточно важные вопросы остаются открытыми. В частности, почему, несмотря на рост организма юных спортсменов в целом, количественные значения компонентного уровня варьирования снижаются? Ответ на него (вопрос) возможен только после определения динамики основных составляющих вышеназванного уровня варьирования – мышечной, жировой и костной масс тела.

Список использованной литературы

1. Бубненкова, О. М. Нетрадиционный педагогический подход к физическому воспитанию девочек 5-10 лет с ожирением: автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / О. М. Бубненкова. – Смоленск, 2007. – 22 с.

2. Дунаев, К. С. Системный подход к общей структуре системы физической подготовки / К. С. Дунаев, Т. В. Корж, В. В. Фарбей // Современные подходы в подготовке баскетболистов и волейболистов Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2017. – С. 40-46.

3. Зайцев, А. А. Динамика физических качеств футболисток различных типов телосложения : методическое пособие для практических работников и слушателей ФПК / А. А. Зайцев. – М. : ВНИИФК, 2001. – 39 с.

4. Зайцев, А. А. Изменение выраженности жировой массы у спортсменок 9-20 лет различных соматических типов / А. А. Зайцев // Вестник Воронежского государственного университета. – 2005. - № 2. – С. 126-130. – (Химия. Биология. Фармация.)

5. Зайцев, А. А. Компонентный уровень варьирования как составная часть соматической конституции / А. А. Зайцев // Журнал теоретической и практической медицины. – 2005. – Том 3. - № 4. – С. 466-475.

6. Зайцев, А. А. Соматодиагностика и система подготовки спортивного резерва в детско-юношеском футболе: монография / А. А. Зайцев // Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры ; Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя. – Малаховка, 2018. – 212 с.

7. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности / А. Л. Кривенцов [и др.] // Теория и методика Физической культуры / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015. - № 1. – С.12-22.

8. Разницын, В. А. Динамика показателей, определяющих выраженность жировой массы у футболисток групп начальной подготовки / В. А. Разницын, К. С. Дунаев// Материалы XXXIX научно-методической конференции профессорско-преподавательского и научного составов, аспирантов и прикрепленных лиц МГАФК. Вып. 16 / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2018. – С.241-245.

9. Сабитов, Р. Х. Физическое состояние и технико-тактическая подготовленность футболистов учебно-тренировочных групп различного индивидуального развития : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Р. Х. Сабитов. – Малаховка, 2010. – 22 с.

РОССИЙСКИЕ ЛЫЖНИКИ-ГОНЩИКИ НА XXIX ЗИМНЕЙ ВСЕМИРНОЙ УНИВЕРСИАДЕ

Швецов А.В., *к.п.н., доцент,*
Финансовый университет при Правительстве РФ,
г.Москва, Россия

Аннотация. Развитие лыжных гонок в любой стране во многом характеризуется и определяется по итогам выступлений сборных команд на крупнейших международных соревнованиях – зимних Олимпийских играх (ЗОИ), чемпионатах мира (ЧМ) и Кубке мира (КМ). Развитие студенческих лыжных гонок в разных странах имеет свою специфику, но в России уровень развития студенческих лыжных гонок чаще всего оценивают по итогам выступления команды студентов по лыжным гонкам на зимних Всемирных универсиадах (ЗВУ).

Ключевые слова: лыжные гонки на зимних Всемирных универсиадах, перспективы и развитие студенческих лыжных гонок, выступление российских студентов-лыжников.

Введение. Первая зимняя Всемирная универсиада (ЗВУ) была проведена в г. Шамони (Франция) в 1960 г. В соревнованиях по лыжным гонкам проводились только эстафеты. И у мужчин, и у женщин победили советские лыжники-гонщики. В последующие годы программа лыжных гонок постепенно расширялась [1-3], а советские и российские студенты регулярно возвращались домой победителями и призерами этих соревнований.

Участие в ЗВУ для многих лыжников-гонщиков стало началом их успешной международной карьеры, а некоторые именитые спортсмены с удовольствием участвовали в этих стартах, если они вписывались в подготовку к более значимым гонкам. Среди знаменитых советских

лыжников-гонщиков победителями ЗВУ становились будущие чемпионы и призеры мировых первенств и ЗОИ: И.Ворончихин, Ф.Симашев, С.Савельев, Е.Беляев, А.Завьялов, А.Батюк, М.Девятьяров, А.Прокуроров, В.Никитин, Л.Егорова, Т.Тихонова и др.

В составе сборной команды России по лыжным гонкам на ЗВУ выступали и становились победителями – Н.Баранова (1997), Е.Медведева (2001), И.Алыпов (2003), М.Вылегжанин (2007), А.Иксанова (2011), Е.Вокуев (2013), А.Ларьков, А.Гафаров (2015), А.Нечаевская (2017). Многие из этих перечисленных спортсменов спустя какое-то время становились чемпионами и призерами ЧМ и ЗОИ [6].

Среди зарубежных лыжников чемпионами ЗВУ становились Б.Паулу (ЧССР), И.Лебанов (НРБ), К.Шуманн (Австрия), Ю.Ковальчик (Польша) и др.

Цель исследования – выявить успешность выступления российских лыжников-гонщиков на ВЗУ 2019 г. в Красноярске.

Методы исследования изучение, анализ и обобщение данных специальной и научно-методической литературы и протоколов соревнований.

Результаты исследования. На прошедшей с 2 по 12 марта 2019 г. в российском Красноярске XXIX ЗВУ наши студенты снова выступили успешно: заняли первое общекомандное место и выиграли 112 наград (из которых 41 – золотая, 39 – серебряных и 32 – бронзовые). Ближайшие преследователи, спортсмены из Южной Кореи, для сравнения, завоевали 14 медалей всех достоинств (6, 4, 4), а студенты из Японии – 13 (5, 4, 4). Но подобное колоссальное преимущество ни в коем случае не говорит об аналогичном превосходстве нашего студенческого спорта над другими странами.

В Эрзуруме, Трентино, Осрбльи и Алматы наша команда тоже была первой, но не с таким фантастическим отрывом, как в Красноярске. Большой вклад в общекомандную копилку наград всегда вносили лыжники-гонщики.

Начиная с 2011 г. программа соревнований по лыжным гонкам изменялась, но количество разыгрываемых комплектов наград оставалось постоянным – 11. В 2015 г. не были разыграны медали в скиатлоне. На последних двух ЗВУ (Алматы и Красноярск) программа соревнований в лыжных гонках включала: гонки с раздельного старта (5 км у женщин и 10 у мужчин); гонки преследования (5км у женщин и 10 у мужчин); индивидуальные спринтерские гонки; масс-старты (30 км у мужчин и 15 у женщин); эстафетные гонки (у мужчин 4х7,5 км, у женщин 3х5 км) и смешанный командный спринт (в команде: женщина и мужчина).

Результаты выступлений российских лыжников-гонщиков на пяти последних ЗВУ с 2011 г. представлены в табл. 1.

Таблица 1.

Медальный зачет России на ЗВУ по лыжным гонкам (с 2011 г.)

год	место проведения	комп-лектов	зол.	Сер.	Бр.	Все-го
2011	Эрзерум (Турция)	11	6	5	2	13
2013	Трентино (Италия)	11	6	4	5	15
2015	Осрблье (Словакия)	9	7	5	5	17
2017	Алматы (Казахстан)	11	9	9	1	18
2019	Красноярск (Россия)	11	9	8	8	25

Во всех этих Универсиадах команда России становилась первой в командном зачете. Постепенно количество выигранных медалей увеличилось с 13 до 18-ти, а золотых медалей с 6-ти до 9-ти. И вот самой успешной для российских студентов стали последние ЗВУ 2019 г. в Красноярске, на которых наши лыжники-гонщики выиграли 25 медалей из 28 возможных.

Российские студенты-лыжники завоевали 11 медалей (4 золотые, 3 серебряные и 4 бронзовые). Всего за команду выступило восемь лыжников-гонщиков. Отличился И.Якимушкин, ставший трехкратным победителем (в гонке с раздельным стартом, в гонке преследования и в эстафете). Двукратным чемпионом ЗВУ стал А.Терентьев (индивидуальный спринт и смешанный командный спринт). Чемпионами в эстафете стали И.Кириллов (плюс две бронзы в гонке с раздельным стартом и в гонке преследования), А. Тимашов (плюс два серебра в гонке с раздельным стартом и в гонке преследования) и К.Киливнюк (серебро в масс-старте на 30 км).

Призерами стали: А.Собакарев (второй в смешанном командном спринте) и И.Порошкин (третий в в масс-старте на 30 км). Так же за команду России выступал Е.Казаринов, лучшим результатом которого стало 4-е место в масс-старте на 30 км.

Лыжницы-гонщицы России выиграли 12 медалей (по четыре каждого достоинства). В соревнованиях приняло участие восемь лыжниц-гонщиц.

В трех гонках (в гонке с раздельного старта, в гонке преследования и в масс-старте) пьедестал почета был одним и тем же: 1. А.Жамбалова, 2. Е.Смирнова, 3. Я.Кирпиченко. Эти же спортсменки выиграли эстафетную гонку. Таким образом, Алиса Жамбалова стала 4-хкратной победительницей Универсиады в Красноярске. Чемпионкой в смешанном командном спринте стала Х.Мацокина (плюс 2-е место в спринте). Дважды

поднималась на пьедестал почета П.Некрасова (2-е место в смешанном командном спринте и 3-е место в спринте). Кроме этих спортсменок за команду выступали Т.Алешина (лучший результат 4-е место в спринте), К.Кускова (4-е место в масс-старте) и Д.Головань (6-е место в масс-старте).

В табл. 2 представлен медальный зачет в лыжных гонках по итогам XXIX ЗВУ в Красноярске.

Таблица 2.

Медальный зачет в соревнованиях по лыжным гонкам на XXIX ЗВУ

Страна	**Золотые медали**	**Серебряные медали**	**Бронзовые медали**	**Всего медалей**	**Занятое место**
Россия	9	8	8	25	1
Япония	1	1	0	2	2
Чехия	1	0	0	1	3
Казахстан	0	2	0	2	4
Финляндия	0	0	2	2	5
Италия	0	0	1	1	6

На пьедестале почета отметились лыжники-гонщики 6-ти стран. А всего в соревнованиях по лыжным гонкам принимали участие студенты из 26-ти стран. В личных гонках хозяева отдали соперникам всего три медали: победителем в масс-старте на 30 км стал японец Н.Баба; серебряную награду в спринте выиграл представитель Казахстана А.Дюсенов; у женщин в спринтерской гонке отличилась П.Ханчицова из Чехии. Остальные награды гости Универсиады выиграли в эстафетных гонках.

В чем же секрет такого успешного выступления российских студентов в соревнованиях по лыжным гонкам на ЗВУ в Красноярске? Ведь ни на каких других крупных международных соревнованиях (если не считать юниорские и молодежные) мы в этом веке не побеждали в медальном зачете. Рассмотрим основные причины такого выступления.

Одной из главных причин успешного выступления команды России по лыжным гонкам является то, что лидеры студенческой сборной (И.Якимушкин, И.Кириллов, А.Собакарев, А.Жамбалова, П.Некрасова, Я.Кирпиченко и др.) имеют опыт выступлений на соревнованиях самого высокого ранга – юниорских и молодежных первенствах мира и, даже, этапов Кубка мира (КМ). А А.Жамбалова участвовала в ЗОИ-2018 и ЧМ-2019. Несомненно, что опыт участия в таких соревнованиях сыграл положительную роль в успешном выступлении команды.

Из 16-ти спортсменов (8 мужчин и 8 женщин), выступавших на ЗВУ, только трое (А.Тимашов, К.Кускова и Д.Головань) не входят в состав национальной команды России по лыжным гонкам. Следовательно, Россия, побеждая профессиональными спортсменами, не нарушает ни одного пункта правил. Да, они профессионалы, выступают за сборную и зарабатывают на жизнь спортом, но эти профессиональные лыжники-гонщики еще и студенты. А это главный критерий для выступления на Универсиаде. Не придерешься, даже если их студенческий билет – формальность, а в своем институте или университете их не встретить даже во время сессий, т.к. имеют свободный график обучения [2-5].

Из всех других студентов, принимавших участие в соревнованиях по лыжным гонкам на ЗВУ в Красноярске, конкуренцию нашим лыжникам-гонщикам составил японец Н.Бабо, победивший в гонке с масс-старта на 30 км. Этот спортсмен тоже профессионал – занял 21-е место в гонке с масс-старта на 50 км на прошедшем в феврале-марте 2019 г. ЧМ по зимним видам спорта в Австрии. При этом он сумел опередить наших лыжников Е.Белова и Д.Спицова, кстати, призеров ЧМ и ЗОИ.

Вторая причина (возможно, самая важная) успешных выступлений наших студентов в соревнованиях по лыжным гонкам на ЗВУ в Красноярске – в ментально разных подходах и целях участия в этих соревнованиях в России и в других странах.

Для России это очередной турнир, который важно выиграть и выполнить медальный план. В России перспективы и пути развития студенческих лыжных гонок рассматривают с трёх позиций: 1) по итогам внутренних соревнований, развития массовости и популяризации студенческих лыжных гонок; 2) по итогам выступления студенческих команд России на ЗВУ и других крупнейших соревнований; 3) наличия в основной сборной команде России представителей студенческого лыжного спорта [1-3]. Со вторым и третьим пунктами как видим у лыжников-гонщиков все очень и очень хорошо.

В странах Северной Америки и Европы нет такой опеки государства над студенческим спортом. Многие студенты выезжают на всемирные Универсиады за счет спонсоров или за свой счет, им не переносят сдачу сессий в этот период, а чтобы сочетать учебу в вузе и профессиональную деятельность в спорте об этом не может быть и речи. Поэтому даже среди стран, входящих в группу лидеров в зимних видах спорта (Норвегия, Швеция, Финляндия, Германия, Австрия, США и Канада) Универсиаду воспринимают иначе и многие национальные команды выставляют на эти старты молодых перспективных спортсменов-студентов, чтобы дать им возможность набраться соревновательного опыта. Для большинства спортсменов из этих стран участие в Универсиадах – это не только

ступенька в спортивных достижениях, а знакомство с другими странами и общение со сверстниками.

Например, в Германии заявки на участие в Универсиаде принимают по электронной почте от всех желающих – нужно лишь указать результаты и достижения. Требования к кандидатам кроме студенческого статуса самые минимальные. Дополнительный контрольный старт в лыжных гонках – только в случае излишнего количества заявок – не потребовался. И, пожалуй, главный критерий – готовность оплатить собственную поездку в Красноярск.

В Норвегии тоже выбирали из тех, кто: а) сам захотел в Красноярск и б) в состоянии поехать за свой счет. На сайте Норвежской федерации студенческого спорта даже обрисовали смету – около 6 тысяч крон на поездку (около 45-50 тысяч рублей – Sports.ru), проживание 50 евро/сутки и еще 20 – аккредитационный сбор.

Для подтверждения результатов в лыжах и биатлоне норвежским кандидатам рекомендовали выступить на паре национальных стартов в ноябре, но участие в них не было обязательным требованием. Ни федерации лыжных гонок Норвегии, ни биатлонной до отбора на Универсиаду не было никакого дела – только личная инициатива спортсменов и минимальная помощь студенческой федерации: оргподдержка, командировка в Красноярск небольшой административной группы (5-6 человек) сопровождения, врача и физиотерапевта.

Поэтому лучший норвежский лыжник-гонщик в Красноярске Маартен Соленг Скинстад занял 44-е место в гонке с раздельного старта и был 48-м в гонке преследования. Скоро ему 22 года, но он никогда в жизни не бегал в Кубке мира, а в чемпионате Норвегии занимал 309-е (в 2016) и 201-е место (в 2018).

В Канаде на поездку студенческой команды в Красноярск собирали деньги с помощью краудфандинговой платформы Rallyme.com – акция провалилась, собрав всего 720 канадских долларов (527 на поддержку лыжной команды). Остальные расходы несли сами спортсмены. Поэтому для многих поездка в Красноярск имела чисто туристическое значение и результаты канадских студентов в первой гонке (с раздельного старта) следующие: у женщин – 45, 47, 49-51 и 56-е место из 66 финишировавших; у мужчин – 49, 70, 71, 75, 78 и 79-е место из 86.

Такая же ситуация с лыжниками из США, Кореи и Китая.

Поэтому при желании можно сделать вывод, что студенческий спорт в нашей стране находится на таком уровне, который ни Штатам, ни Китаю, ни Германии, ни Японии и другим странам и не снился. То, что это не так, особенно доказывать не надо: у нас еще много проблем в развитии

студенческого спорта. Зато профессиональных спортсменов со студенческими билетами хватит не на одну сборную, на них и выезжаем.

Заключение. Очевидно, что нынешний формат Универсиады безнадежен и не несет никакого спортивного смысла. Когда профессиональные спортсмены выходят против студентов-любителей – это уже пародия на спорт. Кажется, выхода только два:

1. Запрет на участие профессиональных спортсменов (например – для всех участников КМ). Да, турнир потеряет в статусе, но станет реальным соревнованием для студентов-любителей – с реальной конкуренцией, адекватным медальным зачетом;

2. Создание стимулов для приезда на Универсиаду всех звездных студентов – из сборных США, Норвегии, Германии и др. Это потребует больших денег, новых механизмов и сложных решений, но выведет соревнования на другой уровень.

И последний вопрос: а кого не устраивает нынешний формат Универсиад? Нас и некоторые другие упомянутые страны на вершине медальной таблицы, понятно, устраивает – в боевых условиях проверяются резервисты и при необходимости лидеры, приобретается опыт и победный дух. Международная федерация студенческого спорта (FISU) тоже довольна, так как недостатка в организаторах нет много лет и финансовые показатели стабильны. Остальные страны-участники никогда публично обид не выказывали и ездят на Универсиады исправно. Значит, такой формат соревнований устраивает и эти страны.

В итоге – триумф российской сборной на домашней Универсиаде в Красноярске абсолютно закономерен и легитимен. Российские студенты-лыжники победили, потому что были быстрее на трассах, потому что были лучше готовы и сделали это в честной борьбе. Поздравим наших лыжников-лыжников и пожелаем им продолжать радовать нас победами как на внутренних, так и на международных стартах.

Список использованной литературы

1. Дунаев, К .С. Состояние российского студенческого биатлона и перспективы его развития / К. С. Дунаев // Теория и практика физической культуры. – 2013. - №11. – С. 77-79.

2. Сейранов, С. Г. Проблемы и состояние развития российского студенческого биатлона / С. Г. Сейранов, К. С.Дунаев // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : мат-лы V Всерос. Научно-практич. конф. / под общ. ред. В.А.Аикина, Н.С.Загурского. – Омск, 2016 .- С.204-209.

3. Швецов, А. В. Студенческий спорт в России и проблемы развития / А. В. Швецов // Перспективы развития студенч. Спорта : сб. научных

статей Всерос. с межд. Участием научно-практич. конф. – Воронеж : Научная книга, 2014. – С.587-596.

4. Швецов, А. В. Проблемы студенческого спорта и физического воспитания студенческой молодежи / А. В Швецов // Современные тенденции физической культуры и спорта : сб. докладов межд. Научно-практич. и учебно-методич. конференции. Вып. 9 / ред. Кол.: В. А.Никишкин [и др.]. – М. : НИУ МГСУ, 2016. – С. 52-55.

5. Швецов, А. В. Проблемы российского студенческого биатлона и перспективы его развития / А. В Швецов / Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития : мат-лы Всерос. Научно-практич. конференции. – СПб. : Золотое сечение, 2017. – С. 190-195.

6. Швецов, А. В. Российские лыжники-гонщики на зимних Олимпийских играх 2018 / А.В Швецов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2018. - №4 (26). – С. 37-44.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Шкирева О.В., *ст. преподаватель*
Сираковская Я.В., *к.п.н. доцент,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия
Ежова А.В., *к.п.н. доцент,*
Воронежский государственный институтфизической культуры,
г. Воронеж, Россия

Актуальность. Современный волейбол характеризуется увеличением скорости выполнения, как отдельных технических приемов, так и целых тактических комбинаций, что неизбежно повышает требования к специальной физической подготовленности игроков [3, 6,7].

Развитие координационных способностей в процессе подготовки волейболистов – это совершенствование координации движений, а главное способность быстро перестраивать двигательную активность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом в безопорном положении [1,4,5].

Целью работы является оценка влияния координационных способностей на освоение техники выполнения верхней подачи у юных волейболисток 11-14 лет

Основные задачи:

1. Определить исходный уровень показателей координационных способностей у волейболистов 11-14 лет в контрольной и экспериментальной группе.

2. Определить исходный уровень техники выполнения верхней подачи у волейболистов 11-14 лет в контрольной и экспериментальной группе.

3. Разработать содержание занятий с использованием комплекса специальных упражнений для развития координационных способностей у волейболистов 11-14 лет.

4. Выявить эффективность влияния разработанной программы по развитию координационных способностей на освоение выполнения верхней подачи у юных волейболистов.

Объект исследования – техническая подготовка волейболисток 11-14 лет детско-юношеских спортивных школ.

Предмет исследования: методика развития техники выполнения верхней подачи у волейболисток 11-14 лет на основе развития координационных способностей.

Методы и организация исследования

Анализ учебно-методической и научной литературы позволил выявить структуру, возрастные особенности и сенситивные периоды развития двигательно-координационных качеств. Кроме того, акцентировалось внимание на роли координации в формировании технической подготовленности в волейболе, что определяло средства развития и требования к технической подготовке. Следует отметить, что вопросы развития координационных способностей спортсменов также играют важную роль и в таких видах спорта, как фигурное катание, гимнастика, синхронное плавание, в связи с чем, некоторые вопросы в этом плане решаются параллельно, значимо в перечисленных видах спорта , как и в волейболе [2,8].

Педагогический эксперимент проводился на базе СДЮСШОР №3 города Воронежа. Было организованно 2 группы девочек 11-14 лет (экспериментальная и контрольная) по 10 человек в каждой.

Тренировочные занятия в экспериментальной группе были направлены на усвоение техники выполнения верхней подачи в волейболе на основе целенаправленного развития координационных способностей. Упражнения на освоение техники игры в волейбол в обеих группах одинаковы.

Контрольная группа тренировалась по программе, использованной в СДЮСШОР. Занятия проводили 3 раза в неделю по 90 минут. В экспериментальной группе координационные способности развивались с

помощью комплекса специальных упражнений, применяемых в основной части занятия.

Для оценки эффективности разработанной методики использовались следующие контрольные испытания. Оценка координационных способностей: челночный бег, метание теннисного мяча на точность, проба Ромберга. Оценка техники выполнения верхней подачи - оценивалась техника выполнения различных фаз верхней подачи. Для контроля за техникой выполнения верхней подачи мяча использовали следующие тесты: Подбрасывание мяча левой рукой перед собой; замах для выполнения верхней подачи; удар по мячу, конечная фаза выполнения верхней подачи.

Результаты исследования. Перед началом эксперимента проводили тестирование для определения уровня координационных способностей в обеих группах. Сравнительный межгрупповой анализ результатов тестирования физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в тестах «челночный бег» (10,47±1,17; 10,32±1,12) $p > 0,05$; «проба Ромберга» (44,2±2,42; 43,8±2,31) $p > 0,05$; «попадание в цель» (3,2±0,41; 3,3±0,35) $p>0,05$, соответственно; не выявил достоверных различий (таблица 1).

Помимо оценки координационных способностей в группах проводилось исследование показатели владения техникой верхней подачи. Значительных различий в технике между группами также не наблюдалось.

Педагогический эксперимент продолжался 6 месяцев. По окончании этого времени было проведено повторное тестирование.

- в контрольной группе прирост показателей по тесту 5 составил 10% по сравнению с результатом, полученным в начале эксперимента, по тесту 6 составил 15%, по тесту 7 составил 15% относительно исходных данных.

- в экспериментальной группе прирост показателей по тесту 5 составил 16%, по сравнению с началом эксперимента, по тесту 6 составляет 19%, по тесту 7 составил 20%.

- в контрольной группе уровень владения техникой верхней подачи увеличился. Среднее значение по тесту 5 выросло на 13% по сравнению с исходными данными, по тесту 6 – на 15% больше, по тесту 7 -- на 12%.

- в экспериментальной группе среднее значение по тесту 5 увеличилось на 18% по сравнению с исходными данными, по тесту 6 – на 22%, по тесту 7 – на 20%.

Анализ данных показал, что результаты были улучшены в обеих группах, но достоверно более высокие были получены в экспериментальной группе. Следовательно, развитие координационных способностей с помощью комплекса специальных упражнений влияет на освоение и совершенствование техники игры у юных волейболистов, поэтому среднее

значение показателей техники увеличилось на 20% по сравнению с исходным показателем.

На основе выполненного эксперимента показано, что развитие координационных способностей с помощью разработанного комплекса специальных упражнений влияет на уровень развития и совершенствования техники верхней подачи у волейболистов 11-14 лет.

В разработанный комплекс специальных упражнений входят упражнения, оказывающие воздействие на все группы мышц: мышц верхних конечностей, мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц нижних конечностей.

Использование разработанного комплекса специальных упражнений, влияющих на все группы мышц, позволит повысить уровень освоения более сложных технических приемов, что окажет существенное влияние на результативность игры.

Использовать упражнения можно как в вводной части занятия, так и в основной. При использовании данного содержания занятия уровень освоения техники верхней подачи значительно возрастает.

Заключение. Разработанный комплекс упражнений, развивающий координационные способности, можно рекомендовать для улучшения усвоения техники верхней подачи у юных волейболистов, занимающихся в спортивных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮСШОР), спортивно детско-юношеских школах (СДЮСШ), спортивных секциях, спортивных клубах, училищах олимпийского резерва (УОР).

Список использованной литературы

1. Горбачева, Е. Н. Методика обучения основным техническим элементам юных волейболистов 10-12 лет / Е. Н. Горбачева // Сборник материалов научных конференций студентов, магистрантов, аспирантов и соискателей МГАФК ; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры ; Московская областная олимпийская академия. – Малаховка, 2016. – С. 25-28.

2. Грошев, А. М. Развитие координационных способностей у фигуристов в возрасте 7-8 лет / А. М. Грошев, И. О. Черепанова, К. С. Дунаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. - № 3 (157). – С. 100-103.

3. Повышение надежности психологической подготовки юных волейболистов / А. В. Ежова [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №10 (140). – С. 238-241.

4. Сираковская, Я. В. Методика обучения основным техническим элементам юных волейболистов 10–12 лет [ТЕКСТ] / Я. В. Сираковская, Е.

Н. Горбачева // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2016. - № 2 (7). – С. 110-113.

5. Сираковская, Я. В. Развитие координационных способностей у школьников средних классов на основе совершенствования функций сенсорных систем : монография // Я. В. Сираковская, О. В. Ильичёва // Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2017. – 164 с.

6. Семенов, Е. Н., Физиологические основы теории спортивной тренировки / Е. Н. Семенов // Сборник научных трудов ВГИФК 2014-2018 г.г. / под ред. Г. В. Бугаева, А. В. Сысоева, О.Н. Савинковой. – Воронеж Издательство РИТМ, 2018 – С. 243-248.

7. Формирование двигательных навыков старшеклассниц в процесс занятий волейболом на уроках физической культуры / Я. В. Сираковская [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 3 (145). – 2017. – С. 176-179.

8. Черепанова, И. О. Методика развития координационных способностей фигуристок в возрасте 6-7 лет на начальном этапе подготовки / И. О.Черепанова, И. В. Осадченко // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры ; Союз биатлонистов России. – Малаховка, 2018. – С. 384-389.

УПРАВЛЕНИЕ КРИТИЧЕСКИМИ СИТУАЦИЯМИ НА ОСНОВЕ КОРРЕКЦИИ ИГРОВОГО АМПЛУА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВВЕДЕНИЕ

Шкирева О.В., *ст. преподаватель,*
Московская государственная академия физической,
п. Малаховка, Россия
Ильичева О.В., *к.б.н. доцент,*
Ежова А.В., *к.п.н. доцент,*
Воронежский государственный институт физической культуры,
г. Воронеж, Россия

Актуальность. Неотъемлемой чертой современного спорта является ориентация деятельности спортсменов на предельно высокий уровень достижений, который необходимо продемонстрировать в условиях соревнований. Поэтому у исследователей и практиков сохраняется устойчивый интерес к психологическим предпосылкам соревновательной надежности, психологическим факторам результативности выступлений спортсменов в соревнованиях. С другой стороны, сохранение актуальности проблемы соревновательной надежности спортсменов, влияние эмоций на достижения свидетельствуют о ее нерешенности [2,4,7,8].

Исследования ведущих специалистов показали, что проблема эмоциональной стабильности не может быть решена только за счет разработки эффективных средств регуляции эмоционального состояния. Существенной особенностью современного подхода к психологическому обеспечению подготовки квалифицированных волейболистов является повышенное внимание к созданию устойчивых предпосылок полноценной работы на тренировках и результативности соревновательной деятельности [1, 3, 5].

Возможный путь разрешения данной проблемы лежит в обосновании психологического обеспечения подготовки волейболистов в условиях учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

Анализ научно-методической литературы показал, что исследования, направленные на углубленное изучение влияний различных критических ситуаций на спортивный результат в волейболе, не имеют в настоящее время теоретического и практического обоснования [2, 6].

Целью исследования явилось совершенствование управления психологической подготовкой юных волейболистов с учетом индивидуальных особенностей типов и свойств темперамента.

Результаты исследования. В современном спорте для достижения высоких спортивных результатов все большее значение приобретают

знания и умелое использование в тренировке и соревнованиях особенностей нервной системы и темперамента каждого спортсмена — наиболее устойчивых индивидуальных особенностей человека, которые не могут быть существенно изменены в процессе подготовки к деятельности и с которыми необходимо считаться.

В современной спортивной психологии существует ряд теорий о влиянии темперамента на спортивные достижения.

Темперамент каждого спортсмена определяет своеобразие реакций состояния и поведения его перед стартом. Несмотря на все большую популярность различных приемов регулирования психического состояния в соревнованиях (особенно аутогенной тренировки), в практике их использования до сих пор не уделяется должного внимания вопросу регулирования уровня стресса с учетом свойств нервной системы и темперамента спортсменов. Это, в конечном счете, снижает надежность соревновательной деятельности.

Исследование проводилось на базе команды мастеров ВК «Воронеж» высшей лиги А женский волейбольный клуб «Воронеж» и высшей лиги Б мужской волейбольный клуб «Кристалл», высшая лига Б ВК «Воронеж-2» (n=42). Возраст испытуемых от 17 до 30 лет. Уровень спортивной квалификации МС-КМС. Типы и свойства темперамента изучались по общепринятой методике Айзенка.

Общеизвестно, что в современном волейболе различают пять основных амплуа игроков: связующий, диагональный нападающий, центральный блокирующий, доигровщик и либеро.

Так, связующий (или пасующий) определяет «тактический рисунок» игры своей команды. Именно он, в большинстве случаев, выполняет передачу мяча нападающему для завершающего удара (исключение – ситуации, когда связующий оказывается в роли принимающего). От его действий во многом зависит успех в борьбе с блокирующими команды-соперника. Связующий определяет слабые места в неприятельской обороне (например, невысокий игрок на передней линии или не очень расторопный центральный блокирующий) и выводит атакующего на наиболее выгодную позицию. Данному амплуа свойственен тип темперамента сангвиник-холерик (56%) и сангвиник-флегматик (44%)

В роли диагонального (или универсального) нападающего выступают самые мощные и прыгучие игроки команды, поскольку они атакуют в основном с задней линии. Именно диагональные нападающие набирают больше всего очков в игре. Данному амплуа свойственен тип темперамента сангвиник-холерик (41%) и сангвиник-флегматик (59%).

Двое центральных блокирующих, или нападающие первого темпа, бьют с коротких прострельных передач. На этой позиции выступает немало

спортсменов «баскетбольного роста». Главная их задача – блокировать удары соперников так, чтобы мяч не перелетел через сетку или попал к защитникам своей команды. Прыжок блокирующих должен быть не только высоким, но и своевременным – в противном случае, блокируемый «перевисит» блок и нанесет удар поверх него. Правилами допускается перенос рук блокирующими на сторону соперника – при том условии, что они касаются мяча после того, как его коснется атакующий. Данному амплуа свойственны типы темперамента холерик-сангвиник (78%) и флегматик (22%).

Доигровщики, или нападающие второго темпа, атакуют с краев сетки. Им часто адресуют для «обработки» трудные мячи. На доигровщиков возложен также прием мяча с подачи соперника. Принимающий должен обладать отменной реакцией: за десятые доли секунды ему надо определить «угол атаки» соперника, выбрать наиболее удачную позицию для приема мяча и решить, куда его следует отыграть. Данному амплуа свойственны типы темперамента сангвиник-холерик (52%) и флегматик-сангвиник (48%)

Амплуа либеро появилось в волейболе в конце 1990-х годов. Это свободный защитник, играющий на задней линии вместо одного из партнеров. На него ложится основная нагрузка по приему мяча. На площадке он выделяется формой, цвет которой контрастен по цвету форме других игроков команды. На либеро не распространяется ограничение на замены, но между двумя его заменами должен быть проведен розыгрыш мяча, а сменить либеро на площадке может только тот игрок, которого он заменил ранее. Либеро не имеет права подавать, атаковать в прыжке, а также участвовать в блоке. На него распространяются все ограничения, касающиеся игроков задней линии. Амплуа либеро идеально подходит для игроков невысокого роста. Данному амплуа свойственен тип темперамента флегматик-сангвиник (94,3%).

Таким образом, проведенное исследование выявило, что для различных амплуа свойственны определенные типы и свойства темперамента, так для связующего наиболее предпочтителен сангвиник-холерик и сангвиник-флегматик, который четко ориентируется в тактике ведения спортивной борьбы, ему присуще ровная активность, энергичность, способность легко приспосабливаться к новым условиям. Он быстро овладевает новыми профессиональными знаниями, может долго работать, не утомляясь, при условии, что работа разнообразная. В роли диагонального чаще всего предпочтение отдается сангвинику-холерику, который более уравновешен, спокоен, упорен, терпелив. Нападающим первого темпа присущ темперамент холерик-сангвиник, которые характеризуются силой и быстротой реакции. Мимика и движения энергичны, темп работы быстрый. Доигровщикам свойственны особенности темперамента сангвиник-

холерик. Интересен, трудности и невзгоды умеет перетерпеть. Упорен, терпелив. Трудно сходится с людьми, в общении избирателен. Игроки либеро чаще всего обладают темпераментом флегматик–сангвиник с преобладающими свойствами флегматика и характеризуются как уравновешенные и целеустремленные люди с высокими показателями силы и устойчивости нервных процессов.

Основная задача педагогического эксперимента заключалась в выявлении влияния методики психологической подготовки юных волейболисток в условиях учебно-тренировочной деятельности и соревнований.

В контрольную группу вошли юные спортсмены ГБОУ ДОД ВО «СДЮШОР по волейболу». Возраст испытуемых 13-14 лет. Испытуемые контрольной группы тренировались по общепринятой методике, в которой не в полном объеме акцентировалось внимание на психологической подготовке спортсменов с учетом типов и свойств темперамента и выбора амплуа в их соответствии.

В экспериментальную группу вошли спортсменки СДЮСШОР-3.

На первом этапе нами были изучены типы и свойства темперамента волейболисток экспериментальной группы. С учетом полученных данных, уровня обще и специальной физической подготовленности, а также морфофункциональных показателей были даны рекомендации по коррекции игровых амплуа исследуемого контингента.

Для коррекции уровня соревновательной надежности юных спортсменок нами была предложена методика аутогенной тренировки, основанная на упражнениях низшей ступени, с учетом индивидуальных особенностей темперамента. Данная методика способствовала снижению нервно-эмоционального напряжения, чувства тревоги, эмоционального дискомфорта, оказывала нормализующее воздействие на основные физиологические функции.

Каждое занятие рекомендовалось строить по следующему плану:

- Принятие правильной позы.
- Достижение чувства успокоения и расслабления.
- Выработка определенного ощущения, например чувства «тяжести».
- Правильный выход из дремоты.

Рекомендовались следующие три позы для выполнения аутогенной тренировки: лежа на спине, полулежа и сидя (приложение 4).

Так для сангвиников-флегматиков рекомендованы упражнения «тяжесть» и «тепло».

Первое упражнение вызывает ощущение тяжести и в конце выполнения упражнения, снимающее мышечное напряжение.

Для сангвиников-холериков основными являются упражнения «сердце» и «дыхание». Первое упражнение помогает нормализовать работу сердца. Доказана возможность частичного или полного устранения неприятных ощущений в области сердца. Однако это упражнение лучше применять после консультации и под контролем врача. Упражнение также применяется с лечебной целью и восстанавления общего состояния сердечной системы после продолжительных нагрузок в тренировках

Для флегматика-сангвиника, с преобладанием типа флегматик, основными являются упражнения «прохлада в области лба» и «тепло в области солнечного сплетения». «Прохлада в области лба» помогает устранить или ослабить головную боль сосудистого характера, активизирует умственную деятельность, устраняет внутричерепное давление после интенсивных тренировок. Ощущение прохлады в области лба и висков возможно вызвать, если представить себе холодный компресс на лбу или прохладный ветерок, овевающий лоб и виски. Занятие также начинается с выполнения рекомендуемого плана и повторения предыдущих упражнений. Далее – 5-6 раз произносятся следующие фразы (формулы) самовнушения:

- Мой лоб приятно прохладен.
- Голова ясная.
- Я совершенно спокоен (1 раз).

Предложенная методика рекомендовалась для применения в вводно-подготовительной части занятий в подготовительном периоде. Непосредственно перед игрой в соревновательном периоде. Продолжительность педагогического эксперимента составила 16 недель.

До проведения педагогического эксперимента нами были изучены компоненты эмоционального состояния испытуемых обеих групп. Проведенное исследование не выявило достоверных различий в системе изучаемых показателей, что говорит о том, что группы подобранны правильно.

По окончании педагогического эксперимента нами было проведено повторное тестирование данных компонентов (табл.1).

Так, данные испытуемых контрольной группы достоверно не различались по всем предложенным показателям. Однако выявлен прирост результатов в показателях соревновательно-эмоциональной сферы на 3,6%, саморегуляции на 10,9%, в стабильности и помехоустойчивости на 9,3 в мотивациооной сфере на 2,4%. А уровень тревожности уменьшился на 8,1%. Следовательно уровень соревновательной надежности увеличился лишь на 6,8%.

Анализ результатов экспериментальной группы выявил улучшение показателей по всем предложенным показателям. Так, достоверные

изменения произошли в показателях соревновательно-эмоциональной устойчивости, саморегуляции. Уровень тревожности, соответственно, уменьшился на 13 баллов, что относится к умеренному уровню тревожности ($p<0,05$).

Не выявлено достоверных различий в показателях мотивационной сферы и показателях стабильности и помехоустойчивости, но достоверен тот факт, что результат вырос на 2,2% и 25,4% ($p>0,05$).

Таким образом, в результате проведенного исследования обнаружена причинно-следственная связь между компонентами соревновательно-эмоциональной устойчивости и спортивными результатами.

Испытуемые экспериментальной группы показали более высокие результаты в соревновательном сезоне 2018 года, что говорит о том, что показатели надежности данного контингента оказались выше на 11,5% относительно испытуемых контрольной группы.

Таблица 1.

Динамика показателей психологической надежности испытуемых до и по окончании педагогического эксперимента (средние данные)

Показатели	Контрольная группа (n=12)		Экспериментальная группа (n=13		Достоверность различий			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	$X_1 \pm m$	$X_2 \pm m$	$У_1 \pm m$	$У_2 \pm m$	X_1-$У_1$	У1-У2	Х1-Х2	Х2-У2
Соревновательно-эмоциональная устойчивость, у.е	5,6±1,1	5,8±1,3	5,5±1,3	8,7±2,4	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05
Саморегуляция, у.е	6,4±2,4	7,1±2,7	6,3±2,2	7,9±3,1	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Мотивационная сфера, у.е	8,2±3,6	8,4±2,9	8,9±2,6	9,1±1,5	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Стабиль-ность и помехоустой-чивость, у.е	3,2±0,9	3,5±1,2	3,4±2,1	4,2±1,1	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Уровень тревожности, баллы	47,9 ±11,4	44,3 ±10,5	48,2 ±12,7	35,2 ±11,8	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05

Заключение. На основе анализа психолого-педагогической литературы выявлена зависимость выбора игрового амплуа от индивидуальных особенностей типов и свойств темперамента высококвалифицированных волейболистов.

Для коррекции уровня соревновательной надежности юных волейболисток следует применять методику аутогенной тренировки низшей ступени с учетом индивидуальных особенностей темперамента, которая направлена на повышение самоконтроля агрессивных моментов критических игровых ситуаций и способствовала снижению нервно-эмоционального напряжения, чувства тревоги, эмоционального дискомфорта, оказывала нормализующее воздействие.

Экспериментально доказано положительное влияние адаптированной методики аутогенной тренировки на показатели надежности юных спортсменок в условиях соревнований. Проведенное повторное тестирование по окончании педагогического эксперимента выявило достоверное увеличение результатов у спортсменок экспериментальной группы по трем показателям (соревновательно-эмоциональная устойчивость, саморегуляция и уровень тревожности). Не выявлено достоверных различий в показателях мотивационной сферы и показателях стабильности и помехоустойчивости, но достоверен тот факт, что результат вырос в среднем на 12,3%.

Список использованной литературы

4. Быстрицкая, Е. В. Психология и педагогика физической культуры. Педагогическая практика – базис формирования компетентности будущих специалистов в области физической культуры и спорта: Учебно-методическое издание / Е. В. Быстрицкая, Е. И. Тупикин. – Н. Новгород : Поволжье, 2009. – 164 с.

5. Вахитов, Р. Р. Основы психологии спорта : учебно-методическое пособие / Р. Р. Вахитов, А. В. Емельянов, Д. А. Хабибуллин. – Магнитогорск : МаГУ, 2012. – 364 с.

6. Годунова, Н. И. Возрастные изменения силы мышц и оценка способностей дифференцировки мышечных усилий / Н. И. Годунова, В. Б. Маркина, А. В. Ежова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. – Воронеж : Научная книга, 2017. – С. 235-241.

7. Повышение надежности психологической подготовки юных волейболистов / А. В. Ежова [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №10 (140). – С. 238-241.

8. Савинкова, О. Н. Организация тренировочного процесса волейболистов 9-10 лет оздоровительной направленности / О. Н. Савинкова, А. В. Ежова, А. В. Быханова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием / [под. Ред. Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой]. – Воронеж : Научная книга, 2018. – С. 547-554.

9. Сираковская, Я. В. Методика обучения основным техническим элементам юных волейболистов 10–12 лет / Я. В. Сираковская, Е. Н. Горбачева // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2016. - № 2 (7). – С. 110-113.

7. Сираковская, Я. В. Развитие координационных способностей у школьников средних классов на основе совершенствования функций сенсорных систем : монография // Я. В. Сираковская, О. В. Ильичёва. – Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2017. – 164 с.

8. Черепанова, И. О. Показатели развития координационных способностей у юных фигуристов в годичном цикле тренировки / И. О. Черепанова // Теория и практика современных гуманитарных и естественных наук : сборник научных статей ежегодной межрегиональной научно-практической конференции / Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга. – Петропавловск-Камчатский, 2018. – С. 150-153.

ДИНАМИКА СТАРТОВОЙ СКОРОСТИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

***Щукин А.В.**, ст. преподаватель,*
Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя,
г. Москва, Россия,
***Денисенков А.С.**, к.п.н., доцент,*
Московская государственная академия физической культуры,
п. Малаховка, Россия

Аннотация: Определена динамика стартовой скорости у футболистов групп совершенствования спортивного мастерства. Установлено, что скоростные способности у спортсменов, специализирующихся в футболе, различных игровых амплуа не одинаковы. Лучшие результаты показывали нападающие, несколько слабее – защитники. Вратари (в силу игровой специфики) показали худшие результаты в выполнении контрольных заданий, определяющих уровень развития стартовой скорости.

Ключевые слова: футболисты, группы совершенствования спортивного мастерства, стартовая скорость, динамика, контрольные упражнения «бег на 15 метров с места», «бег на 15 метров с ходу».

Главная роль в развитии, совершенствовании и популяризации спорта как вида деятельности принадлежит (вместе с другими факторами) крупнейшим международным соревнованиям (первенства мира, Европы, Олимпийские игры) в финальной части которых встречаются сильнейшие национальные сборные команды Европы, Южной Америки и других континентов [3, 8].

Анализ последних чемпионатов мира показал, что в физической подготовке спортсменов высокого класса имеется ряд проблем, среди которых на первый план выходят:

- индивидуальная направленность и специализация физической подготовки;
- сочетание быстроты и скоростной выносливости;
- методы обеспечения наиболее эффективного совершенствования ловкости и гибкости для успешного управления спортивной деятельностью;
- методические приемы воспитания стойкости, упорства и жесткости (в пределах правил), необходимых в единоборствах с соперником;

- определение оптимального соотношения объема, интенсивности тренировочной работы и их динамики в годичном цикле тренировочного процесса.

Эти проблемы заставляют обратить особое внимание на двигательные способности спортсменов, важность которых несомненна при раннем отборе лиц в конкретные виды спорта, вообще, и футбол, в частности.

Если перечисленные проблемы решаются на уровне национальных сборных команд и команд, играющих в высших дивизионах и премьер-лигах своих стран, то информацию по анализу этих же параметров у команд более низкого уровня (первенства Москвы, России среди любительских команд коллективов физической культуры) в доступной литературе встретить не представлялось возможным, хотя именно этот уровень не только формирует массовость (в большинстве случаев) вида спорта, но и способствует становлению будущих мастеров как национального, так и международного класса. Именно это обстоятельство и определило направление настоящего исследования.

Цель исследования – определить динамику стартовой скорости у футболистов-любителей, в зависимости от их игровых амплуа.

Использованы следующие методы исследования: анализ данных научной и методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, математико-статистическая обработка цифрового материала.

Изучена литература педагогического направления по проблеме развития скоростных способностей у спортсменов игровых видов спорта на различных этапах тренировочного процесса.

Педагогические наблюдения проводились за тренировочной и соревновательной деятельностью игроков футбольного клуба (ФК) «Красково» (поселок «Красково», Московская область) для определения особенностей тренировочной работы в команде.

Предложенные тестовые упражнения выполнялись с целью выявить уровень развития скоростных способностей у футболистов ФК «Красково». Тестирование проводилось после 15-минутной разминки, в которую входили общеразвивающие упражнения (бег, прыжки, наклоны, приседания) и упражнения на растягивание мышц (стретчинг).

Анализировались результаты контрольных упражнений «бег на 15 метров с места» и «бег на 15 метров с ходу». Тестовые задания проверены на надежность и информативность [5, 6], и широко применяются как в мужском [1, 2, 7], так и в женском [4] детско-юношеском футболе.

Обработка цифрового материала осуществлялась с применением статистических методов.

Перечисленный подбор тестовых упражнений и последующая статистическая обработка материала позволили оценить одну из сторон физической подготовленности футболистов – скоростные способности каждого игрока в отдельности (с учетом его игрового амплуа) и команды в целом.

С целью характеристики индивидуальной способности ускоряться, был использован специфичный для футболистов тест – бег на 15 метров (с места и с ходу). Известно, что способность к быстрому ускорению является, в большей степени, качеством врожденным и, поэтому, трудно поддающимся тренировке [9, 10]. Это положение верно для спортивных результатов, в пределах первых-вторых спортивных разрядов, когда эта способность поддается целенаправленной тренировке. Об этом необходимо помнить тренеру, составляя график, связанный с индивидуализацией тренировочного процесса, опираясь на первичное тестирование. При отборе игроков в команду, конечно, следует учитывать и врожденные способности, если игроки отбираются с «прицелом» на несколько лет вперед.

Обследованные футболисты пробегали «отрезок» 15 метров с места, в среднем, за 2.4-2.5 секунды. Анализ бега с места и с ходу показал, что результаты 2017 года существенно отличались от результатов, показанных этими же футболистами в 2018 году. Если, в целом, для группы произошло снижение результатов бега на 0.1-0.2 секунды (бег с места), то индивидуальные изменения были гораздо шире. У отдельных футболистов они (изменения) достигали 0.2-0.3 секунды. В целом группа обследованных по скоростным способностям стала более однородной, о чем свидетельствовали изменения коэффициентов вариации. Это, несомненно, следствие целенаправленных тренировочных нагрузок.

Анализ динамики скоростных способностей показал, что она изменялась у игроков разных игровых амплуа не одинаково. Лучшие результаты показывали нападающие, несколько слабее – защитники. Вратари из-за игровой специфики не улучшили результаты, определяющие уровень развития скоростных способностей. Вероятно, это следствие объема проделанной скоростной работы.

Анализ результатов бега 15 метров с ходу не позволил выявить столь четкую картину, как предыдущее контрольное упражнение. Установлено, что лица, показавшие лучшие результаты в беге на 15 метров с места, как правило, показывали лучшие результаты в беге на 15 метров с ходу. Однако корреляционная связь умеренная ($r = 0.48$).

Следовательно, оба эти теста не могут считаться равноценными, несмотря на то, что они, на первый взгляд, характеризуют проявление одной и той же двигательной способности – стартовой скорости. Отмеченное

увеличение быстроты пробегания 15 метров с ходу после годичной тренировки в ФК «Красково», позволило сделать заключение относительно того, что направление тренировочного процесса и задачи, поставленные тренерами верны. Спортсмены исследуемой команды существенно повысили уровень, характеризующий их скоростные способности (стартовую скорость).

Заключение. Сравнение показателей тестовых упражнений, а также их вариативности, говорит о том, что они лабильны и подвержены влиянию тренировочного процесса. Однако изменения, произошедшие за год тренировок, у спортсменов существенно разнятся, что говорит о необходимости улучшить индивидуальную работу со спортсменами, разработав график тренировок с учетом их индивидуальных особенностей.

Список использованных источников

1. Губернский, А. Н. Дифференцированный подход к подготовке футболистов 7-9 лет различных типов телосложения : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Н. Губернский. – М., 2013. – 24 с.

2. Даев, В. Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / В. Е. Даев. – Малаховка, 2007. – 22 с.

3. Дунаев, К. С. Системный подход к общей структуре системы физической подготовки / К. С.Дунаев, Т. В. Корж, В. В. Фарбей // современные подходы в подготовке баскетболистов и волейболистов : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2017. – С. 40-46.

4. Зайцев, А. А. Динамика физических качеств футболисток различных типов телосложения : методическое пособие для практических работников и слушателей ФПК / А. А. Зайцев. – М. : ВНИИФК, 2001. – 39с.

5. Зайцев, А. А. Определение надежности тестовых упражнений для оценки уровня физической подготовленности в инновационных командно-игровых видах спорта / А. А. Зайцев // Вестник спортивной науки. – М. : ВНИИФК, 2004. - № 3(5). – С. 24-28.

6. Зайцев, А. А. Применение теории тестов для выявления надежности и информативности контрольных упражнений, определяющих уровень физической подготовленности в детско-юношеском футболе / А. А. Зайцев, Р. Х. Сабитов // Физическая культура и спорт в современных условиях: состояние, проблемы, направления модернизации» : материалы

международной научно-практической конференции посвященной 80-летию Московского государственного педагогического университета и 65-летию факультета физической культуры. – М., 2011. – С. 153-155.

7. Зайцев, А. А. Соматодиагностика и система подготовки спортивного резерва в детско-юношеском футболе: монография / А. А. Зайцев // Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры ; Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя. – Малаховка, 2018. – 212 с.

8. Проблема спортивных способностей и методология их изучения в аспекте теории деятельности / А. Л. Кривенцов // Теория и методика Физической культуры / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015.- № 1. – С.12-22.

9. Фарфель, В. С. Физиология спорта : учебник для ИФК / В. С. Фарфель. – М., 1960. – С. 37-41.

10. Яковлев, Н. Н. Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие / Н. Н. Яковлев, А. В. Коробков, С. В. Янанис. – М., 1960. – С. 12-19.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ

Юдин С.В., *ст. преподаватель,*
Московский университет МВД России имени В.Я.Кикотя,
г. Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы использования кругового метода тренировки на занятиях по физической подготовке у курсантов учебных заведений МВД России для совершенствования навыков выполнения боевых приемов борьбы и развития у них физических качеств, где приоритетными считаются скоростно-силовые способности, а так же для мотивации поддержания интереса к занятиям.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, круговой метод, боевые приемы борьбы, совершенствование навыков, развитие физических качеств.

Физическая подготовка курсантов, является важной составляющей подготовки специалистов в образовательных организациях МВД. Формирования специальных адаптационных механизмов при помощи занятий физической подготовкой, обеспечивает устойчивость организма к неблагоприятным факторам, что в значительной степени определяет

эффективность профессиональной деятельности. Правильная организация и эффективная методика проведения занятий, позволит поддерживать в процессе занятий дисциплину, избежать травм, обеспечит формирование профессионально значимых навыков и умений будущих специалистов [4,5].

Существует проблема снижения у курсантов интереса к занятиям по физической подготовке, что приводит к недостаточному освоению боевых приемов, так как занятия проводятся однообразно с использованием индивидуального метода при совершенствовании навыков выполнения боевых приемов борьбы. Использование кругового метода на занятиях поддержит интерес к учебному процессу и приведет к успешному освоению боевых приемов борьбы, а тем самым будет способствовать развитию скоростно-силовых способностей. Скоростно-силовые способности являются своего рода соединением силовых и скоростных возможностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений. Чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом, тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении возрастает значимость скоростного компонента. Скоростно-силовые упражнения нужно применять в сочетании с, собственно-силовыми, как бы опираться на них. При использовании только скоростно-силовых упражнений не удается существенно повысить уровень максимальной силы, так как в быстрых движениях воздействие на нервно-мышечный аппарат очень кратковременно. Применяя собственно-силовые упражнения для воспитания быстроты, следует учитывать, однако, что в условиях объемных силовых нагрузок скорость движений обычно снижается.

Усложнение программ по физической культуре, физическому воспитанию курсантов, повышение требований к исполнению сложных в координационном отношении элементов и связок объясняет необходимость развивать скоростно-силовые способности у курсантов, начиная с первого курса обучения, что послужит базой для дальнейшего изучения новых элементов, совершенствования уже ранее изученных и успешной соревновательной деятельности.

Были исследованы научные источники и проведено педагогическое наблюдение, что привело к предложению при совершенствовании навыков выполнения боевых приемов и при развитии физических качеств, применять метод круговой тренировки. Круговой метод, кроме того, может быть использован для внеурочных форм занятий, а также в ходе занятий по физической подготовке при прохождении службы в практических подразделениях.

Круговой метод проведения занятия состоит в том, что курсант, передвигаясь как бы по кругу и переходя от одной «станции» к другой, выполняет без перерыва серию упражнений, что увеличивает моторную плотность занятий, поддерживает интерес курсантов к занятию [2]. Особенно эффективно проявляет себя при закреплении навыков, а также в том случае, когда нужно увеличить физическую нагрузку и усилить ее воздействие на развитие физических качеств, поэтому подбираются освоенные ранее упражнения. Недостатки этого способа сводятся к тому, что отсутствие перерывов между упражнениями затрудняет наблюдение за обучающимися и исправление у них ошибок.

При использовании кругового метода появляется возможность использования максимального количества разнообразного инвентаря и оборудования. Упражнения комплексов круговой тренировки хорошо увязываются с материалом учебного занятия, способствуют общему физическому развитию. Круговая тренировка, как интегральная форма физической подготовки, приучает курсантов к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

Существенным является и то, что круговая тренировка обеспечивает индивидуальный подход к каждому курсанту, позволяет предельно эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий – четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее. Правильное распределение станций позволяет специально подобранными упражнениями целенаправленно развивать физические качества и закреплять полученные на занятиях умения и навыки. Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз), с измерением пульса. Размечая станции, нужно учитывать, что упражнения для одних мышц должны чередоваться с упражнениями для других.

Круговая тренировка на занятиях по физической подготовке хорошо увязывается с программным материалом, как по совершенствованию навыков по применению боевых приемов борьбы, так и по воспитанию и развитию физических качеств и положительно воздействует на организм в целом. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку. Для развития выносливости и силы хороших результатов можно ожидать от чередования станций, направленных на развитие силовой выносливости со станциями, развивающими ловкость, быстроту, гибкость [1,3,6].

Заключение. Решить задачи занятия возможно при поддержании высокой моторной плотности их проведения, что будет обеспечиваться применением эффективных методов проведения занятий по физической подготовке, в частности, с применением кругового метода тренировки и поддержания у курсантов постоянного интереса к дисциплине физическая подготовка.

Список использованной литературы

1. Дунаев, К. С. Некоторые вопросы развития физического воспитания студентов / К. С. Дунаев // Состояние и тенденции развития физической культуры: тезисы докладов научно-практической конференции студентов ВГИФК, МГАФК / Воронежский гос. ин-т физ. культуры ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Воронеж,1999. – С. 54.

2. Крылова, И. В. Основные методы контроля на занятиях физической культуры в вузе / И. А.Крылова, К. С.Дунаев // Проблемы молодежи глазами студентов : VI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция / Министерство образования Российской Федерации ; Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого. – Тула, 2003. – С. 285-290.

3. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры / А. М. Максименко. – М., 2009. – 544 с.

4. Методологические вопросы изучения активности в контексте теории деятельности / А. Л.Кривенцов [и др.] // Теория и методика физии ческой культуры / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2015. - №2. – С. 86-90.

5. Приказ МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/.

6. Фешина, А. Н. Методы и средства физической подготовки в вузе / А. Н. Фешина, К. С. Дунаев // Юбилейная научно-практическая конференция аспирантов и студентов института: материалы конференции / Моск. ин-т коммунального хозяйства и строительства. – М., 2004. – С. 347-348.

МЕТОДИКА ДРОБНОГО ДЫХАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ БИАТЛОНИСТОК

Корнеева М.А., *магистрант,*
Московская государственная академия физической культуры,
п.Малаховка, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы, касающиеся дробного дыхания при подготовке у биатлонисток путем повышения функциональных возможностей спортсменок за счет дыхательной системы организма занимающихся в процессе вдоха-выдоха в движении, после прохождения тренировочного круга перед огневым рубежом.

Ключевые слова: биатлон, стрельба, рубеж, мишени, дыхание, лактат, частота сердечных сокращений.

Актуальность. Биатлон – это циклический вид спорта, сочетающий лыжную гонку, кросс или бег на лыжероллерах со стрельбой по концентрическим мишеням.

Важнейшей задачей тренера является высокий результат его спортсменов на соревнованиях, который может быть улучшен за счет повышения количества попаданий на огневой рубеже и быстрому прохождению дистанции на лыжах, на лыжероллерах или кроссом.

Целью работы являлось повышение результатов стрельбы и функциональных возможностей организма через интенсивные тренировки с полным восстановлением после них.

Результаты и их обсуждение.

К перспективным методикам, способным оказать активное воздействие на формирование морфофункциональных систем организма относится гипоксическая тренировка, доказавшая свою эффективность в тренировочном процессе в различных видах спорта.

В связи с поиском резерва для улучшения восстановления после физической нагрузки, полученной на тренировке, и улучшения результатов стрельбы на огневом рубеже за счет насыщения функциональных систем кислородом, предлагалось для достижения высоких спортивно-технических результатов использовать управление дыханием в движении, которое позволяло спортсменам значительно увеличить свою работоспособность. Следует отметить, что большая физическая нагрузка предъявляет особые требования к развитию физических качеств, особенностей дыхания во время стрельбы не только в подготовке в биатлоне, но и в подготовке ачери-биатлониста.

Важные вопросы, касающиеся использования общеподготовительных и специальных средств тренировки, видов подготовки,

их соотношения в различные периоды тренировки, модельных характеристик, структуры построения тренировочного процесса, подходов во время соревнований к огневому рубежу во многом схожи как в биатлоне, так и в ачери- биатлоне [1-5].

В специальных стрелковых тренировках для выработки навыка прицеливания использовался компьютерный стрелковый тренажер «Скатт» [7].

Также следует отметить и о важности учета психического склада занимающихся в обоих видах спорта, их индивидуальные особенности, реакция на удачную стрельбу и неточную [6].

Особенностью данного метода повышения функциональных возможностей спортсмена заключалось в использовании определенного режима работы дыхательной системы, изменяющего естественный вдох-выдох на систему контролируемого (дробного) дыхания в движении, после прохождения тренировочного круга перед огневым рубежом, и в статике (особенности выполнения стрельбы), как эффективного средства восстановления после нагрузки [8].

Для определения эффективности использования методики дробного дыхания в тренировочных занятиях были сформированы две группы спортсменов биатлонисток возраста 15-16 лет, на базе одной из спортивных школ Московской области, в количестве 8 человек (по 4 человека в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группе). Эксперимент проходил в 2017 году в течении месяца в подготовительном периоде годичного цикла тренировок в 2 этапа: на первом этапе выяснялось эффективность применения дробного дыхания в статике, а на втором этапе – в динамике, в течении 3-х комплексных тренировок (бег со стрельбой на огневых рубежах).

На первом этапе эксперимента были проведены 6 тренировок со снятием показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) и лактата (через 10 минут после физической нагрузки) и одинаковой физической нагрузкой у двух групп.

На 1 и 2 тренировках экспериментальная и контрольная группа ничем не отличались, а на 3, 4, 5 и 6 тренировках экспериментальная группа сразу после тренировки в течение 5 минут применяла дробное дыхание в статике (в сидящем положении), по принципу 4 энергичных коротких вдоха носом и сразу же резкий энергичный одноразовый полный выдох.

Лактат до начала тренировки брался прибором ACCUTREND Plus, и не превышал 1,5 ± 0,32 ммоль/л. Пульс измерялся часами с датчиком ЧСС фирмы Polar, который был на тренировке у каждой спортсменки – участника педагогического эксперимента.

С целью получения взаимосвязи между величинами был проведен корреляционный анализ полученных данных. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Показатели лактата и ЧСС в группах после шести комплексных тренировок.

№	1		2		3		4		5		6	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
ЧСС (уд./мин)	82.000±2.98	83.500±1.79	82.750±0.86	76.250±1.51	84.750±1.59	74.250±1.28	84.750±1.518	77.000±1.70	84.750±0.86	75.500±2.42	85.750±0.98	75.250±2.76
Лактат (ммоль/л)	7.700±0.44	7.725±0.50	7.600±0.29	7.525±0.36	7.625±0.35	6.750±0.31	7.750±0.36	6.775±0.35	7.625±0.30	6.750±0.29	7.550±0.35	6.450±0.31

Занятия в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах в процессе исследования проводились в соответствии с действующей программой ДЮСШ.

После завершения первых двух тренировок заметных отличий в показателях между ЭГ и КГ не наблюдалось, на 2, 4, 5 и 6 тренировке установлено достоверное улучшение всех показателей у ЭГ - снижение ЧСС в среднем на 12 % и показателей лактата в среднем на 14 % ($p>0,05$).

На втором этапе эксперимента снимались показатели с части трех комплексных тренировок (бег со стрельбой по мишеням) в кроссе (спринт, 3 км – 2 огневых рубежа) в среднем, тренировочном темпе. На первой тренировке различий между КГ и ЭГ не было, а на 2 и 3 – ЭГ было предложено при подходе к огневому рубежу в течение 30 секунд, не прекращая движение к рубежу, использовать дробное дыхание 3-4 энергичных коротких вдоха носом и сразу же резкий энергичный выдох.

Частота сердечных сокращений бралась тренером с датчика ЧСС на спортсменке во время заряжания винтовки на коврике.

Результаты эксперимента представлены в таблице № 2.

Таблица 2.

Показатели ЧСС, стрельбы и времени прохождения дистанции

	1 тренировка		2 тренировка		3 тренировка	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
ЧСС перед стрельбой	164.2 ±0.9	164.5 ±0.3	164.250 ±0.9	155.7 ±0.9	163.5 ±0.7	154.5±1
Результаты стрельбы с 2х рубежей с, к, (промахи) – сумма.	7	8	8	6	7	4
Среднее время прохождения дистанции группой (мин/сек.)	17.02	17.04	16.55	16.54	16.51	16.48

По результатам, представленным в таблице 2, видно, что у ЭГ на 2 и 3 тренировке сократился средний показатель ЧСС в среднем на 10 ударов в минуту, уменьшилось количество промахов по сравнению с КГ показатели стрельбы на огневых рубежах. А время прохождения дистанции не уменьшилось, что говорит о том, что восстановление произошло только благодаря изменению системы обычного дыхания на контролируемое дробное дыхание.

Выводы:

1. Использование дробного дыхания биатлонистками в тренировочном процессе является эффективным способом повышения функциональных возможностей организма, так как это помогает лучше снабжать организм кислородом перед огневым рубежом и после тренировок для восстановления.

2. Применение дробного дыхания на начальном тренировочном этапе у биатлонисток требует использования специальных тренировок дыхания и использования его на различных скоростных режимах при передвижении по дистанции.

Список использованной литературы

1. Алябьев, А. Н. Оптимизация процесса подготовки биатлонистов к ответственным стартам: лекция / А. Н. Алябьев, К. С. Дунаев // Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2007. – 35с.

2. Дунаев, К. С. Бег на лыжах со стрельбой из лука (ски-ачери) / К. С. Дунаев // Современность как предмет исследования : материалы III

республиканской с международным участием научной конференции / Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2010. – С. 157-159.

3. Дунаев, К. С. Зависимость спортивно-технического результата от скорости бега и меткости стрельбы в биатлоне / К. С. Дунаев, Я. И. Савицкий //Теория и практика физической культуры. – М., 1980. - № 12.- С.53.

4. Дунаев, К. С. Целевая физическая подготовка квалифицированных биатлонистов: монография / К. С. Дунаев, С. Г. Сейранов ; Моск. гос. акад. физич. Культ. – 2-е изд., перераб. И доп. – Малаховка, 2016. – 368 с.

5. Корбит, М. И. Техники стрельбы сильнейших биатлонистов мира / М. И. Корбит, К. С.Дунаев // Олимпийское движение, физическая культура и спорт в современном обществе : материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Олимпийский комитет России ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2018. – С. 144-149.

6. Левик, Г. Е. Влияние психического склада личности биатлонистов на успешность его соревновательной деятельности / Г. Е. Левик, В. П. Докучаев, К. С. Дунаев // Лыжный спорт. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – Вып. 1. – С. 41-48.

7. Совершенствование стрелковой подготовки биатлонистов с использованием стрелкового компьютерного тренажера «Скатт» и контроль за ней / К. С.Дунаев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №9. – С.49-52.

8. Фарбей, Вад. В. Регламентированные режимы дыхания как резервы повышения качества стрельбы в биатлоне : монография / Вад. В. Фарбей, К. С. Дунаев. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2014. – 184 с.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма

Материалы III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции

23-24 мая 2019 г.

Редактор-составитель:
доктор педагогичесих наук, профессор
Дунаев Константин Степанович

Рецензент:
кандидат педагогических наук, профессор
Левин Владимир Сергеевич

ФГБОУ ВО «Московская государственная
академия физической культуры»
140032, Московская область, гп. Малаховка, ул. Шоссейная, 33
Тел. (495) 501-55-45, факс (495) 501-22-36;
http://www.mgafk.ru; E-mail: info@mgafk.ru

Подписано к печати 03.06.2019 г. Формат60х88 1/16. Печать цифровая. Бумага офсетная №1. Печ. л. 28,75. Тираж 100 экз. Заказ №

Отпечатано в Типографии «Библотон»
143987, г. Железнодорожный Московской обл., ул. Колхозная 2.

Тел. +7(495) 921-3356