



**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА,
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

УЛЬЯНОВСК 2022

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ФГБОУ ВО «УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА, БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с
международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова (в 2 частях, часть 2)
г. Ульяновск, 24 ноября 2022 г.

Под редакцией д.п.н., доцента Л.И. Костюниной

Ульяновск 2022

УДК 796: 355
ББК 75.1+ 68.9
С 56

Печатается по решению редакционно –
издательского совета ФГБОУ ВО
«УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

Научный редактор:

Л.И. Костюнина, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»

Редколлегия:

В.В. Богданов, кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

О.Л. Быстрова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

А.Н. Илькин, кандидат педагогических наук, декан факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»;

Н.А. Касаткина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

А.Ю. Умнов, кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»;

Н.Д. Кузнецова, лаборант кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова».

С 56 Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова» (г. Ульяновск, 24 ноября 2022 г.) : в 2 частях, часть 2. / Под ред. Л.И. Костюниной – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2022. – 322 с.

В сборник включены материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования» посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». Во 2 части сборника представлены результаты научных исследований; обобщен педагогический опыт ведущих ученых, специалистов, педагогов в области совершенствования системы спортивной тренировки, подготовки спортивного резерва, рассмотрены педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта. Затронуты проблемы развития оздоровительно-рекреационного направления туризма, во взаимосвязи с областью физической культуры и спорта, физической рекреацией как социально-ориентированной сферы жизнедеятельности современного человека. Сборник материалов может быть рекомендован специалистам физической культуры, преподавателям вузов, средних специальных учебных заведений, тренерам, учителям физической культуры, а также студентам, магистрам, аспирантам факультетов физической культуры и спорта, слушателям курсов повышения квалификации, переподготовки.

Тексты статей представлены в авторской редакции. За качество и достоверность представленных материалов ответственность несут авторы.

УДК 796: 355
ББК 75.1+ 68.9

© Авторский коллектив, 2022
© ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», 2022

РАЗДЕЛ 1 - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

УДК 796.41

ИЗУЧЕНИЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА ДЕВОЧЕК 9–10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Авдонина Л.Г.

кандидат педагогических наук, доцент

Белова Е.Л.

кандидат биологических наук, доцент

Румянцева Н.В.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

Волгоград, Россия

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь между баллами полученными гимнастками на соревнованиях и эстетическими показателями. Представлена группа эстетических показателей характерная для «массового» спорта и всех желающих заниматься и выступать в соревнованиях по художественной гимнастике. Представлены и проанализированы результаты педагогического эксперимента.

Ключевые слова. Эстетическое воспитание, исполнительское мастерство, эстетические характеристики.

Актуальность. Педагогическая наука среди видов воспитания определяет эстетическое воспитание как развитие способности воспринимать, чувствовать, понимать прекрасное в жизни и в искусстве, как воспитание стремления самому участвовать в преобразовании окружающего мира по законам красоты, как приобщение к художественной деятельности и развитие творческих способностей человека.

Эстетическое воспитание представляется как целенаправленное систематическое воздействие на личность с целью ее эстетического развития, то есть формирования эстетических восприятий, суждений, вкусов, чувств, эстетического сознания, правильного понимания прекрасного в действительности и в искусстве; развитие эстетических потребностей и интересов, способностей к творческому участию в преобразовании жизни по законам красоты. Результатом эстетического воспитания является эстетическое развитие. Эстетическое развитие, как отмечает ряд специалистов, является длительным процессом становления и совершенствования эстетического сознания, отношения и эстетической деятельности личности [2].

Эстетическое воспитание тесно связано со всеми сторонами воспитания. Оно усиливает воспитательный эффект других сторон воспитания через формирование эстетических чувств, эстетической отзывчивости, начальных эстетических и этических понятий и оценок. А все это обеспечивает комплексный подход к гармоническому развитию детей.

В тех видах спорта, где оценивается исполнительское мастерство спортсмена, всегда появляется проблема определения его критериев. Эта проблема объективных критериев уровня эстетического мастерства, как отмечают исследователи, особую актуальность приобретает в видах спорта с визуальным способом определения результатов соревнований [1].

Оценка исполнительского мастерства складывается из следующих компонентов: сложности композиции, технического и артистического исполнения. Оценка этих компонентов производится на основе субъективной системы измерения (с помощью баллов). В зависимости от вида спорта она может варьироваться от 1 и до 10 баллов.

Понятие «эстетика гимнастики», связанное с проявлением таких сторон исполнительского мастерства, как выразительность, культура движений, чистота, эффектность и гармоничность, художественность и музыкальность, виртуозность и прочее.

В настоящее время возрастает сложность и трудность соревновательных программ в сложно - координированных видах спорта, и вместе с тем, рост требований к повышению уровня исполнительского мастерства спортсменов требует поиска объективных количественных и качественных критериев оценки эстетического оформления произвольных программ соревнующихся. Так для «массового» спорта и всех желающих заниматься художественной гимнастикой, и выступать на соревнованиях, необходимо выделить эстетические показатели оценки исполнительского мастерства юных гимнасток; разработать критерии оценки исполнительского мастерства; оценить исполнительское мастерство девочек 9–10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Цель исследования - определение критериев и показателей исполнительского мастерства юных гимнасток.

Методы и организация исследования. Для решения выше поставленных задач определены следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя литературу по теме исследования нами было выявлено 32 эстетических показателя оценки исполнительского мастерства в художественной гимнастике. Эти показатели нами были разделены условно на две группы. Первая группа показателей характерна для «массового» спорта и всех желающих заниматься и выступать в соревнованиях. И вторая группа показателей нами была определена для спорта высших достижений, где демонстрируется максимальное проявление индивидуальных способностей гимнастки.

В первую группу нами было определено 15 основных наименований эстетических характеристик, определяющих уровень исполнительского мастерства девочек 9–10 лет в художественной гимнастике на этапе спортивного совершенствования. Выбор эстетических характеристик-показателей был основан на анатомо-физиологических, психологических особенностях гимнасток данного возраста, а также особенностях тренировки юных гимнасток. В группу эстетических характеристик входили следующие:

- зрелищность – определяется созданием зрительного впечатления, оригинальностью, шириной движений, сменой темпа, характера движений, эмоциональных нюансов, согласованностью работы и высоким индивидуальным мастерством;
- гармоничность – стройное сочетание, согласованность, слаженность, взаимное соответствие разных качеств, предметов, явлений, частей целого, она определяет красоту, художественность исполнения упражнений;
- естественность – определяется через такие характеристики, как легкость, непринужденность, отсутствие натянутости, непосредственность, простота, проявление истинных черт спортсменки, ее индивидуальности, раскрепощенность в движениях;
- техничность – система действий гимнастки, соответствующая современным представлениям об образцовой технике исполнения, обеспечивающая максимальную эффективность ее движений, уровень владения совокупностью необходимых двигательных навыков;
- выразительность – соответствие движений характеру музыки, логическая правдивость поз, эмоциональная насыщенность упражнения;
- музыкальность – характер музыкального сопровождения определяет структуру и характерные черты композиции – необходимые характеристики: соответствующий развитию упражнения характер и четко выраженный и яркий ритм, помогающий подчеркнуть ритм движений гимнастки, между характером и ритмом музыки, а также между характером и ритмом упражнения с его движениями обязательно должна быть строгая гармония;
- хореографичность – соответствие движений рук, ног, туловища и осанки принятым внешним нормам;
- артистичность – совершенство, законченность, выразительность, изящество, самобытность выполнения движений и упражнения в целом;
- динамичность – уплотнение соединений и каскадов, ритмическую структуру экспрессии;
- легкость – движение с малым усилием, без физического напряжения, приподнято-стройная пластика, особенно в позах, прыжках, вращениях;
- ритмичность – выполнение движения в неразрывной связи с музыкой, закономерное чередование отдельных элементов (длительность, паузы, акцентирование, чередование);
- точность – качество двигательного акта, реализованное соблюдением заранее установленной системы характеристик, при этом точностные действия выполняются путем безошибочного приведения рабочей точки кинематической

цепи к заданной точке другого тела, сопоставления движений во времени, тонкой дозировки усилий;

– пластичность – закономерная последовательность сменяющихся положений тела, а также его отдельных частей при условии их гармонической слаженности, непрерывности, слитности;

– изящество – умение двигаться легко, выразительно, целесообразно и точно;

– целостность – движения выполняются слитно и плавно, с одновременным или последовательным включением всех частей тела, согласованность движений рук с основными движениями туловища и предметов, придающей движениям мягкость, закругленность.

Оценка эстетических характеристик исполнительского мастерства юных гимнасток нами была определена в 3 балла – согласованные действия (отличное); 2 балла – частично согласованные действия (недостаточное или удовлетворительное); 1 балл – полное отсутствие согласованных действий.

С целью выявления уровня исполнительского мастерства гимнасток было проведено наблюдение и оценивание на тренировках и во время соревнований по художественной гимнастике. Всего в исследовании приняло участие 38 гимнасток II и III взрослого разряда. Нами оценивались индивидуальные упражнения без предметов.

Гимнастки, выступающие на соревнованиях, продемонстрировали различный уровень сложности соревновательных программ. Комбинация включала в себя 12 обязательных элементов. Но в свою очередь каждый элемент имел свою трудность от А (0,10) до J(1,00). Показав различный уровень сложности соревновательных программ, наблюдается достаточная плотность результатов. Это свидетельствует о том, что даже небольшие ошибки, допущенные гимнастками, повлияли на оценку выступления.

Результаты соревнований были подвергнуты корреляционному анализу. Нами установлен высокий уровень корреляционных взаимосвязей между результатами (баллами), полученными гимнастками на соревнованиях и большинством эстетических показателей выступления (рисунок).

Так, наиболее высокая взаимосвязь зарегистрирована между гармоничностью ($r=0,86 > r_{\text{табл}}=0,33$ при $p>0,05$) и баллами за исполнение. Одинаковая корреляционная взаимосвязь ($r=0,83$) наблюдается у таких эстетических показателей как естественность и выразительность. Немного меньше на итоговые баллы влияет артистичность ($r=0,79$), ритмичность ($r=0,78$), техничность ($r=0,75$), целостность ($r=0,76$) и динамичность ($r=0,76$). Взаимосвязь между баллами полученными гимнастками на соревнованиях и хореографичностью и точностью составляет 0,62. На 0,02 больше взаимосвязь у таких показателей, как зрелищность ($r=0,64$) и пластичность ($r=0,64$), а на 0,03 меньше взаимосвязь у показателя легкость ($r=0,59$).

По нашему мнению это обусловлено тем, что тренеры адекватно учитывали возможности гимнасток, творчески подходят к составлению

композиций. А юные гимнастки стремятся использовать свои индивидуальные возможности в полной мере.

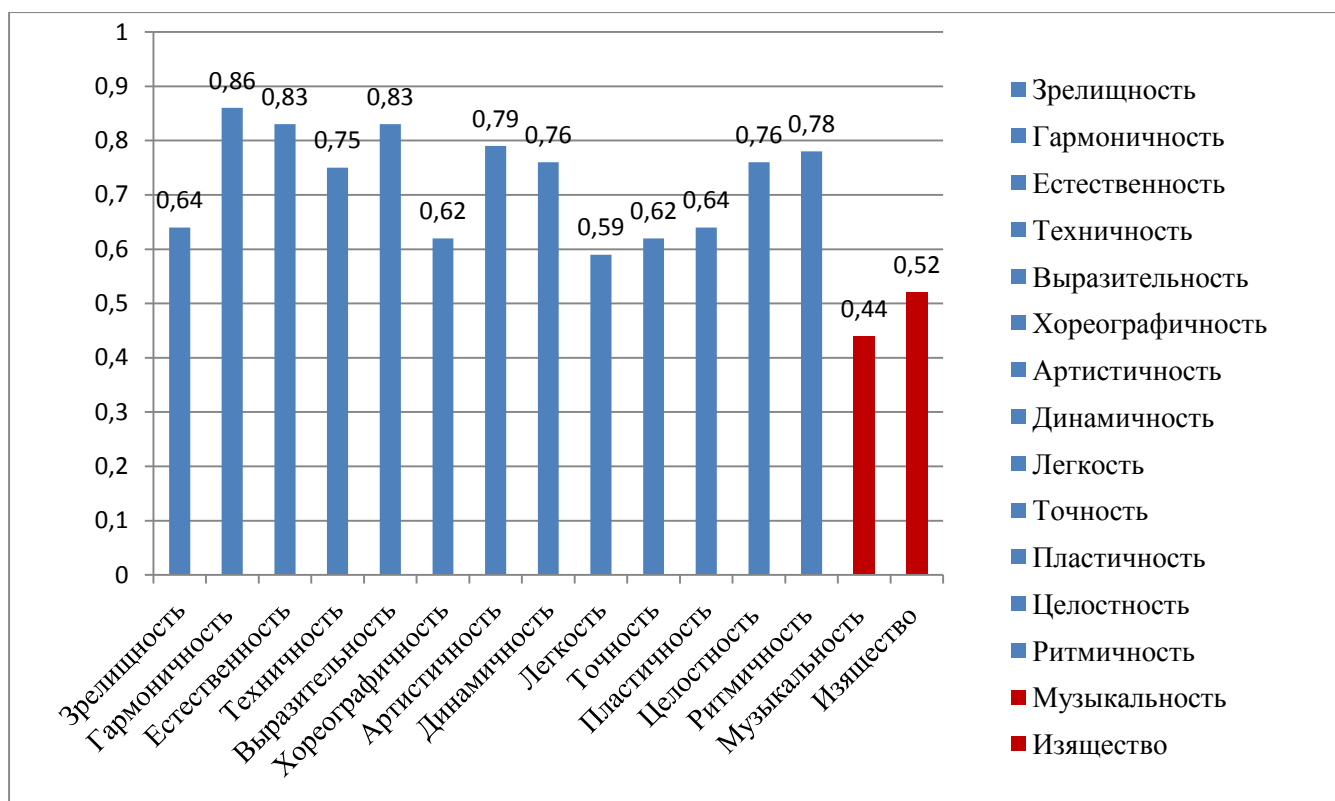


Рисунок - Корреляционная взаимосвязь между баллами полученными гимнастками на соревнованиях и эстетическими показателями

Несколько меньше корреляционная зависимость по двум показателям музыкальность ($r=0,44$) и изящество ($r=0,52$). По нашему мнению, это обусловлено возрастными особенностями гимнасток, которые в меньшей степени пока еще могут «вжиться» в музыкальный образ своей композиции или соответствовать ему.

Таким образом, полученная прямо-пропорциональная зависимость говорит о том, что чем лучше эстетический показатель, тем выше балл, полученный на соревнованиях.

Исследования результатов открытого чемпионата области позволили проследить динамику всех компонентов исполнительского мастерства гимнасток (сложность соревновательных программ, композиционное построение, техническое исполнение, артистичность).

Изучая композиционное построение соревновательных программ гимнасток, были проанализированы упражнения и выявлено, что не все элементы используются в упражнениях равномерно. Некоторые элементы включены в 90% комбинаций, другие же элементы не используются совсем. Это ведет к сужению содержания композиций гимнасток, что приводит к снижению зрелищного эффекта.

Заключение. Таким образом, совершенствование исполнительского мастерства ведет к повышению качества исполнения композиций. Высокое

исполнительское мастерство гимнастки всегда в выгодном свете отличает её от спортсменки, которая обладает всего лишь хорошей технической подготовленностью. Гимнастка должна довести всю программу в целом до такого совершенства, чтобы её техническое содержание оказалось доступным для восприятия зрителей. Когда гимнастке удается соединить элегантность исполнения, разнообразие, свободу движений, амплитуду движений с преодолением сложности и раскованности и всё это во впечатляющей динамике, гимнастка создает композицию, излучающую богатство внутреннего содержания и гармонию. В настоящее время многие гимнастки технически грамотно выполняют сложные упражнения.

Список литературы:

1. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. дис... канд. пед. наук / И. А. Винер. – Санкт-Петербург.: ГАФК им. Лесгафта. – 2003. – 25 с.
2. Шишковская, М.О композиционной подготовке в технико-эстетических видах спорта / М. Шишковская, Л.А. Карпенко // Сборник научных трудов: Гимнастика. – Вып. УП – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – С. 46-52.

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ

Агапова С.А.

студент

Ключникова С.Н.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. Игра в футбол требует проявления силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча (ударов, стартов, прыжков, толчков и др.) в очень короткие отрезки времени. Кроме того, в футболе постоянно возрастает значение силового единоборства и, таким образом, атлетическая подготовка футболисту крайне необходима.

Ключевые слова: Силовая подготовка, футболисты 15-17 лет, метод круговой тренировки.

Актуальность. Высокий уровень развития современного футбола его социальная значимость, дальнейшая его профессионализация требуют разработки научно-обоснованной системы подготовки спортивного резерва.

Прыжок в борьбе за верховой мяч; мощный удар головой; сила удара и сила опорной ноги; сила рук, когда им приходится пружинить, принимая вес тела после удара головой в падении, – вот лишь некоторые основные моменты, где силовая подготовка особенно важна для футболистов [2, 3].

Решение проблемы подготовки юных футболистов осуществляется на методологической основе, вытекающей из общей теории спортивной тренировки, разработанной ведущими специалистами. Но нельзя слепо копировать формы тренировок из других видов спорта и тренировать футболиста так же, как легкоатлета или штангиста. Научные рекомендации должны применяться лишь в их футбольной интерпретации [1, 4].

Так, специальные методы тренировки, направленные на развитие физической силы, такие как интервальные тренировки и постоянные нагрузки, при всей их специфичности могут сочетаться с техническими и тактическими занятиями, приближенными к игровой обстановке.

Монотонные занятия убивают внутреннюю активность и радость и противоречат специфическим требованиям игры. Поэтому данное исследование имеет большую практическую значимость в спортивной подготовке футболистов 15-17 лет [5].

Цель исследования: повышение эффективности занятий по развитию силовых качеств у футболистов 15-17 лет методом круговой тренировки.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе ФОК г. Ульяновска. В эксперименте приняло участие 20 футболистов 15-17 лет. Были сформированы две группы – экспериментальная – 10 человек и контрольная – 10 человек.

Занятия со спортсменами экспериментальной группы проводились 2 раза в неделю с использованием метода круговой тренировки. В контрольной группе использовался интервальный метод. Особенность содержания данных занятий заключалась в строгом выполнении конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном времени, что обеспечивало быстрое развитие силовых качеств в короткое время.

Для оценки уровня силовой подготовки футболистов 15-17 лет экспериментальной и контрольной групп использовались следующие тесты:

1. Дальность полета мяча после удара ногой (м).
2. Подтягивание на перекладине (количество раз).
3. Прыжок в длину с места с двух ног (см).

По результатам первичного тестирования видно, что показатели силовой подготовленности у футболистов экспериментальной и контрольной групп находятся на одном уровне и статистических различий не имеют.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе эксперимента был определен промежуточный уровень силовой подготовленности футболистов 15-17 лет в обеих группах через 4 месяца после начала эксперимента (табл.).

Таблица 1 - Показатели уровня силовой подготовленности юношей 15-17 лет, занимающихся футболом до и после эксперимента

Показатели	До Эксперимента (1 этап)	Через 4 месяца (2 этап)	После эксперимента (3 этап)	P
	M ± ш	M ± ш	M ± ш	
1. Дальность полета мяча после удара ногой (м).	$\frac{42.4 \pm 0.17}{42.6 \pm 0.22}$	$\frac{45.0 \pm 0.13}{43.8 \pm 0.20}$	$\frac{52.5 \pm 0.20}{45.6 \pm 0.16}$	$\frac{P < 0.05}{P > 0.05}$
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз).	$\frac{11.7 \pm 0.16}{12.1 \pm 0.15}$	$\frac{13.0 \pm 0.16}{12.7 \pm 0.14}$	$\frac{15.6 \pm 0.13}{13.2 \pm 0.21}$	$\frac{P < 0.05}{P > 0.05}$
3. Прыжок в длину с места с двух ног (см).	$\frac{218.2 \pm 0.16}{217.0 \pm 0.15}$	$\frac{220.0 \pm 0.16}{218.4 \pm 0.14}$	$\frac{228.1 \pm 0.13}{221.8 \pm 0.21}$	$\frac{P < 0.05}{P > 0.05}$

Условные обозначения: числитель — результаты экспериментальной группы;

знаменатель - результаты контрольной группы



Из полученных данных видно, что в тесте «Дальность полета мяча после удара ногой» в контрольной группе по сравнению с исходными данными увеличились на 2%, а в экспериментальной группе на 6%, что на 4% выше, чем в контрольной группе (рис.).

К концу эксперимента в экспериментальной группе показатели теста «Дальность полета мяча после удара ногой» по сравнению с исходными данными увеличились на 13%, что на 5% выше, чем в контрольной группе.

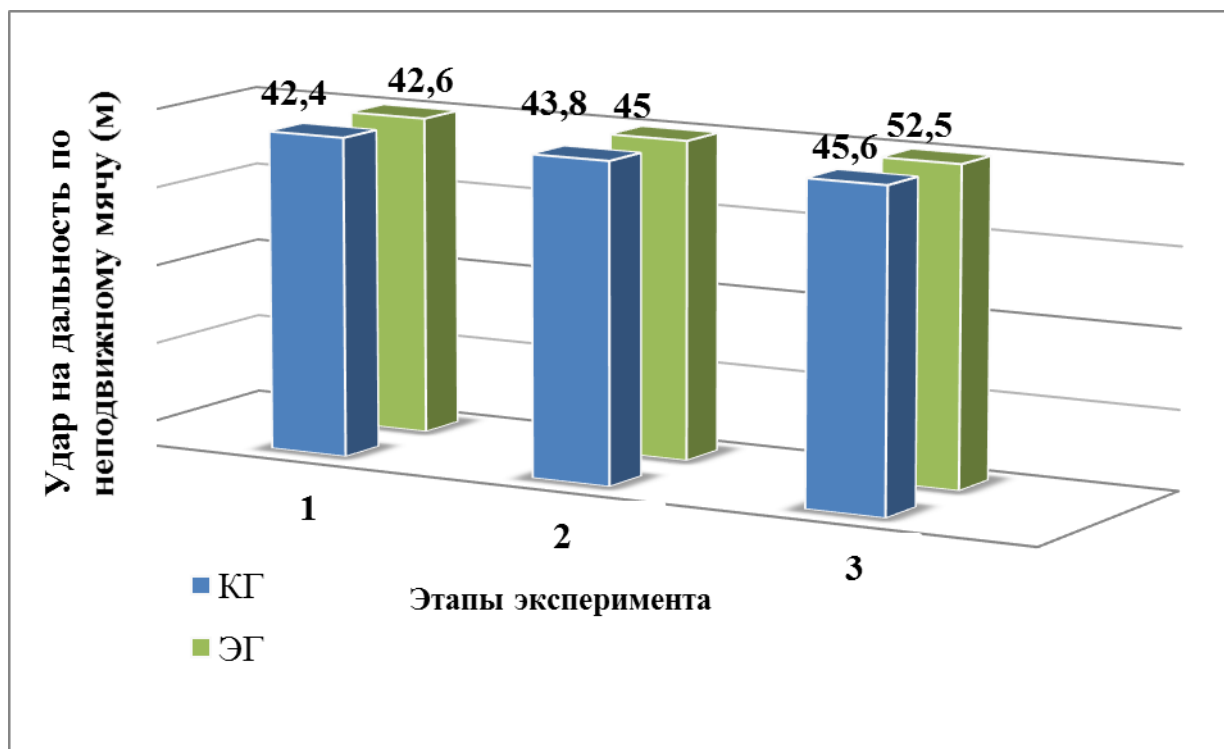


Рисунок - Динамика показателей силовой подготовленности по тесту «Дальность полета мяча после удара ногой»

Так, в тесте «Подтягивания на перекладине» через 4 месяца после начала эксперимента в экспериментальной группе показатели возросли на 8%, что на 5% выше, чем в контрольной группе. А через 8 месяцев показатели возросли на 15%, что на 5% выше, чем в контрольной группе. В тесте «Прыжок в длину с места» через 4 месяца после начала эксперимента показатели в контрольной группе по сравнению с исходными данными увеличились на 1%, а в экспериментальной группе на 5%. К концу эксперимента показатели этого же теста возросли на 8%, что на 2% выше, чем в контрольной группе (рис.).

Заключение. Таким образом, эффективность разработанных занятий на развитие силовых качеств у футболистов 15-17 лет с использованием метода круговой тренировки подтвердилась не только положительной динамикой, но и превосходством результатов тестирования экспериментальной группы над показателями контрольной группы.

Список литературы:

1. Злыгостев, О.В. Взаимосвязь скоростно-силовых способностей и формирования технических навыков у футболистов 10-17 лет / О.В. Злыгостев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - № 2. - С. 9.
2. Ключникова, С.Н. Техничко-тактическая подготовка футболистов 15-17 лет с учетом игрового амплуа / С.Н. Ключникова, А.Д. Маврин // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы

- Всероссийской научно-практической конференции/ под ред. Л.И. Костюниной, И.Н. Тимошиной. - Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова. - 2017. - С. 255-259.
3. Ключникова, С.Н. Организация процесса скоростно-силовой подготовки футболистов старшего юношеского возраста (15-17 лет) / С.Н. Ключникова, А.Ю. Пахтусов // Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта: сборник материалов международной научно-практической конференции. - Ульяновск: УлГПУ. - 2013. - С. 77-82.
4. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе / А.А. Кузнецова. / М.: Олимпия, Человек. - 2017. - 208 с.
5. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курьсь.- М.: Советский спорт, - 2010. - 261 с.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО РЕГБИ-7 В УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Анисимов М.С.

магистрант

Постнов Ю.М.

кандидат педагогических наук, доцент

Костюнина Л.И.

доктор педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы развития студенческого регби, выявлены факторы, препятствующие продвижению регби на региональном уровне.

Ключевые слова. Студенты, регби, федерация регби, факторы, перспективы.

Введение. Регби – игровой командный профессиональный вид спорта. Входит в шестерку самых популярных спортивных игр на планете, наряду с такими видами спорта, как футбол, баскетбол, хоккей, американский футбол и бейсбол. Главным турниром является Кубок Мира по регби, проходящий раз в четыре года, трансляции которого смотрят более 1,5 млрд. человек, и Мировая серия по регби-7, которая является олимпийской дисциплиной.

Цель исследования – проанализировать развитие студенческого регби на региональном уровне (на примере Ульяновской области)

Методы и организация исследования: анализ деятельности региональной федерации регби, методы опроса.

Результаты исследования. Студенческое регби в России, далеко не молодой вид спорта. Более того, есть сборные, которые отметили свое 50-летие, они же являются и первыми национальными сборными нашей страны. За время их спортивной деятельности происходила многократная смена поколений спортсменов, тренеров, менеджеров, обновление географии проведения соревнований, соревнования чемпионатов СССР переросли в чемпионаты современной России. Но студенческое регби как существовало, так и продолжает существовать. Сегодня регби стремительно набирает темпы развития, что обусловлено все более возрастающим интересом студентов к яркой игре, предполагающим активное противоборство в процессе игровой деятельности [1-3].

Развитие студенческого регби является одной из приоритетных задач Федерации регби России. По состоянию на 2020 год во всероссийских соревнованиях студентов принимало участие 64 мужские команды и 1408 игроков. С целью популяризации студенческого регби в России, а также для привлечения как можно более широкого круга участников соревнований в 2021 году Федерацией регби России совместно с Российским студенческим союзом

планируется организация всероссийской Студенческой Лиги по регби, регби-7. Планируемые количества участвующих команд – 88 к 2024 году. Из которых 76 мужских и 12 женских. Задача Общероссийской студенческой регбийной лиги – проведение соревнований по единому Регламенту, вовлечение в структуру их проведения всех существующих студенческих команд, повышение качества проведения соревнований, а также содействие созданию новых команд в большем количестве субъектов Российской Федерации [3].

В Приволжском федеральном округе, как и во многих городах были созданы мужские студенческие команды. Не исключением стал и город Ульяновск. В 2019 году в Ульяновске был проведён Чемпионат ПФО среди студенческих команд по регби-7. Согласно календарному плану студенческих соревнований на 2021 год в Ульяновске был поведён чемпионат федерального округа на участие в Чемпионате России.

К сожалению, на данный момент наблюдается спад популяризации регби в регионе. Мы повели опрос среди студентов Ульяновских вузов и ссузов на выявление причин «затухания» популярности регби в регионе. Особое внимание уделялось тем учебным заведениям, где прекратили свою деятельность команды. В результате проведённого опроса были выявлены следующие причины снижения популярности регби:

1. *Перспективы развития.* Данный фактор напрямую связан со слабой организацией работы региональной Федерации регби в Ульяновске. При привлечении квалифицированных тренеров и увеличении штата, при улучшении тренировочного процесса, создании новых тренировочных площадок на базе университетов, техникумов и колледжей, качественной организации рекламы и продвижения данного вида спорта (мастер-классы, выступления на открытых площадках), возрастет привлекательность регби, и большее количество студентов будут вовлечены в занятия регби, и студенческих команд станет больше. Региональной Федерацией регби должна быть организована системная работа с образовательными организациями общего и профессионального образования по популяризации регби на долгосрочной основе с условием привлечения специалистов, создания условий для продвижения данного вида спорта.

2. *Отсутствие специальных тренировочных площадок.* Особое внимание уделяется следующим факторам: открытые площадки для занятий не соответствуют (отсутствует освещение для проведения тренировок в вечерний период, ненадлежащее покрытие, посторонние предметы на поле, трудности в тренировочном процессе при тяжелых погодных условиях и т.д.).

3. *Риск получения травм.* Регби является травмоопасным видом спорта. В связи с этим предъявляются особые требования к специальной экипировке; к уровню методической подготовленности тренеров, обеспечивающих готовность мышц, суставно-связочного аппарата в процессе общефизической и специальной подготовки, навыков безопасного ведения силового противоборства в ходе реализации технико-тактических действий. Каждый студент, выходя на поле, должен осознавать риски, связанные со

здоровьем. Мышечные травмы, растяжения, разрывы связок и многочисленные ушибы — в регби это обычное дело. Статистика этого вида спорта такова, что каждый игрок в среднем получает три мелких травмы в каждом матче. А тяжелые травмы получают, по крайней мере, 25% регбистов в каждом матче. При этом стоит отметить, что при соблюдении техники безопасности и правил игры, собранности на матче, чёткой оценке своих возможностей, предвидении игрового эпизода и полном излечении старых травм, вероятность травмирования, во время игр и тренировок значительно ниже.

Заключение. Одной из главных причин низких темпов развития студенческого регби в Ульяновской области является то, что в этой сфере, как и в большинстве игровых видов спорта, не произошло изменения систем, подходов и методов работы, как и в ведущих регбийных странах. Анализ состояния дел показывает, что в данной сфере продолжает сохраняться значительное количество сдерживающих факторов, препятствующих увеличению численности занимающихся регби и повышению качества и результатов подготовки спортивного резерва.

Одним из наиболее существенных является фактор крайне низкой обеспеченности инфраструктурой - спортивными площадками и сооружениями, пригодными для тренировок и проведения регбийных игр. Также студенческие команды испытывают острую нехватку в современном спортивном оборудовании, а занятия зачастую проводятся по устаревшим программам, не учитывающим передовой российский и мировой опыт. Региональный уровень кадрового обеспечения регби значительно ниже реальных потребностей вида спорта, что обусловлено причиной невысокого уровня заработных плат тренеров по регби в государственных и муниципальных учреждениях.

Список литературы:

1. Иванов, А.Е. Методика специальной физической подготовки регбистов / А.Е. Иванов, Л.И. Костюнина // Сборник научных трудов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне.- Ульяновск, 2020. - С. 221-225.
2. Грюневальд, Б. Принципы успешной подготовки регбистов / Б. Грюневальд. - М. - 2009. - 88 с.
3. Программа развития вида спорта «Регби» в Российской Федерации на 2021-2024 годы. - М. - 2020. - 115 с.

ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Верниковский Ф.И.

студент

Захарова А.В.

*кандидат педагогических наук, профессор, старший научный сотрудник,
Уральский федеральный университет имени первого президента России Б.Н. Ельцина
Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы спортивного отбора на этапе начальной подготовки. В данной статье определен спектр проблем, связанных с теорией и практикой спортивного отбора и выявления спортивной одаренности. Выявлен круг вопросов, связанных с критериями спортивного отбора.

Ключевые слова. Спортивный отбор, скоростно-силовые вида спорта, начальная подготовка, критерии отбора.

Актуальность. Процесс многолетней подготовки в спорте, в том числе скоростно-силовых видах спорта, начинается с процедуры отбора и спортивной ориентации. Существуют большое количество видов спорта и различные их классификации. В соответствии с этим можно говорить об отборе или ориентации для занятий определенным видом спорта, а также о группе видов спорта (игровые, циклические, силовые, скоростно-силовые и т. д.). Проблема спортивного отбора изучается с середины XX века и по-прежнему остается актуальной.

Цель исследования - изучить на основе научно-методической литературы, федеральных стандартов спортивной подготовки и рабочих программ особенности отбора спортсменов в скоростно-силовых видах спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Непросто в юном спортсмене распознать будущего чемпиона. Поэтому роль тренера очень важна, он выявляет спортивные способности, в последующем преобразуя их в высокий спортивный результат. Спортивные способности – это предпосылки спортивных успехов и возможность их прогрессивного развития. В.Н. Плохой, (2018) к числу важнейших предпосылок относит биологические факторы, генетические задатки, особенности телосложения, тип нервной деятельности, уровень аэробных возможностей, соотношение быстрых и медленных волокон в скелетных мышцах, темпы биологического созревания [2].

Е.М. Ревенко (2009) отмечает, что объективная оценка индивидуальных особенностей юных спортсменов дается на основе комплексных исследований, так как не существует какого-то критерия спортивной перспективности. Отдельно рассматриваемые морфологические, функциональные, биомеханические, педагогические, психологические показатели недостаточны для проведения рационального спортивного отбора. Только на основе комплексной методики выявления склонностей и способностей, необходимых

для овладения высотами спортивного мастерства, возможно эффективно осуществлять отбор детей и подростков для занятий спортом [5].

Г.И. Семенова в учебном пособии «Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта» утверждает, что в скоростно-силовых видах спорта в процессе отбора предпочтение отдается детям с хорошо развитой мускулатурой, высоким уровнем развития быстроты, силы, скоростно-силовых качеств. Так, для прыгунов в длину с разбега и тройным прыжком важное значение имеет высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. При отборе прыгунов в высоту с разбега следует учитывать, что пропорции их тела должны характеризоваться определенными особенностями: прыгуны обладают длинными ногами и сравнительно коротким туловищем. В процессе отбора бегунов на короткие дистанции предпочтение следует отдавать детям и подросткам среднего и выше среднего роста с хорошо развитой мускулатурой. В ходе отбора должны учитываться время реакции на стартовый сигнал, уровень развития быстроты, скоростно-силовых качеств. Решающее значение для толкателей ядра будут иметь высокий уровень развития силы, скоростно-силовых качеств и координации, а также тотальные размеры тела.

Необходимо добавить, что в скоростно-силовых видах спорта проявления быстроты выступает ведущим фактором, определяющим успешность деятельности на короткие дистанции. У спортсменов чаще встречается слабая нервная система, подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения или уравновешенность по «внешнему» балансу. Перечисленные типологические свойства нервной системы являются задатками развития быстроты, в связи с чем, у лиц с данной типологией быстрота развивается легче и быстрее, и в итоге имеет большее абсолютное выражение, чем у лиц с противоположными типологическими свойствами нервной системы. Следовательно, учет типологических особенностей нервной деятельности при отборе в спринтерские дисциплины приобретает особое значение, потому что они с большим трудом поддаются изменениям.

Таким образом, специалисты отмечают, что основная задача спортивного отбора состоит во всестороннем изучении и выявлении задатков и способностей. Для более полной характеристики рассматриваемой проблемы нами был изучен федеральный стандарт спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «Легкая атлетика» [2].

В легкой атлетике при отборе на этапе начальной подготовки используют следующие нормативы общей физической подготовки: челночный бег (3 x 10 метров), отжимания от пола, прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, прыжки через скакалку в течение 30 секунд, метание мяча весом 150 грамм, наклон вперед из положения стоя на полу, с выпрямленными ногами, бег на 2 км без учета времени.

Только с этапа спортивной специализации начинается отбор в конкретные дисциплины, так например, для спортивной дисциплины «Бег на короткие дистанции» сдаются следующие нормативы: бег 60 метров с высокого

старта, бег 150 метров с высокого старта, прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами [4].

Эдвин Золин в своей работе «Спринтерский бег» утверждает, что на начальных стадиях отбора кроме уровня развития физических качеств необходимо учитывать и некоторые биодинамические характеристики спринтерского бега, имеющие высокую надежность для прогноза успешности выступлений в спринте. Исследования показали, что высокой частотой шагов в беге с максимальной скоростью обладает всего 12–15 человек из 6–7 тысяч обследованных школьников 13–14 лет. Определение темпа бега и времени опорного периода бегового шага поможет тренерам избежать ошибок при отборе, так как зачастую школьники, обладающие высоким скоростным потенциалом, из-за слабой подготовленности не способны показывать хорошие результаты в спринте [1].

Л.А. Кошелева рекомендует с целью выявления способностей спринтера специальный отбор проводить с учетом факторов, в дальнейшем обуславливающих достижение высоких спортивных результатов. В качестве тестов и контрольных нормативов, характеризующих высокий уровень спринтерских способностей мальчиков 10–12 лет, целесообразно применять прыжок вверх со взмахом рук (49 см), тройной прыжок с места (556 см), результаты бега на 30 м с ходу (4,1 с), на 60 м с высокого старта (9,1 с), на 100 м с низкого старта (15,8 с), бег с высоким подниманием бедра на месте (41 движение за 10 с), время реакции опоры при беге с максимальной скоростью (97 мс), время до пика одиночного сокращения (85 мс) и напряжение мышц, составляющие 25% от максимального (31 мс). Результаты, превышающие названные, могут свидетельствовать о выдающихся спринтерских способностях юных бегунов.

Также при изучении ФССП по легкой атлетике было выявлено, что документом никак не регламентируется отбор спортсменов на основе конкретных морфологических, психологических и психофизиологических показателей, ни на одном из всех этапов подготовки. Однако, как отмечают специалисты, решение о привлечении ребенка к занятиям определенным видом легкой атлетики должно основываться на комплексной оценке и уже на основе собранной информации спортсменов постепенно ориентируют для специализации в одном из видов легкой атлетики [2].

Таким образом, в ходе анализа нормативно-правовых документов, регламентирующих процедуру первоначального отбора в группы начальной подготовки, можно утверждать, что оценка одаренности ребенка и его способностей к занятиям скоростно-силовыми видами спорта определяются только на основе анализа оценки уровня развития физических качеств. При проведении процедуры начального отбора не учитываются предлагаемые учеными психофизиологические характеристики, которые являются определяющими успешности будущего спринтера, так как не поддаются изменениям и наследственно детерминированы, также в ФССП никак не отражен отбор на основе морфологических показателей.

Заключение. С нашей точки зрения, необходимо проводить более углубленное комплексное обследование спортсменов, при отборе на этапе начальной подготовки, с учетом конкретных показателей анатомо-морфологических и психофизиологических характеристик; применять обоснованную систему специфических тестов и критериев, пригодных для выявления перспективных спортсменов.

Список литературы:

1. Озолин, Э.С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – Москва : Спорт-Человек, 2010. – 170 с. – 978-5-904885-13-7.
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.08.2019 № 673 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика». (Зарегистрирован 20.09.2019 № 55992). URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf> (дата обращения 20.09.2022).
3. Ревенко, Е.М. Выбор спортивной специализации на занятиях по физическому воспитанию: методические указания для студентов и преподавателей / Е. М. Ревенко, В.И. Уткин. – Омск :СибАДИ, 2009. – 31 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выходцев В. А.

студент

Дауров А. М.

кандидат педагогических наук

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»

Ставрополь, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена актуальным задачам олимпийского образования в современном олимпийском движении. Совокупность сложных социально-педагогических проблем, таких как полный отказ от гуманистических идеалов Пьера де Кубертена в его концепции олимпизма, недобросовестные соревнования, снижение интереса молодежи к Олимпийским играм и др., а также пути популяризации. В статье рассмотрены олимпийские ценности.

Ключевые слова. Олимпийское образование, олимпийское движение, гуманистические идеалы, олимпизм, олимпийские ценности.

Актуальность. Олимпийское образование играет важную роль в современном олимпийском движении [5]. Еще Пьер де Кубертен указывал на необходимость постановки и решения воспитательных задач олимпийского движения (далее, Движение). В 1979 году на Генеральной ассамблее Ассоциации национальных олимпийских комитетов (АНОК) Мальтийский национальный олимпийский комитет (НОК) предложил включить изучение олимпийской идеи в учебные программы школ всех уровней в мировом масштабе. В резолюции 3-й сессии Межправительственной комиссии ЮНЕСКО по физическому воспитанию и спорту (1983 г.) выражено пожелание всем государствам-участникам «ввести или усилить преподавание олимпийских идеалов в школах и учебных заведениях в соответствии с собственной системой образования». В Олимпийской хартии – главном официальном документе современного Олимпийского движения – особо подчеркивается, что НОКи должны делать все возможное для пропаганды основополагающих принципов олимпизма, распространения их в учебных программах по физическому воспитанию и спорту в школах и вузах.

В современном олимпийском движении возрастает роль и значение олимпийского образования. 19 ноября 2020 года в Москве состоялось заседание Комиссии по олимпийскому образованию Олимпийского комитета России, на котором обсуждались актуальные проблемы и задачи данной педагогической деятельности в современных условиях. Авторы данной статьи также приняли участие в дискуссии, в которой изложили свою позицию в отношении вынесенных вопросов.

Цель исследования: проанализировать актуальные задачи олимпийского образования с учетом сложных социальных проблем современного олимпийского движения.

Методы исследования. Теоретический анализ проблемы с использованием эмпирической информации о современном состоянии олимпийского движения и олимпийского образования.

Результаты исследования и их обсуждение. Социальные проблемы современного олимпийского движения. При определении актуальных задач олимпийского образования важно учитывать современную ситуацию в олимпийском движении. С одной стороны, это Движение развивается как самое массовое, глобальное, неполитическое общественное движение. В то же время она сталкивается с многочисленными сложными социальными проблемами.

Перед современным олимпийским движением стоят и другие многочисленные сложные социальные проблемы.

– Джонатан М. Томас, говоря о перспективах современного Олимпийского движения, пишет: «Коррупция – это лишь первая из многих проблем, достаточно важных, чтобы серьезно бросить вызов существующей структуре Олимпийского движения... Нынешние трудности Олимпийского движения имеют глубокие корни. Процесс обеспечения будущего Олимпийских игр в рамках существующей структуры, скорее всего, будет болезненным, дорогостоящим (с точки зрения финансов и имиджа). Вероятно, потребуется не что иное, как пересмотр олимпийского движения, включая глобальную переоценку его ценностей, мотивации и целей» [2].

Динос Михаэлидис, говоря о нынешнем состоянии Олимпийского движения и его перспективах, считает, что «индивидуализм, недобросовестная конкуренция, шовинизм, агрессивный национализм, сексизм, расизм и даже элитарность» являются теми «важными элементами, которые не оставят шансов оптимистичному исход, если не принять конкретных мер» [2].

Дин Нойбауэр, анализируя многочисленные проблемы дальнейшего развития олимпийского движения, связанные с процессом глобализации и ее последствиями в области экономики, социальных прав, системы ценностей и т.д., демонстрирует эти проблемы на примере Китая и отмечает, в частности, что Олимпийские игры в Пекине являются ярким примером тех напряженных общественных отношений и противоречий, которые возникают на почве этого процесса [2].

Отношение молодежи к традиционным видам спорта бросает вызов Олимпийскому движению и, следовательно, Олимпийским играм. Дэвид Миллер, указывая на этот вопрос, ссылается на мнение, высказанное по этому поводу специалистом по молодежному маркетингу из Америки Ирмой Сэндл: «Олимпийские игры утратили свою привлекательность. Молодежь уже не обсуждает их с пеной у рта. Большинству американцев, особенно молодежи, Игры не интересны. Они для них не «крутые» [4]. На эту проблему обращают внимание и другие специалисты.

Какие актуальные задачи в связи с этой ситуацией встают перед олимпийским образованием. Актуальные задачи олимпийского образования можно разделить на две группы:

1) Безусловно, необходимо активизировать эту педагогическую деятельность, т.к. информационно-просветительская, направленная на повышение уровня олимпийского образования участников олимпийского движения, разъяснение и популяризацию гуманистических ценностей олимпизма.

В России XXII зимние Олимпийские игры 2014 года в Сочи способствовали активизации продвижения ценностей олимпизма. Его эффективной реализации способствовало активное участие министерств образования и спорта, администраций регионов, компаний-партнеров Игр, послов «Сочи 2014», волонтеров и тысяч энтузиастов [1].

На упомянутом выше заседании Комиссии по олимпийскому образованию Олимпийского комитета России были намечены новые мероприятия, направленные на содействие активизации олимпийского образования в нашей стране.

2) Признавая важность олимпийского образования и необходимость его возрождения в современных условиях, важно, однако, учитывать, что если при этом реальная ориентация участников олимпийского движения противоречит декларируемым духовным ценностям олимпизма, активизация пропаганды этих ценностей может быть воспринята как попытка скрыть реальную ситуацию, происходящую в этом Движении, сохранить его позитивный гуманистический образ в общественном сознании [2].

Формированию такого мнения способствуют и попытки организовать олимпийское образование таким образом, когда на первый план выходит продвижение декларируемых гуманистических идеалов олимпийского движения, и многочисленные факты реальной ситуации в олимпийском спорте. выхватываются только те, которые хоть в какой-то мере могут быть использованы для положительной оценки этого Движения как спортивно-гуманистического.

Выше изложенное свидетельствует о необходимости изменения данного подхода к организации олимпийского образования в современных условиях. В информационно-пропагандистской деятельности важен комплексный подход к оценке ситуации в современном олимпийском движении, отмечающий как положительные, так и отрицательные стороны этой ситуации, факты несоответствия, противоречия между декларируемыми гуманистическими ценностями олимпизма и реалиями современных Олимпийских игр.

Вывод. Изложенное служит основанием для основного вывода о том, что в настоящее время актуальной задачей олимпийского образования как информационно-воспитательной работы является не только формирование и повышение уровня олимпийского образования детей и молодежи, разъяснение и пропаганда гуманистических ценностей олимпизма, но и во всестороннем описании ситуации в олимпийском движении и в освещении инновационных подходов к продвижению олимпийских ценностей, способствующих повышению социокультурной значимости олимпийского движения.

Список литературы:

1. Брянцев, А. Олимпийское образование в проекте «Сочи-2014»: опыт Оргкомитета Игр / А. Брянцев, А. Бетерева. Вестник РМОУ. – 2014. – № 2. – С. 40–55.
2. Нуреев Р.М., Маркин Е. В. Эти разные Олимпийские игры // Пространство экономики. 2009. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/eti-raznye-olimpiyskie-igry> (дата обращения: 12.11.2022).
3. Мельникова, Н.Ю. Проблемы спорта в современном мире. Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин, В.В. Мельников. Олимпийский вестник. Москва, 2018. – С. 210–215.
4. Миллер Д. Официальная история Олимпийских игр и МОК от Афин до Пекин (1894–2008 гг.). М., 2008. 592 с.
5. Столяров, В.И. Современное олимпийское движение: гуманистическая миссия «храм» или «рынок»: монография / В.И. Столяров. М.: РУСАЙНС, 2017. – 246 с.

ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СТИЛЕ БАТТЕРФЛЯЙ

Горбунов Е.О.
старший преподаватель
В.С. Машанов В.С.
старший преподаватель
ФГБОУ ВО Ижевский государственный технический университет»
С.И. Машанов С.И.
директор спорткомплекса
ФГБОУ ВО «Удмуртский Государственный Университет»,
И.Г. Гибадуллин И.Г.
ФГБОУ ВО Ижевский государственный технический университет»
Ижевск, Россия

Аннотация. Рассмотрена эффективность применения нетрадиционного технического приспособление "трубы" для развития силовых показателей при плавании баттерфляем (при снижении сопротивления уменьшается мощность отталкивания, снижается сцепление с водой, происходит эффект суперкомпенсации и достигается увеличение скорости, улучшается чувство воды.) Исследование проходило в несколько этапов в течении 3 лет. Измерялись результаты спортсменов, которые специализировались в плавании стилем баттерфляй. Они были разделены на 2 группы: контрольная и экспериментальная (по 8 человек в каждой). По результатам исследования в экспериментальной группе увеличилась скорость прохождения дистанции при помощи ног на 27%, при помощи рук на 15 % и в полной координации на 20%.

Ключевые слова. Баттерфляй, плавание, скорость, сила, трубы.

Актуальность. В современных вузах представляются большие требования, как к учебной, так и к внеурочной деятельности студентов. Проходит много разнообразных мероприятий: интеллектуальные конкурсы, различные конференции, спортивные мероприятия. В последние годы наблюдается снижение результатов пловцов УдГУ, что обуславливает потребность в поиске новых подходов к содержанию тренировочного процесса, необходимость внедрения нетрадиционных подходов. Проанализировав специальную литературу мы столкнулись с проблемой малой изученности применения специальных технических приспособлений, в частности обтекателя для плавания брассом, который представляет собой согнутую в трубу пластину, надеваемую на стопу и закрепленную ремнем за щиколотку [1, 2]. Обтекатель позволяет увеличить скорость рабочего движения ногами.

Цель исследования: исследовать эффективность развития силовых показателей пловцов при плавании баттерфляем, применяя нетрадиционное техническое приспособление «труба».

Задачи исследования. Разработать и экспериментально обосновать методику применения нетрадиционных средств тренировки на плавании баттерфляем.

Организация и методы исследования. Программа исследования реализовывалась поэтапно в период в течение 3 лет. В исследовании принимали участие спортсмены, занимающиеся в плавательном бассейне УдГУ. Занимающиеся были разделены на 2 группы (контрольную и экспериментальную) по 8 человек в каждой. На начало эксперимента уровень в группах был практически одинаковый.

Средством для проведения тренировок были выбраны «трубы» и «лопатки». «Трубы» – это средства тренировки, которые уменьшают сопротивление воды при ударе ногами, что заставляет пловца более интенсивно выполнять движения для того, чтобы передвигаться либо с той же скоростью, что и без них, либо приблизиться к ней. «Лопатки» - технические средства, способствующие увеличению сопротивления за счёт того, что площадь их поверхности больше площади ладони. Использовались два вида лопаток: большие и маленькие. Маленькие применялись для развития координационных способностей и техники, а большие – по большей части для развития силы и скоростно-силовых качеств.

Эксперимент был организован в три этапа:

1. **Общеподготовительный.** На данном этапе участникам предлагалась нагрузка «втягивающего» характера с небольшим объемом и малой интенсивностью.

2. **Специально-подготовительный.** На данном этапе был увеличен объем. Из средств добавились «лопатки» (большие, маленькие), «трубы».

3. **Восстановительный.** Все используемые на предыдущих этапах средства плавания были исключены, а нагрузку постепенно снизили.

Контрольная группа занималась по общепринятой тренировочной программе, согласно плану учебно-тренировочных занятий в вузе.

В экспериментальной группе применялись задания, направленные на развитие координации и силы посредством применения «труб». При снижении сопротивления уменьшается мощность отталкивания, снижается сцепление с водой. Происходит эффект суперкомпенсации и достигается увеличение скорости, улучшается субъективное чувство воды, что приводит к более рациональному и эффективному преодолению дистанции, как при помощи ног, так и в полной координации.

Регистрация результатов проводилась до начала эксперимента и по завершению каждого из его этапов. Старт выполнялся из воды, количество гребков рассчитывалось за 50 метров дистанции, время не учитывалось. Когда испытуемый находился под водой, выполнение гребковых движений не разрешалось. Испытуемый должен был стремиться совершить наименьшее количество циклов за 50 метров (2 отрезка по 25 м).

Результаты и их обсуждение. Рассматривая результаты экспериментальной группы в плавании при помощи ног, мы видим, прирост показателей, это обусловлено введением нетрадиционного технического средства – «трубы». После восстановительного этапа мы видим прирост результатов относительно исходного уровня (табл).

Таблица – Результаты плавания при помощи рук, ног и в полной координации в количестве циклов

Вид	группа	Кол-во циклов в начале эксперимента	Кол-во циклов в конце эксперимента	Прирост в процентах (%)
руки	экспериментальная	18	11	38,9
	контрольная	18	15	16,7
ноги	экспериментальная	18	15	16,7
	контрольная	20	19	5
п/ коорд	экспериментальная	15	10	33,3
	контрольная	9	8	11,1

Больших приростов в плавании при помощи рук мы не наблюдаем. Это связано с тем, что и контрольная и экспериментальная группы использовали традиционное техническое средство - «лопатки».

Рассматривая показатели плавания в полной координации, мы наблюдаем следующую картину: по завершении эксперимента мы наблюдаем большой прирост результатов в экспериментальной группе.

В экспериментальной группе видим, что, улучшая работу ног при плавании баттерфляем, мы влияем не только на скоростно-силовую подготовленность, но и на координационные способности при плавании в полной координации.

Студенты экспериментальной группы субъективно почувствовали, что значительно увеличилась скорость, мощность гребка, ощущалась легкость при плавании баттерфляем. «Трубы» позволяют пловцу не только лучше чувствовать воду, но и напрямую влияют на технику, что обусловлено снижением количества гребковых движений при плавании в полной координации. Это также указывает на увеличения мощности и скорости гребка, а мощный и сильный гребок в плавании баттерфляем – это основа успеха.

Заключение. Исходя из исследования, можно сделать следующие выводы: наблюдается положительная динамика показателей. В экспериментальной группе увеличилась скорость прохождения дистанции при помощи ног на 16,7%, при помощи рук на 38,9 % и в полной координации на 33,3% ($P < 0,05$). В контрольной скорости при помощи ног увеличилась на 5%, при помощи рук на 16,7%, в полной координации на 11,1%. Данное исследование наглядно показывает, что использование таких технических средств, снижающих сопротивление, в частности «труб», повышает скоростные качества и позволяет более эффективно и экономично преодолевать дистанцию.

Список литературы:

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова. - М.: «Академия», 2014. – 320 с.
2. Макаренко, Л. П. Плавание / Л. П. Макаренко. - М.: 1988. – 94 с.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯМ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ

Горбцов Р.В.

магистрант

Быстрова О.Л.

кандидат педагогических наук, доцент

Березина Л.А.

кандидат педагогических наук, доцент

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»*

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по обоснованию экспериментальной методики, направленной на обучение защитным взаимодействиям (блокирование) юных волейболисток 13-14 лет. На первом этапе разработки методики были определены задачи обучения защитным взаимодействиям и время, отводимое в тренировочном процессе на технику выполнения в облегченных условиях с решением тактических задач. На втором этапе была апробирована методика и проведены контрольные тесты, которые подкреплялись итоговыми результатами.

Ключевые слова. Блок в волейболе, технико-тактическая подготовка, юные волейболистки 13-14 лет.

Актуальность. В системе школьного спорта волейбол занимает одну из ведущих позиций, что обусловлено доступностью, азартностью и зрелищностью данной спортивной игры [2]. В спортивной игре волейбол, где простые двигательные акты и обеспечивающие их моторные и психические процессы являются ответными, а порой не предсказуемыми возникает сложность в освоении новых двигательных действий, направленных на обучение и закрепление технических элементов волейбола.

Многие авторы утверждают, что на этапе начальной подготовки юных волейболисток необходимо уделять особое внимание тактике игры, где за основу берется общепедагогический метод с использованием словесного изложения материала для объяснения особенностей выполнения того или иного технического элемента в различных игровых ситуациях [1 -3].

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, и наше исследование мы посвятим защитным действиям, а конкретнее блоку одиночному и групповому. Блок - защитное взаимодействие, при котором один или несколько игроков преграждают путь мячу над сеткой. Техничко-тактическая подготовка в волейболе представляет собой комплекс игровых действий, требующих особого напряжения разных мышечных групп [3], ей отводится более 100 часов в программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол». При обучении необходимо сочетать развитие физических качеств, особое место отводится развитию скоростно-силовых качеств с основным двигательным действием.

При обучении защитным взаимодействиям в волейболе необходимо учитывать объективность, точность, четкость восприятия формы и содержания каждого моторного акта противника, понимание его особенностей и значения для эффективности выполнения, что в дальнейшем обеспечит совершенствование двигательной памяти, которая позволит освоить блок в более короткие сроки [4].

Цель исследования: повышение техники защитных взаимодействий волейболисток 13–14 лет.

Методы и организация исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие волейболистки 13–14 лет в количестве 20 человек, которые были разделены на 2 группы: КГ и ЭГ в каждой по 10 человек. Занятия в экспериментальной и контрольной группе проводились три раза в неделю по 90 минут. Контрольная группа тренировалась по стандартной программе волейбол для ДЮСШ. Волейболистки экспериментальной группы тренировались по разработанной нами экспериментальной методике. В связи с поставленными задачами, время, отводимое на обучение блокированию, было несколько увеличено и составляло 20% от общего времени занятия.

Результаты исследования и их обсуждение. Распределение учебного материала выглядело следующим образом: на каждом занятии проходило обучение технике волейбола с акцентом на защитные взаимодействия (блок групповой, одиночный) и целенаправленное развитие прыгучести.

Таблица 1 – Отведенное время для решений задач обучения защитным взаимодействиям волейболисток 13–14 лет

№	Сроки (недели)	Задачи обучения защитным взаимодействиям
1.	1-8 неделя:	Создать правильное представление о технике блокирования.
2.	9-13 неделя	Освоить технику блокирования в облегченных условиях (применяя целостный, расчлененно конструктивный методы; имитационные упражнения; «блок» без прыжка.
3.	14-18 неделя	Изучить и освоить технику блока в прыжке и решение тактической задачи. Научить тактике блока с помощью ударов с переводом вправо и влево.
4.	19-25 неделя	Создать правильное представление о технике группового блокирования. Решение тактической задачи 2 и 3. Научить имитации одиночного выпрыгивания с последующим смещением в стороны. Научиться имитации сильного выпрыгивания с последующим тихим направлением мяча пальцами раскрытой ладони на незащищенное место площадки противника.
5.	26-30 неделя	Освоить технику блокирования с переводом влево в облегченных условиях – без прыжка, задачи. Освоить технику блокирования с переводом влево в прыжке. Решение тактической задачи.

Было изменено содержание занятий путем постепенного перехода к пониманию и освоению волейбола на основе организации игры через нападение и защитные действия.

Педагогический контроль в ходе проведения эксперимента осуществлялся в начале и конце исследования и охватывал все стороны тренировочного процесса, что обеспечивало своевременное выявление качества усвоения тренировочных заданий, возможность коррекции педагогических воздействии с учетом индивидуальных показателей подготовленности юных волейболисток.

Педагогический контроль предполагал оценку ОФП на основе тестов и контрольных упражнений. Для определения качества выполнения защитных взаимодействий на площадке использовали методику М.Д. Ашибокова.

Показатели результатов исходного и итогового тестирования таковы, что спортсменки экспериментальной группы превзошли спортсменок из контрольной группы по таким тестам как «прыжок в длину с места», «тройной прыжок», «прыжок по Абалакову», «челночный бег 3x10м». Полученные результаты свидетельствуют об эффективности предложенных средств для развития скоростно-силовых качеств волейболисток 13–14 лет.

Для определения качества овладения умениями и навыками игры в защите мы использовали методику регистрации количества и качества технико-тактических действий, разработанную М.Д. Ашибоковым.

В процессе работы нами выявлялись следующие показатели, характеризующие результативность блокирования:

1. Объем блокирования (количество случаев блокирования индивидуальным или групповым способом в партии).

2. Количественный показатель блокирования (то есть блокирующих действий в партии, после которых мяч попадал на площадку соперника, или доигрывался).

3. Количественный показатель блокирования в процентном выражении (отношение количественного показателя результативных блокирований к объему). Во время тестирования была определена средняя сумма количества блокирования в пяти партиях в экспериментальной и контрольной группах.

В начале педагогического эксперимента нами были получены следующие результаты (таблица 2).

На начало педагогического эксперимента было выявлено, что в экспериментальной и контрольной группах показатели, характеризующие объем блокирования, были практически одинаковые. В экспериментальной группе показатель количество блокирования составил 14,2. Количественный показатель результативного блокирования составил – 5,5, что в процентном выражении – 38,7%. В контрольной группе показатели в аналогичных исследованиях составили соответственно 14,8; 4,3; 30,7%. Исходя из полученных результатов, мы видим, что на начало эксперимента количественный показатель блокирования в экспериментальной группе на 8% больше, чем в контрольной.

Таблица 2 – Показатели блокирования юных волейболисток 13-14 лет в начале педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Группа	Объем блокирования, кол-во	Количественный показатель результативности блокирования, кол-во	Количественный показатель блокирования ударов, %
ЭГ (n=10)	14,2	5,5	38,7
КГ (n=10)	14,0	4,3	30,7

Проведенные нами исследования показали значимость применения защитных взаимодействий (блок) для повышения уровня готовности игроков передней линии к соревновательной деятельности. Результаты блокирования в конце эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели блокирования юных волейболисток 13–14 лет в конце педагогического эксперимента ($X \pm m$)

Группа	Объем блокирования, кол-во	Количественный показатель результативности блокирования, кол-во	Количественный показатель блокирования ударов, %
ЭГ (n=10)	15,4	7,1	46,1
КГ (n=10)	14,5	4,8	33,1

Результаты заключительного тестирования позволяют сделать окончательное заключение о том, что выявлены положительные изменения в показателях результативности блокирования, как в контрольной, так и экспериментальной группах. Полученные данные представлены в таблице 3.

Можно констатировать, что количественный показатель в экспериментальной группе увеличился на 7,4%, а в контрольной группе только на 2,4 % ($P < 0,05$).

Заключение. Для эффективного освоения техники защиты на блоке волейболисток 13–14 лет на начальном этапе тренировочного процесса необходимо уделять 20% от общего времени занятий защитным взаимодействиям и дополнять их специально-подготовительными упражнениями, направленными на повышение прыгучести. Волейболистки экспериментальной группы имели наиболее высокие показатели в предложенных тестах физической и технической подготовленности, нежели их сверстницы из контрольной группы.

Список литературы:

1. Быстрова, О.Л. Специальная физическая подготовка волейболистов 15–16 лет на этапе спортивной специализации / О.Л. Быстрова, Л.А. Березина, С.В. Панина // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования. Сборник трудов V-й Всероссийской научно-практической

конференции с международным участием, посвящённой 50-летию факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова». Под редакцией Л.И. Костюниной. – Ульяновск УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2021. – С. 257–259.

2. Быстрова, О.Л. Эффективность развивающего обучения средствами волейбола / О.Л. Быстрова, И.А. Сидорова, В.А. Волгарь // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: Сборник материалов XX Юбилейной международной научно-практической конференции. Отв. ред. Ж.И. Бушева, ред. А.А. Исаев, Н.М. Ахтемзянова. – Сургут, 2022. – С. 102–104.

3. Кожевников, И.М. Структура факторов, определяющих необходимость применения дифференцированных средств подготовки квалифицированных волейболистов с учетом их игрового амплуа / И.М. Кожевников, О. В. Сыромятников, П. В. Мельничук, О.Л. Быстрова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 201–205.

4. Назаренко, Л.Д. Методика формирования навыков моделирования соревновательных действий в волейболе / Л.Д. Назаренко, И.Н. Тимошина, О. Л. Быстрова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 12. – С. 30–32.

ОЦЕНКА ИНФОРМИРОВАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ ПО ВОПРОСУ РАЦИОНАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИДКОСТИ

Григорьева Н.М.

кандидат биологических наук, доцент

Кулешова М. В.

кандидат биологических наук, доцент

*ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»,
Челябинск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования информированности спортсменов-единоборцев, обучающихся в УралГУФК, о проблеме гипогидратации при занятиях спортом. Установлено, что большинство спортсменов перед соревнованиями предпринимают меры для снижения массы тела за счёт ограничения потребления воды, напитков, использования специальных термозащитных костюмов, сауны. В то же время спортсмены демонстрируют низкий уровень осведомлённости о методах оценки гидратационного статуса и выявления гипогидратации.

Ключевые слова. Единоборства, соревнования, спортсмены, водный баланс, гидратационный статус, гипогидратация.

Актуальность. Сохранение водно-солевого баланса организма спортсменов – необходимое условие высокой физической работоспособности и достижения успехов на соревнованиях. Вместе с тем, с проблемой адекватной гидратации сталкиваются представители многих видов спорта. Активная мышечная деятельность способствует усилению потери воды с потом и выдыхаемым воздухом, что приводит к постепенному обезвоживанию организма.

Проблема дегидратации является особенно актуальной в тех видах спорта, где соревнования организуются по принципу весовых категорий, в частности, в единоборствах (бокс, борьба, восточные единоборства и т.п.). Чтобы попасть в нужную весовую категорию, спортсмены проявляют значительную силу воли и готовность снизить вес любой ценой. По данным А. В. Кьергаарда, Р. Б. Цаллаговой (2017), к сгонке веса прибегают от 60 до 90% спортсменов-единоборцев, при этом в большинстве случаев снижение массы тела начинается за 7-10 дней перед соревнованием. Распространённой практикой является форсированная потеря веса за 24-48 часов, которая заставляет спортсменов прибегать к гипогидратации за счёт уменьшения потребления жидкости, использования термозащитных костюмов, посещения бани и сауны, в некоторых случаях – к применению диуретиков, запрещённых ВАДА. Авторы отмечают факты гибели спортсменов при использовании быстрой сгонки веса (от 7 до 10%) в результате обезвоживания и гипертермии [4].

Негативное влияние обезвоживания на функциональное состояние и здоровье спортсмена хорошо известно. Последствиями дегидратации являются

увеличение субъективного ощущения тяжести тренировки и ухудшение физических качеств, замедление процессов восстановления, нарушение терморегуляции, снижение ментальных функций (рабочей памяти, визуальных и психомоторных навыков), головная боль, нарушение сна [1].

Уменьшение объёма циркулирующей крови из-за снижения количества воды вызывает нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. Увеличение вязкости крови снижает скорость доставки в органы и ткани питательных веществ и кислорода, замедляет выведение продуктов обмена. Дегидратация может приводить к агрегации форменных элементов крови. Ослабление сердечно-сосудистой деятельности, аритмия и снижение артериального давления ухудшают физическую подготовленность и ускоряют развитие усталости [3].

Естественным показателем дегидратации служит чувство жажды, однако оно зачастую появляется только при существенном обезвоживании. Кроме того, оно может притупляться во время тренировок и соревнований. Поэтому необходимо использовать более объективные критерии состояния обезвоживания. В настоящее время существует множество методов оценки уровня дегидратации спортсменов, ни один из которых не может считаться универсальным [2]. Поэтому комплексный анализ гидратационного статуса спортсмена должен включать в себя разные подходы и методики для всесторонней оценки состояния водно-солевого баланса.

Для определения гидратационного статуса в условиях тренировочного процесса наиболее простым и доступным методом служит определение изменения массы тела изо дня в день: снижение массы тела более 1% за день при ежедневном наблюдении может свидетельствовать о дегидратации. Для определения потерь воды в процессе тренировочного занятия используется взвешивание до и после физической нагрузки: потеря 0,5 кг массы тела соответствует потере 378 мл воды [2].

Наиболее объективным показателем гидратированности организма является осмоляльность плазмы крови, которая в норме колеблется в пределах 275-295 мосм/кг. Применяется также определение объёма и состава крови, в том числе, уровень натрия в крови. Однако инвазивные методы анализа в спорте сопряжены с рядом ограничений, поэтому мало пригодны для систематического мониторинга гидратационного статуса [2].

Более приемлемыми лабораторными методами для применения в условиях тренировок являются определение плотности и цвета мочи. При нормальном состоянии гидратированности плотность мочи составляет менее 1,02 г/л. [2]. Для приблизительной оценки степени гидратации используется сравнение образца мочи с цветовой шкалой, разработанной в 1998 г. Армстронгом. Однако точность такого метода ограничена тем, что на цвет мочи может повлиять не только степень гидратации, но и другие факторы.

Всё большее распространение для оценки компонентного состава тела приобретает биоэлектрический импедансный анализ, который позволяет определить общее количество воды в организме по величине электрического

сопротивления. Недостатком метода является высокая вероятность погрешностей, вызванных влиянием множества факторов на импеданс (положение тела во время измерения, нарушения гемодинамики, одежда) [2, 3].

Цель исследования – выявление информированности спортсменов-единоборцев по вопросам оценки и поддержания водного баланса.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось методом анонимного онлайн-опроса, в котором приняли участие студенты Уральского государственного университета физической культуры (УралГУФК), представляющие такие виды спорта, как дзюдо, каратэ, самбо, тхэквондо, бокс. Среди участников было 18 мужчин и 10 женщин, при этом 20 спортсменов имели разряд – кандидат в мастера спорта, пятеро – мастера спорта, трое – перворазрядники. Средний возраст участников составлял 19-20 лет, стаж занятий единоборствами от 5 до 10 лет. Используемая в исследовании анкета содержала вопросы, касающиеся гипогидратации, применяемой перед соревнованиями, а также вопросы, связанные с выявлением уровня информированности спортсменов о методах оценки и регуляции гидратационного статуса.

Результаты исследования и их обсуждение. Из 28 участников опроса 22 спортсмена (79%) указали, что практически перед каждым соревнованием им приходится сталкиваться с необходимостью снижения массы тела. Обычная величина сгонки веса составляла: у 22% занимающихся 1-2 кг; у 45% спортсменов составляла 2-3 кг; у 33%, соответственно, 3-5 кг – у 33%. Среди используемых мероприятий по снижению веса, наряду с ограничением потребления пищи, 55% спортсменов практиковали ограничение потребления воды за 24-48 часов до соревнования, применение специальных теплозащитных «сгончных» костюмов во время тренировок (67%), баню или сауну (14%).

Все респонденты отметили, что мероприятия по снижению содержания воды в организме не предварялись исследованием гидратационного статуса спортсмена. Уровень информированности о методах оценки гидратационного статуса оказался крайне низким: лишь двое из 28 опрошиваемых ответили, что определить потери воды можно путём взвешивания до и после тренировки. Но также они отметили, что в их спортивной практике взвешивание преимущественно имеет своей целью не оценку гидратации, а определение общего веса для попадания в нужную весовую категорию на соревнованиях.

Представление о том, какой уровень дефицита воды может привести к негативным последствиям, было весьма размытым у большинства опрошиваемых: лишь 27 % дали правильный ответ, что наличием дегидратации считается дефицит воды тела от 2% и выше [3].

На вопрос о субъективных ощущениях от потери воды перед соревнованиями, 82% ответили, что ограничения потребления жидкости переносят тяжело: отмечалось ухудшение работоспособности и физических качеств, повышенная возбудимость нервной системы, нарушение сна, снижение артериального давления. При этом опрошенные спортсмены недооценивают потенциальную опасность нарушения физической формы, связанную с

гипогидратацией, считая, что неограниченное потребление жидкости после соревнований компенсирует все негативные последствия.

Все спортсмены указали, что в промежуток времени между процедурой определения весовой категории и выступлением стремятся компенсировать дегидратацию, для этого преимущественно используют питьевую или минеральную воду. Полное восстановление водного баланса организма, по мнению опрошенных, происходит после выступления, когда они могут употреблять напитки без ограничений. При этом все спортсмены указали, что основной критерий регидратации для них – исчезновение ощущения жажды. Следует отметить, что для определения объёма жидкости для восстановления водного баланса практически не используются результаты взвешивания до и после соревнования, в то время как существуют основанные на эмпирических данных рекомендации по потреблению жидкости в объёме 125-150% от потерь массы тела во время соревнования [3].

Заключение. Результаты опроса студентов-единоборцев по проблеме нарушения водного баланса в спорте показали, что, несмотря на необходимость регулярно прибегать к гипогидратации ради сгонки веса, спортсмены не имеют чётких представлений о методах оценки водно-солевого баланса организма и необходимости такой оценки. Как показывают данные, полученные другими исследователями, это системная проблема, которая существует в различных видах спорта [5]. С позиции современной спортивной науки, тренировочный процесс должен базироваться на персонифицированной нутритивно-метаболической поддержке, важной составной частью которой является оценка гидратационного статуса спортсмена. Это позволит сделать спортивную подготовку максимально эффективной.

Проблема гипогидратации в спорте остаётся весьма актуальной ещё и потому, что существующие методы анализа гидратационного статуса недостаточно информативны, зачастую сложны в исполнении, либо требуют процедуры забора крови, что связано с определёнными рисками. Разработка точных и неинвазивных методов анализа гидратационного статуса позволила бы создать систему персонализированного мониторинга состояния водно-солевого обмена у спортсменов. Внедрение такой системы в практику тренировочной и соревновательной деятельности будет способствовать повышению спортивных результатов и сохранению здоровья атлетов.

Список литературы:

1. Арансон, М.В. Коррекция массы и состава тела в единоборствах / М.В. Арансон, Э.С. Озолин, О.В. Тупоногова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – №4, Т.9. – С. 19-24.
2. Выборная, К.В. Современные методы оценки дегидратации у спортсменов / К.В. Выборная, И.В. Кобелькова, С.В. Лавриненко, Г.А. Пузырева, А.И. Соколов, Д.Б. Никитюк // Вестник спортивной науки. – 2018. – №3. – С. 22-29.
3. Дмитриев, А.В. Спортивная нутрициология / А.В. Дмитриев, Л.М. Гунина. – М.: Спорт, 2020. – 640 с.
4. Кьергаард, А.В. Распространённость и проблемы быстрой сгонки массы тела в единоборствах (обзор зарубежной литературы) / А.В. Кьергаард, Р.Б. Цаллагова // Ученые

записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №9(151). – С. 160-164.

5. Парастаев, С.А. К вопросу об актуализации проблемы обезвоживания в спорте / С.А. Парастаев, Ю.В. Мирошникова, Т.А. Пушкина, В.А. Курашвили, Т.А. Яшин, И.Т. Выходец, М.В. Купеев, М.Д. Дидур // Вестник РГМУ. – 2017. – № 6. – С. 13-18.

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ ПЛОВЦОВ С УЧЕТОМ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Драндров Г.Л.,
доктор педагогических наук, профессор
Зейнетдинов А.С.
кандидат педагогических наук, доцент
Чувашский государственный педагогический университет им.И.Я. Яковлева
Шамгуллин А.З.
Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Чебоксары, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на выявление особенностей развития мотивов занятий спортом, тренировочной и соревновательной мотивации, и целеустремленности у двух групп пловцов, занимающихся на тренировочном этапе (17 спортсменов) и этапе спортивного совершенствования. Установлено, что на тренировочном этапе доминирующая роль принадлежит мотиву физического самоутверждения и социально-эмоциональному мотиву, при этом наблюдается доминирование тренировочной мотивации над соревновательной. На этапе спортивного совершенствования на первом месте по значимости находится мотив достижения успеха, на втором - гражданской патриотический мотив, соревновательная мотивация становится сильнее тренировочной, существенно повышается готовность к проявлению волевых усилий при преодолении трудностей и препятствии спортивной деятельности.

Ключевые слова. Тренировочный этап, этап спортивного совершенствования, мотивы занятий спортом, соревновательная и тренировочная мотивация, целеустремленность.

Актуальность. Одним из необходимых психологических предпосылок продолжительности и результативности занятий спортом является наличие сильной и устойчивой спортивной мотивации [2]. Мотивация рассматривается спортивными психологами как психическое состояние, обусловленное, с одной стороны, конкретной жизненной ситуацией, и свойствами личности – мотивами, чертами характера, волевыми качествами и свойствами темперамента, с другой стороны, опосредующими действенное отношение спортсмена к непосредственно осуществляемой спортивной деятельности [3].

Мотивы занятий спортом выступают как устойчивые компоненты мотивационной сферы личности спортсмена [4]. Поэтому их формирование является одной из задач общей психологической подготовки спортсмена. Мотивы возникают и развиваются под влиянием факторов возраста и спортивной деятельности. Чтобы управлять процессом их развития, тренер должен учитывать особенности содержания мотивационной сферы личности занимающихся, иерархию входящих в нее мотивов занятий спортом с учетом этапов спортивной подготовки. Поэтому наша работа была направлена на исследование качественного своеобразия мотивационно-волевой сферы личности спортсменов, занимающихся на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Материалы и методы исследования. Для изучения степени научной разработанности исследуемой проблемы нами был осуществлен реферативный обзор научно-методической литературы. Другим источником научных

материалов являлись результаты выполненного нами экспериментального исследования.

Для измерения показателей развития мотивационно-волевой сферы личности спортсменов нами применились комплекс методик психодиагностики. Измерение относительной мотивы занятий спортом проводилось с применением методики А.В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом» [5]. Показатели соревновательной и тренировочной мотивации определялись с использованием анкетных опросников, разработанных Г.Д. Бабушкиным [1]. Показатели развития волевого качества целеустремленности измерялись с применением методики «Самооценка волевых качеств».

Сравнительный анализ средне-групповых показателей относительной силы отдельных мотивов, наблюдаемых у спортсменов обеих групп спортсменов, проводился с расчетом параметрического t-критерия Стьюдента. Степень взаимосвязанности изучаемых показателей мотивационно-волевой сферы личности спортсменов определялась с использованием метода корреляционного анализа. В исследовании приняли участие две группы пловцов:

- 17 спортсменов II-III спортивного разряда в возрасте от 12 до 13 лет, занимающиеся на тренировочном этапе спортивной подготовки;
- 11 спортсменов (мастера спорта и кандидаты в мастера спорта) в возрасте от 15 до 17 лет, занимающиеся на этапе спортивного совершенствования.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 приведены показатели относительной силы мотивов занятий спортом, спортивной мотивации и целеустремленности у спортсменов обеих групп.

Таблица 1 – Показатели развития мотивационно-волевой сферы личности пловцов с учетом этапов спортивной подготовки, баллы ($X \pm \sigma$)

Показатели мотивационно-волевой сферы	Этапы спортивной подготовки		P
	тренировочный этап, n=17	спортивного совершенствования n=11	
<i>Мотивы занятий спортом</i>			
Эмоциональное удовольствие	4.2 ± 1,5	3.9 ± 2.1	≥ 0.05
Социальное самоутверждение	4.2 ± 0,8	5.2 ± 1.4	≤ 0.05
Физическое самоутверждение	6.2 ± 1.4	5.4 ± 1.6	≥ 0.05
Социально-эмоциональный	5.0 ± 1.3	4.2 ± 2.04	≥ 0.05
Социально-моральный	4.4 ± 1.3	4.2 ± 2.2	≥ 0.05
Достижение успеха	3.2 ± 2.2	6.8 ± 1.7	≤ 0.001
Спортивно-познавательный	4.3 ± 1.1	3.3 ± 2.4	≥ 0.05
Рационально волевой	3.82 ± 0.88	1.8 ± 2.2	≤ 0.01
Подготовка к проф. деятельности	6.1 ± 1.4	3.9 ± 2.5	≤ 0.01
Гражданско-патриотический	4.2 ± 0.9	6.0 ± 1.7	≤ 0.001
<i>Соревновательная мотивация</i>	5.6 ± 1.7	7.4 ± 1.6	≤ 0.001
<i>Тренировочная мотивация</i>	8.1 ± 1.3	4.2 ± 2.9	≤ 0.001
<i>Волевые качества</i>			
Целеустремленность	30.3 ± 2.4	38,2 ± 5.6	≤ 0.001

На тренировочном этапе наиболее сильным среди всех мотивов выступает стремление к физическому самоутверждению (6,2 балла) в ближайшем социальном окружении, т.е. среди своих сверстников. Занятия спортом рассматриваются спортсменами на этом этапе как средство подготовки к предстоящей профессиональной деятельности (6,1). На третьем месте располагается социально-эмоциональный мотив (5,0 балла). Это внутренний процессуальный мотив, в отличие от внутреннего результативного мотива физического самоутверждения - занятия спортом привлекательны сами по себе, поскольку проходят в эмоционально насыщенной атмосфере соревновательного соперничества и сотрудничества. Обращает внимание низкий уровень сформированности мотива на достижение успеха – всего 3,2 балла. Это находится в противоречии с ведущей установкой спортивной деятельности на достижение успеха. Известно, что на этапе высшего спортивного мастерства доминирующим мотивом становится стремление к достижению успеха. Поэтому формирования этой установки должно стать основной задачей общей психологической подготовки на тренировочном этапе.

О необходимости усиления внимания тренеров к решению этой задачи говорят и показатели спортивной мотивации: среди спортсменов, занимающихся на тренировочном этапе, доминирует тренировочная мотивация (8,1 балла). Показатели соревновательной мотивации значительно ниже – всего 6,5 баллов.

В целом, можно заключить, что спортсмены занимаются плаванием, в первую очередь, для того, чтобы утвердиться как уважаемая личность в ближайшем социальном окружении, чтобы пережить чувство эмоционального удовлетворения от участия на соревнованиях и тренировках.

На данном этапе наблюдается средний уровень развития волевой сферы – показатель целеустремленности составляет 30,2 балла.

На этапе спортивного совершенствования иерархия мотивов по значимости мотивов существенно различается. Наиболее значимым становится мотив достижения успеха: с последнего, 10-го места он переходит на первую позицию (от 3,2 до 6,8 балла). На второе место по значимости поднимается гражданско-патриотический мотив (от 4,2 до 6,0 балла). Различия в среднегрупповых показателях относительной силы этих мотивов статистически достоверны ($P \leq 0.001$). Существенно повысилась относительная сила мотива социального самоутверждения (от 4,2 до 5,2 балла при $P \leq 0.05$).

Относительная сила остальных изучаемых нами мотивов занятий спортом (физического самоутверждения, социально-эмоционального, социально-морального, спортивно-познавательного) с переходом от тренировочного этапа на этап спортивного совершенствования существенно не изменилась. Исключение составляют рационально волевой мотив и мотив подготовки к профессиональной деятельности, относительная сила которых существенно снизилась до 1,8 и 3,9 балла соответственно (при $P \leq 0.05$).

Как и ожидалось, на этапе спортивного совершенствования наблюдались высокие показатели соревновательной мотивации (7,4 балла против 5,6 балла

на предыдущем этапе). Наряду с этим произошло существенное ослабление тренировочной мотивации (от 8,1 до 4,2 балла при $P \leq 0.05$).

Благодаря повышению значимости мотивов достижения успеха, социального самоутверждения и гражданско-патриотического мотива, которые по своей сути являются внутренними результативными мотивами занятий спортом, повышается готовность спортсменов к проявлению волевых усилий при преодолении внутренних и внешних преград на пути к успешному достижению социально значимых целей спортивной деятельности. Об этом убедительно говорят показатели целеустремленности, которые повысились от 30,3 до 38,2 балла (при $P \leq 0.05$).

Заключение. На тренировочном этапе спортивной подготовки доминирующая роль принадлежит мотиву физического самоутверждения и социально-эмоциональному мотиву, при этом наблюдается доминирование тренировочной мотивации над соревновательной.

На этапе спортивного совершенствования на первом месте по значимости находится мотив достижения успеха, на втором - гражданский патриотический мотив, соревновательная мотивация становится сильнее тренировочной, существенно повышается готовность к проявлению волевых усилий при преодолении трудностей и препятствии спортивной деятельности.

Список литературы:

1. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск : СибГУФК, 2012. 128 с.
2. Драндров, Г.Л. Особенности образа «Я» высококвалифицированных спортсменов и его влияния на развитие мотивационно-волевой сферы / Г.Л. Драндров, О.Ю. Симонова // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С. 3-8.
3. Пилоян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.
4. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – М.: Педагогика, 1986. – Т. 1. – 407 с.
5. Шаболтас, А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01 / А.В. Шаболтас. – СПб., 1998. – 21 с.

ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Дыбов В.Е.

преподаватель кафедры физической подготовки

Коник А.А.

кандидат педагогических наук, доцент

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

Миронова Т.А.

кандидат педагогических наук, доцент

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Белгород, Россия

Аннотация. Годичный тренировочный процесс спортсменов-единоборцев состоит из нескольких периодов. Тренировочный период чередуется с соревновательным и восстановительным. Совершенствование скоростно-силовых способностей единоборцев, является одним из определяющих факторов, способствующих осуществлению перехода от тренировочного периода к соревновательному, с более высокими адаптационными показателями. В содержание предложенной нами научной публикации входит поиск методических путей улучшения адаптационного потенциала единоборцев во время перехода от тренировочного периода подготовки к соревновательному периоду.

Ключевые слова. Спортсмены, единоборцы, скоростно-силовые способности, тренировочный период, соревновательный период, физические упражнения, бокс.

Актуальность. Бокс как вид спорта является одним из наиболее популярных видов единоборств. Высокая, в том числе и медийная, популярность данного вида спорта обуславливает высокие требования к уровню физической подготовленности его представителей. Достижение значительных результатов спортсменов требует от тренеров комплексного подхода при организации процесса спортивной подготовки боксеров, в том числе, к развитию физических качеств на всех этапах тренировочного процесса и в каждый из его периодов [3]. Ежегодный тренировочный процесс спортсменов-единоборцев состоит из нескольких периодов. Тренировочный период чередуется с соревновательным и восстановительным. Одной из главных задач организации тренировочного процесса является качественная подготовка к соревнованиям [4]. Поэтому локальные задачи и цели каждого периода должны сводиться к подготовке к соревновательному периоду.

Анализ технико-тактических особенностей ведения поединка боксером свидетельствует о скоростно-силовой направленности действий спортсмена. Поэтому скоростно-силовые способности боксеров, один из определяющих факторов, влияющих на подготовленность для ведения спортивного поединка. Высокий уровень развития скоростно-силовых способностей позволяют боксеру качественнее решать двигательные задачи, обусловленные ведением поединка в меняющихся условиях [1].

Учитывая значимость развития скоростно-силовых способностей для спортсменов-боксеров, уровень их развития будет являться одним из определяющих факторов, способствующих осуществлению перехода от тренировочного периода к соревновательному, с более высокими адаптационными показателями [2]. Переход от тренировочного периода к соревновательному, является одним из ответственных периодов, от которого зависит результат всего подготовительного процесса спортсмена. Таким образом, учет особенностей ведения поединка должен быть спроецирован на процесс подготовки на предсоревновательном периоде, что повысит адаптационные возможности перехода от тренировочного периода к соревновательному.

В свою очередь, недостаточный уровень развития скоростно-силовых способностей существенно увеличивает время формирования у боксеров специальных навыков, необходимых для овладения техникой ударов и защит, что снижает эффективность их использования в условиях соревновательной деятельности [5].

Целью исследования является повышение эффективности тренировочного процесса боксеров.

Задачами исследования: выявление негативных факторов влияющих на переход спортсмена от предсоревновательного периода к соревновательному; поиск оптимальной методики совершенствования скоростно-силовой подготовки спортсменов боксеров, направленной на повышение эффективности тренировочного процесса.

Методы и организация исследования. В соответствие с поставленными задачами, на базе Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина был организован педагогический эксперимент, который включил в свое содержание предварительное аналитическое исследование и практическую часть эксперимента. Аналитическое исследование включило в себя анализ научной и методической литературы, наблюдение в рамках спортивной подготовки и соревнований боксеров, анкетирования тренеров-специалистов в области спортивной подготовки единоборцев. Анализ полученных по итогам аналитического исследования данных позволил выявить причины, которые оказывают негативное влияние на спортсмена при переходе от предсоревновательного периода подготовки к соревновательному.

По результатам анкетирования тренеров были получены следующие результаты:

- недостаточный уровень показателей физической подготовленности – 60 %;
- снижение показателей уровня психологической подготовленности и стрессоустойчивости во время соревновательного периода – 15 %;
- недостаточный уровень адаптационного потенциала во время перехода от тренировочной деятельности к соревновательной – 25 %.

Результаты анкетирования в совокупности с анализом научной и методической литературы позволяют утверждать, что одним из путей, который

позволит пройти процесс перехода более качественно будет высокий уровень развития скоростно-силовых способностей.

Ряд исследователей утверждают, что спортсмен с высокими показателями скоростно-силовых способностей:

- быстрее и лучше ориентируется во время ведения поединка;
- освоение новых технических действий происходит быстрее;
- поступающие сигналы анализаторных систем рациональнее обрабатываются и переводятся в двигательные действия (передвижения, атакующие или защитные действия).

Развитие физических качеств у единоборцев является залогом успешной деятельности, в том числе при организации технической и тактической подготовки. Высокие показатели уровня развития физических качеств повышают уверенность в своих силах, то есть является одним из факторов психологической подготовленности.

Поэтому необходимо оптимизировать возможные пути совершенствования физических качеств у боксеров в системе их спортивной подготовки.

Л.П. Матвеев считает, что «соответствие уровня развития физической подготовленности спортсмена уровню владения спортивной техникой, ее структуре и степени совершенства ее характеристик – важнейшее положение методики технической подготовки в спорте».

Полученные по результатам аналитического исследования данные позволили нам разработать экспериментальную методику подготовки боксеров на предсоревновательном периоде. Экспериментальная методика охватывала своим содержанием каждое тренировочное занятие и включала комплексы упражнений, применяемые как в подготовительной, так и основной частях занятия, а так же упражнения с использованием координационной лестницы, работу с теннисными мячами, на снарядах, в парах и в виде «боя с тенью», включая ускорения по 10, 15, 20, 30 секунд в течение раунда.

В подготовительной части занятия проводилась разминка с комплексом ОРУ в движении, затем применялись комплексы упражнений с использованием координационной лестницы: беговые, прыжковые и с применением ударной техники. Трехминутный раунд по минуте смена упражнений (первая минута беговые, вторая минута прыжковые и третья минута с применением ударной техники), таким образом, выполнялось три раунда. Следующие три раунда в подготовительной части спортсмены применяли работу с теннисным мячиком (половина раунда набивание мячика в движении; вторая половина - ловля мячика на вытянутой руке, при смене рук во время удара). Отдых между раундами составлял одну минуту.

Основная часть занятия включала в себя работу в виде «боя с тенью» с ускорениями три раунда (первая минута по 10 сек., вторая минута по 20 сек. и третья минута 30 секунд): работа с партнером шесть раундов (три раунда условный бой; три раунда с ускорениями первая минута по 10 сек., вторая минута по 15 сек. и третья минута 30 секунд, первый номер все время атакует,

второй защищается, затем смена). Следующие шесть раундов работа на мешках (три раунда по заданию, три раунда с ускорениями первая минута по 10 сек., вторая минута по 15 секунд, и третья минута 30 секунд, первый номер работа, второй отдых, затем смена).

Заключительная часть состояла из комплексов упражнений общей физической подготовки, упражнений, направленных на развитие гибкости и расслабления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

Для определения эффективности влияния экспериментальной методики на развитие скоростно-силовых способностей боксеров, а также дальнейшей соревновательной деятельности нами был организован и проведен педагогический эксперимент. Исследование проводилось с октября по декабрь 2021 года. В эксперименте принимали участие квалифицированные боксеры из Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина в количестве 20 человек.

В качестве контрольных упражнений были выбраны:

- «Ловля теннисного мяча на вытянутой руке, при смене рук во время удара» (скоростные способности рук) – боксерам необходимо было в исходном положении - боевая стойка выпрямить перед собой одну руку держа теннисный мяч, по команде «Начали!» произвести смену рук и поймать мяч, не ниже диапазона 20 см исходного положения. Проводился подсчет смены положения рук за 30 секунд с учетом допущенных ошибок;

- «Скоростные удары по мешку» – спортсмены наносили только прямые удары по мешку в течение 10 секунд 6 серий интервал отдыха между сериями составлял тоже 10 секунд. Подсчет велся количество ударов одной руки;

- «Челночный бег 10x10» (скоростные способности ног) – тестирование спортсменов данным упражнением проводилось в спортивном зале по традиционной форме.

Использование данных контрольных упражнений позволило нам комплексно оценить скоростно-силовые возможности верхних и нижних конечностей. Данный подход обусловлен тем, что межмышечная координация мышц рук и ног имеет огромное значение во время проведения поединка боксерами. После проведения первого тестирования, спортсмены были разделены на экспериментальную и контрольную группу, методом попарной выборки, таким образом, чтобы их средние результаты не имели статистически достоверных отличий. Экспериментальная группа тренировалась с использованием разработанной нами методики, контрольная группа тренировалась по традиционной методике, без акцентирования внимания на скоростно-силовой подготовке.

Результаты исследования и их обсуждение. После трех месяцев тренировочного процесса с применением экспериментальной методики, проведено повторное тестирование спортсменов. Полученные результаты исследования свидетельствуют положительный рост показателей в обеих группах, но данные экспериментальной группы показывают более значимые изменения по отношению к контрольной группе.

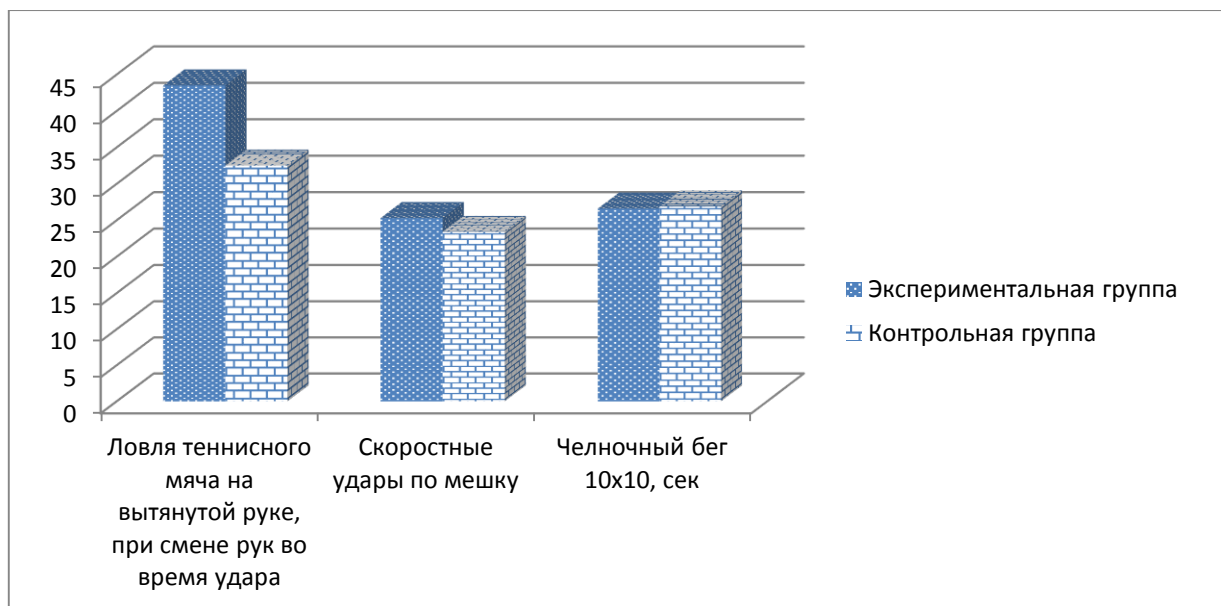


Рис. - Результаты тестирования боксеров экспериментальной и контрольной групп после проведения эксперимента

Подводя итог, следует отметить положительное влияние разработанной нами методики, которая позволила боксерам экспериментальной группы повысить свои показатели в контрольных упражнениях. В упражнении «Ловля теннисного мяча на вытянутой руке, при смене рук во время удара» прирост показателей в процентном соотношении составил 38,7% от исходных данных, во втором контрольном упражнении «Скоростные удары по мешку» улучшение результатов составило 10,4% от исходного значения, и в третьем контрольном упражнении «Челночный бег 10x10» улучшение показателей составило 4,5% от исходных показателей.

Заключение. Результаты, полученные после педагогического эксперимента боксерами экспериментальной группы, показали статистически значимые изменения ($P < 0,05$) по сравнению с результатами боксеров контрольной группы. Улучшение показателей скоростно-силовых способностей будет способствовать качественному переходу из предсоревновательного периода к соревновательному. Повышение скорости анализа ситуации, принятия решения и реализации его техническим действием (удар, защита) позволит спортсмену существенно расширить реализацию своего технического и тактического арсенала при решении боевых задач во время ведения боксерского поединка. Кроме того, при высоких показателях скоростно-силовой подготовки существенно увеличится скорость реализации технических действий во время поединка.

Список литературы:

1. Горелкин, С.И. Оценка скоростно-силовых характеристик ударов квалифицированных боксеров / С.И. Горелкин, А. Ю. Дорохин, А.В. Апальков, А.А.Третьяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 109–114.
2. Демидов, А.Г. Совершенствование учебно-тренировочного процесса при обучении технико-тактическим действиям начинающих студентов-боксеров / А.Г. Демидов, В.Ю.

- Лебединский, Г.К. Хомяков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – С. 62–65.
3. Клевенко, В.М. О специальной физической подготовке боксеров / В.М. Клевенко // Говорят мастера ринга. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – С. 13–16.
4. Попова, И.А. Совершенствование развития скоростно-силовых качеств боксеров на предсоревновательном этапе подготовки / И.А. Попова, И.С. Максимов // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации: Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В. Н. Зуева. – 2018. – С. 293–296.
5. Солдатов, А.М. Формирование скоростно-силовых способностей боксеров 15-16 лет в предсоревновательный период / А.М. Солдатов, И.Ю. Аксарина, Н.В. Мосина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 10–1 (49). – С. 127–129.

ВЛИЯНИЕ ВЫВОРАЧИВАНИЯ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Енченко И.В.

кандидат экономических наук, доцент

*ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет
физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»*

Мовчанова М.Д.

студент-специалист

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный
морской технический университет»*

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Авторами рассматривается вопрос влияния выворачивания из лодки на гребца дисциплины "академическая гребля". Основой для исследования послужили результаты переворота гребцов Санкт-Петербургского государственного морского технического университета. В ходе исследования были выявлены ключевые факторы, влияющие на психологические решения спортсменов, а также даны рекомендации тренерскому составу с целью предотвращения завершения спортивной карьеры после подобного тренировочного случая на воде.

Ключевые слова. Академическая гребля, студенческий спорт, спортивная психология.

Актуальность. В последнее время в студенческом спорте становится популярным такой вид спорта как гребля. Однако, высокая загруженность в вузах, где физическая культура не является профильным предметом, значительно сужает круг соревнующихся по сравнению с представителями детско-юношеского спорта.

Отсутствие высокой конкуренции в данном виде спорта зачастую приводит к снижению мотивации, интенсивности тренировочного процесса, а также у спортсменов могут появиться иные психологические проблемы в процессе тренировочного процесса. Каждая преграда приводит спортсмена к созданию психологических барьеров, а порой служит толчком к завершению спортивной карьеры. Одной из реперных точек в гребном спорте является выворачивание из лодки.

Цель исследования – рассмотреть влияние выворачивания спортсмена из академической лодки на его дальнейшую спортивную карьеру.

Методы исследования. Педагогическое наблюдение, методы опроса, анализ тренировочно-соревновательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Академическая гребля является дисциплиной вида спорта "гребной спорт". Каждый спортсмен при зачислении в спортивную организацию по гребле подписывает документ об умении плавать. Гребля неразрывно связана с реками, озёрами и акваториями, которые непредсказуемы. В Санкт-Петербурге погода меняется быстрее, чем на юге страны, где можно целый год грести на воде. Спортсмены Петербурга, как правило, выходят на воду с марта по ноябрь. Данный фактор тесно связан с погодными условиями и наличием льда в зоне тренировок. Когда человек

круглый год тренируется на воде, его техника гребли совершенствуется и не требует серьезной корректировки. Спортсмен, имеющий возможность выйти на воду только несколько месяцев в году, быстро теряет ощущения гребли в лодке и каждый сезон начинает с корректировки техники и преодоления страха воды.

Лодка академической гребли очень неустойчива, так как относится к классу быстроходных судов. Для увеличения скорости лодки производители акцентируют внимание на длине и минимальной ширине. Каждая лодка рассчитана под определенный вес спортсменов. Зачастую в спортивных клубах университетов на этот пункт внимания не обращают, так как лодок выделяют мало, а вес студентов сильно разнится. В жизни практически каждого гребца есть событие под название "выворачивание из лодки", когда лодка сильно заваливается на борт и теряет устойчивость, вследствие чего спортсмен не успевает исправить ситуацию и оказывается в воде.

В ходе наблюдений за тренировочно-соревновательной деятельностью студентов-спортсменов, занимающихся академической греблей, было выяснено, что к перевороту лодки могут привести различные обстоятельства:

- погодные условия, которые не позволяют тренироваться безопасно (речь идёт о скорости ветра более 7 метров в секунду; шторме);
- неправильно поставленная техника гребли на воде;
- паника спортсмена при выполнении гребли, вследствие чего скованность движений и неуверенность;
- рассеянность и отсутствие сосредоточенности гребца;
- излишняя смелость при выполнении задания тренера.

В связи с психологическими особенностями каждый человек справляется со своими страхами по-разному.

В результате исследования авторы отметили, что существует два варианта развития событий после переворота в академической лодке:

1. Спортсмен больше никогда не сядет в этот класс.
2. Гребец переборет свой страх и продолжит тренировки на воде.

Был проведен анализ выворачивания спортсменов Санкт-Петербургского государственного морского технического университета. Выборку составили шесть спортсменов, из которых 4 девушки и 2 юноши, занимающиеся академической греблей более двух лет на любительском уровне, ранее с гребным спортом связаны не были. Важно отметить, что все эти спортсмены до переворота в лодке уже гребли на воде в других классах.

Приведем несколько примеров реакции спортсменов, наблюдаемых авторами в ходе исследования.

Случай первый: переворот девушек в классе "распашная двойка". До этого обе спортсменки сидели в четверке распашной и выступали на соревнованиях городского уровня. Спортсменки гребли в этой же лодке (распашной двойке), но с другими напарницами. Погодные условия в тот день были хорошие, к перевороту привела ошибка в технике. Событие отразилось на спортсменах по-разному. Первая спортсменка восприняла это как обычный тренировочный момент. Вторая же сильно испугалась и больше в этот класс не

садилась, но когда ей пришлось для подготовки к соревнованиям сесть в класс четверки парной, из-за переворота началась паника, и значительно ухудшилась техника выполнения гребков.

Случай второй: переворот девушки у плота в одиночке по неосторожности. Девушка неоднократно выходила на воду. После переворота в холодную воду спортсменка заболела и больше не выходила в данном классе на тренировках, дабы избежать неприятных ощущений.

Случай третий: переворот девушки у плота в одиночке по неосторожности. Событие было второй раз за время всего тренировочного процесса. Как и в прошлый раз на нее событие никак не повлияло, через несколько минут спортсменка отправилась тренироваться дальше.

Случай четвертый: переворот девушки после технической ошибки. Спортсменка неоднократно выходила в различных классах, выход в одиночке был также не первым. Погодные условия были благоприятными для тренировки, поэтому спортсменка решила рискнуть и подойти кормой к плоту. После нарушения баланса в связи с тем, что не были обговорены теоретические моменты такой операции на воде, произошел ожидаемый переворот. На следующий день спортсменка отправилась тренироваться на скифовой одиночке снова, однако, сильная паника не позволила ей адекватно отработать в лодке и двадцати минут. Было принято решение прекратить тренировку на воде, дабы избежать повторного переворота в паническом состоянии. Впоследствии девушка, переборов свой страх, выступала в этом классе на чемпионате города.

Случай пятый: переворот юноши по рассеянности во время выполнения задания тренера. После того, как задание тренера на прямой тренировочной дистанции более-менее стало получаться, спортсмен расслабился, его внимание стал привлекать пейзаж. Будучи уверенным, что перевернуться невозможно, когда задание выполняется без ошибок, студент зацепился веслом за кувшинку и вывернулся. Спортсмен испытал сильный стресс, и потребовалось несколько дней, чтобы студент отправился работать в данном классе повторно, но несмотря на это, волнение присутствует на каждой тренировке.

Случай шестой: переворот юноши по рассеянности. Погодные условия были хорошие, спортсмен впервые вышел в скифовой одиночке. Ранее были выходы в учебной лодке. Переворот случился из-за технической ошибки: неверное движение повлекло к засасыванию весла и перевороту. Спортсмен сам довел лодку до плота, утверждая, что ничего страшного не произошло. Однако, больше в этот класс спортсмен не садился.

Заключение. Сделанное до исследования предположение, что девушки гораздо тяжелее переносят это событие, оказалось ложным. Это подтверждает тот факт, что каждый спортсмен уникален, имеет свои психологические барьеры и отличительные особенности нервной системы.

В четырех из шести вариантов гребец произносил фразу "Больше я сюда никогда не сяду", однако, половина из сказавших, продолжили работать в классе скифовых одиночек дальше. Необходимо отметить рекомендации,

которые помогут тренерскому составу не потерять спортсмена после переворота на воде.

Во-первых, тренеру необходимо заранее обговаривать со спортсменом последовательность действий при перевороте лодки. Например, после того, как спортсменка более высокого уровня спортивного мастерства проговорила со спортсменкой вуза последовательность выполняемых действий, случившийся переворот перестал быть событием, наносящим психологическую травму. Студентка после разговора стала работать на воде смелее и увереннее, тем самым, снизив вероятность вывернуться.

Во-вторых, важно снять стресс спортсмена сразу же после помощи ему. Каждый человек имеет свою реакцию на происходящее событие. Чтобы спортсмен со слабой нервной системой не ушел из спорта из-за такого досадного случая на воде, необходимо приободрить спортсмена и дать возможность пережить это событие. Не надо сразу же пытаться посадить спортсмена на следующий день в этот же класс, если у спортсмена паника. Дождаться желания спортсмена продолжить тренировки в данном классе будет лучшим решением в сложившейся ситуации.

В-третьих, ни в коем случае нельзя показывать спортсмену страх тренера после случившегося. Это еще больше усилит панику спортсмена. Спортсмен со слабой нервной системой может психологически не справиться и начать думать, что тренер ему больше не доверяет работу в данном классе.

В заключение хотелось бы отметить, что перевороты в лодке могут случиться у каждого спортсмена. Как выяснилось выше, переворачиваются и девушки, и юноши, – это не зависит от пола. Переворот в академической лодке – это тренировочный момент, которого не стоит бояться, надо быть к нему готовым. Следовательно, спортсмен должен вести себя на воде аккуратно, быть теоретически подготовленным перед выходом на воду и обдумывать каждое действие в лодке, чтобы избежать экстренных случаев на воде.

Список литературы:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта. - СПб: Питер, 2012. - 352 с.: ил. - (Серия "Мастера психологии")

ТЕСТИРОВАНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ВЕСТИБУЛЯТОРНЫМИ МЕТОДАМИ (ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА)

Звягина Е.В.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»

Челябинск, Россия

Аннотация. Повышенная спортивная мотивация как конкурентоспособность юных спортсменов может отрицательно сказываться на психофизиологических параметрах, в том числе на утомление нервных центров. Предупредить данное состояние возможно с помощью регулярного тестирования сенсорной системы вестибулярного аппарата.

Ключевые слова. Юные спортсмены, водные виды спорта, тесты позного равновесия, индекс Кердо, утомление.

Актуальность. Увлеченность спортивной деятельностью, привлекательным видом спорта, может привести к негативному эффекту перетренированности юного спортсмена в условиях повешенной мотивации. Визуальный контроль за состоянием утомления носит субъективный характер и в большинстве случаев не учитывается как самим спортсменом, так и наставниками. Тесты оценивания функционального потенциала вестибулярной сенсорной системы являются достаточно объективными в заключении данного вопроса. Они лимитированы в хронометрическом и пространственном исполнении, что делает их доступными и информативными.

Цель исследования: оценить функциональное состояние вестибулярной сенсорной системы при действии адекватных раздражителей (силы тяжести, ускорений при прямолинейных и вращательных движениях) юных спортсменов, занимающихся водными видами спорта.

Организация и методы исследования. Приняли участие 106 спортсменов водников, воспитанников спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта. Контингент был разделен по три группы по типам спортивной специализации: ациклический – игровики (водное поло) (n=56); циклический – плавание (n=50). Однородность формирования групп осуществлялось по показателю возраст, средний возраст составил $13 \pm 1,25$ лет.

Проведены методики оценки постуральной устойчивости: тесты позного равновесия; статокинетические тесты; вращательная проба. Статистический анализ проводился с использованием программы StatTech v. 2.4.8 (разработчик – ООО «Статтех», Россия). Количественные показатели оценивались на предмет соответствия нормальному распределению с помощью критерия критерия Колмогорова-Смирнова (при числе исследуемых более 50). Количественные показатели, имеющие нормальное распределение, описывались с помощью средних арифметических величин (M) и стандартных отклонений (SD), границ 95% доверительного интервала (95% ДИ).

Установлено, что 61,3% (n=65) спортсменов по показателям позного

равновесия показали «высокий уровень», 19,8% (n=21) «средний», 18,8% «низкий» (n=20), причем «низкий уровень» сформирован спортсменами, занимающимися плаванием. Достоверность $p < 0,03$ определена для спортсменов показавших «высокий» и «низкий» уровень позного равновесия, для респондентов «среднего» и «низкого» уровня достоверность не установлена, однако в рамках спортивной специализации достоверность составила $p < 0,02$, что косвенно указывает на зависимость вестибулярной устойчивости от вида спорта. Тестируемые, имеющие высокую статокINETическое стабильность могут сохранять пространственную ориентацию, функцию равновесия и общую производительность во время пространственных движений. Наличие индивидуальности в вестибулярной стабильности указывает на типологическую особенность вестибулярной защиты, учитывая, что спортсмены различного уровня спортивного мастерства встречались во всех выделенных группах в равной степени. Качественные показатели сохранения принятой позы и отсутствия раскачивания находятся в пределах нормы во всех группах (тремор встречается с частотой в группе с «высоким уровнем» 0,7 у.е.).

Показатели статокINETической устойчивости распределились следующим образом: 41,06% (n=23) спортсменов-ватерполистов – «высокий уровень» прямолинейных ускорений, у пловцов – 32,01% (n=16); 46,4% (n=26), 34,1% (n=17) – «средний», «низкий» – 12,5% (n=7), 34,1% (n=17) – косвенный показатель утомления и адаптационного срыва. Достоверность $p < 0,04$ определена для спортсменов с «высокий» и «низким» уровень устойчивости. Во время тестирования не зарегистрировано чрезмерных отклонений от заданной траектории, раскачивания, мышечного тремора или падений.

В условиях проведения вращательного теста произведен расчет вегетативного индекса Кердо (ВИК) как условия попадания спортсмена в группу коррелятов с преобладанием парасимпатического компонента нервной системы (n=33 – пловцы) (*учитывая незначительный процент «низкого уровня» у ватерполистов – для них не производились расчеты в данном исследовании*) для выявления степени изменения функционального потенциала (утомления) на основе состояния вестибулярной системы. Результаты исследования показали, что ВИК 42,1% (n=21) определена (в интактном состоянии) как парасимпатикотония, характерная для занимающихся циклическими видами спорта. После вестибулярной нагрузки ВИК перемещается на 22,1% в область симпатикотонии. Однако в этом случае результирующий эффект остается в нормотонических пределах, отсутствие выраженных вегетативных рефлексов (тошнота, головокружение, падение в позе Ромберга, положительная пальце-носная проба) свидетельствует о «средней степени» вестибулярной устойчивости пловцов в ответ на действие нелинейных ускорений.

При оценке вестибулярной системы и степени утомления была установлена «заметной тесноты» прямая связь по шкале Чеддока». При увеличении показателей статокINETического равновесия на 30 см следует ожидать увеличение степени утомления и падения в позе Ромберга на 1,232 с. Полученная модель объясняет 32,3% наблюдаемой дисперсии корреляционной

пробы (n=33).

Выводы. Прогрессивное снижение показателей вестибулометрии является косвенным свидетельством об распространении утомляемости функциональных систем организма спортсменов-пловцов, а также указывает на признаки срыва адаптационных процессов (перетренированности).

Список литературы:

1. Гимазов, Р.М. Оценка координационных качеств таламо – паллидарной системы управления движениями у спортсменов / Р.М. Гимазов, Г.А. Булатова // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2012. – №1 (16). – С. 108.
2. Дугнист, П.Я. Особенности адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам: аналитический обзор / П.Я. Дугнист, Е.В. Романова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – №2. – С.3-13.
3. Звягина, Е.В. Оценка общей координации как этапа увеличения двигательной активности студентов / Е.В. Звягина // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы VII международной научно-практической конференции, посвящённой 85-летию Донецкого национального университета, Донецк, 24–25 марта 2022 года. – 2022. – С. 362-366.
4. Мельниченко, Е.В. Вестибулярные реакции сердечно-сосудистой системы и их коррекция у спортсменов / Е.В. Мельниченко, Н.Ю. Тарабрина, А.И. Пархоменко // Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. Вернадского. Серия «биология, химия». – 2010. – Том 23 (62). – №1. – С. 74-79
5. Редько, А.В. Исследования утомления у студентов в процессе учебной деятельности / А.В. Редько, Е.Л. Бачериков, Ю.Г. Камскова // Вестник ЮУрГУ. – № 19. – 2008. – С.36-37

*Ильючик Я.А.**преподаватель**УО «Белорусский государственный университет физической культуры»**Минск, Белоруссия*

Аннотация. В статье рассматривается спортограмма шахматиста на основании обобщения научных результатов и практического опыта. Спортограмма включает психофизические качества, их диагностику, виды двигательной активности, направленные как на совершенствование физической и психологической подготовленности шахматистов, так и на улучшение психофизического состояния.

Ключевые слова. Шахматы, спортограмма, психограмма, учебно-тренировочный процесс, физическая подготовка.

Актуальность. В спортивной психологии актуальным вопросом является составление спортограммы. В данном виде спорта существует психограмма шахматиста, основанная на результатах исследований 20 века [3]. Психограмма – это перечень таких психических качеств и особенностей личности, которые являются наиболее характерными и составляют сущностную характеристику жизнедеятельности человека [4].

Спортограмма – это профессиограмма спорта, из которой спортсмен извлекает информацию о необходимых составляющих вида спорта [5]. Спортограмма корректируется с учетом современных требований вида спорта (изменений правил). Спортограмма включает спортивные задачи в зависимости от стажа занятий – от выполнения массовых разрядов до достижений высоких результатов на мировом уровне. При такой интерпретации спортограммы тренеру представлена возможность оценить состояние своего спортсмена с помощью диагностики важных психофизических качеств и вносить коррективы в структуру и содержание учебно-тренировочного процесса. Спортивная психология предполагает достаточно широкое описание внешних характеристик спорта и психологических особенностей спортсменов [4]. При этом они по своей структуре носят разноплановый характер. В одном случае, специалистами составляются психограммы видов спорта, в других – психоспортограммы [1], а в третьем – спортпсихограммы, в которых описывается вид спорта и психологические особенности спортсмена [5].

Психологическая характеристика спортивной дисциплины – это содержательный анализ требований для достижения высокого результата в спорте. Психологическая характеристика спортсмена – это имеющиеся у спортсмена способности, которые соответствуют или, наоборот, не соответствуют требованиям вида спорта. Существенные отличия в этих компонентах создают повышенные требования к спортсмену, так как необходимо формировать или компенсировать ведущие для данного вида спорта качества за счет других видов подготовки, что может нанести ущерб состоянию здоровья [2].

Шахматы – вид спорта, который не сопряжен с усиленной мышечной деятельностью. Однако многолетний опыт показывает, что хронические заболевания сердечно-сосудистой и центральной нервной систем резко обостряются в период участия в шахматных соревнованиях. Снижение уровня функционального состояния чаще всего проявляются у шахматиста при возникновении «отрицательных» эмоций, которые нередко возникают в соревнованиях высокого ранга, особенно после нескольких поражений подряд. Известно, что способность успешно справляться с нервно-эмоциональным напряжением, возникающим во время игры, в значительной мере определяет спортивную форму шахматиста.

Поэтому спортивная подготовка шахматистов включает многие аспекты, например, физическую подготовку, которая влияет не только на состояние здоровья, но и способствует успешному преодолению длительных эмоциональных и умственных нагрузок. Физическая подготовка во многом обеспечивает во время игры хорошее эмоциональное состояние, что влияет, в конечном счете, на достижение высоких спортивных результатов.

Цель исследования: разработать спортивную программу шахматиста, основанную на собственных экспериментальных и литературных данных для составления практических рекомендаций тренерам.

Результаты исследования и их обсуждение. В нашем исследовании спортивная программа обуславливается психофизическими качествами, их диагностикой и видами двигательной активности, направленными на совершенствование психофизиологических функций в формировании личности спортсмена – шахматиста.

Шахматист должен обладать высокой умственной работоспособностью и физической выносливостью. Цель соревновательной деятельности – выиграть партию, набрать определенное количество очков в турнире либо занять соответствующее место. Результат – это итог деятельности шахматиста, тренера и других специалистов. Высококвалифицированным шахматистом может стать работоспособный человек, отвечающий требованиям вида спорта по состоянию здоровья, психическим и физическим кондициям данной деятельности. При достаточно ранней специализации (возраст детей от 6 лет в государственных школах и от 3 лет в частных) спортивная карьера шахматиста продолжается в среднем 30–35 лет, а лучшие результаты достигаются от 22 до 38 лет.

Шахматы предъявляют повышенные требования к логическому мышлению, умению переключать внимание, помехоустойчивости, памяти, сенсомоторным функциям, умению принимать оптимальное решение в условиях дефицита времени, характеризуется высоким нервно-эмоциональным напряжением. Вид спорта связан с повышенной нагрузкой на центральную нервную систему (ЦНС) и низким уровнем двигательной активности (гиподинамией). Может оказывать негативное влияние на состояние опорно-двигательного аппарата и зрение.

Физическая подготовка является неотъемлемой частью в учебно-тренировочном процессе шахматиста в связи с тем, что игрок должен находиться в сидячем положении длительное время, противостоять умственному и физическому утомлению.

Задачи физической подготовки: укрепление здоровья; развитие быстроты отдельных движений, антиципирующих реакций, статической выносливости мышц туловища, памяти, мышления, внимания; повышение стрессоустойчивости, развитие аэробной выносливости; совершенствование зрительно-двигательных координаций; укрепление нервно-эмоциональной сферы.

Распространенные заболевания шахматистов: миопия, сколиоз грудного и поясничного отдела позвоночника, эутироз, астигматизм, плоскостопие, нарушение осанки, неврозы, остеохондроз, вегетососудистая дистония, заболевания ССС и ЦНС. Рекомендуемые средства физического воспитания: общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, плавание, комплекс упражнений по методике М. Норбекова, подвижные и спортивные игры, ходьба, бег, езда на велосипеде, передвижение на лыжах, прыжки через короткую скакалку, гимнастика для глаз, статические упражнения, упражнения на растягивание, дыхательные методики А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко; упражнения с чередованием напряжения и расслабления; йога, гольф, дартс. Методы тренировок: равномерный, переменный, круговой, игровой, соревновательный. В таблице представлена разработанная нами спортограмма.

Таблица– Спортограмма шахматиста

Психофизические качества	Диагностика	Виды двигательной активности
1.Состояние опорно-двигательного аппарата (силовая выносливость, гибкость, сила, координация)	Наклон из положения сидя, поднимание туловища из положения лежа на спине (д), подтягивание на высокой перекладине (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через короткую скакалку	Утренняя гимнастика. Корректирующая гимнастика (упражнения, развивающие силовую выносливость, общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку). Укрепление мышечного корсета (мышцы живота, спины, ягодиц, плечевого пояса и нижних конечностей). Оздоровительное лечебное плавание. Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника по методике М. Норбекова. Подвижные и спортивные игры.
2.Состояние сердечно-сосудистой системы (аэробная выносливость)	Проба Руфье, бег на длинные дистанции (оценка пульса через 10 минут после завершения), тест Купера.	Ходьба, бег, езда на велосипеде, передвижение на лыжах, плавание, прыжки через короткую скакалку, занятия на кардиотренажерах (3 раза в неделю по 20-30 минут при ЧСС в пределах 70-80% от макс.) Бег на месте (темп – 70 шагов в минуту, от 30 до 60 секунд, прибавлять ежедневно до 5-10 секунд и постепенно увеличивать общее время до 10-15 минут и частоту шагов до 100-120).
3.Состояние зрения	Таблица Сивцева-Головина, таблица Орловой	Оздоровительная гимнастика для глаз, комплекс гимнастики для глаз по методу Э.С. Аветисова, общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз
4.Состояние нервно-психической	Методика «САН», методика Л.И. Вассермана (диагностика уровня невротизации), методика	Двигательная активность аэробной направленности малой и средней интенсивности, статические упражнения, упражнения на

Продолжение таблицы

сферы	самооценки психических состояний Г. Айзенка, личностный опросник Г. Айзенка, опросник детской депрессии М. Ковакс, тест Ware J.E. (эмоциональное напряжение)	растягивание. Дыхательные методики А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко. Упражнения с чередованием напряжения и расслабления
5. Вниман	Оценка устойчивости внимания – корректирующая проба Б.Бурдона, «Перепутанные линии Рисса». Объем внимания – тест Э.Ландольта. Концентрация внимания – методика Пьерона – Рузера. Объем динамического внимания – таблица Шульте. Переключение внимания – Тест «Таблица Горбова-Шульте» Произвольность – методика «Расстановка чисел».	Йога, настольный теннис, гольф, дартс, спортивные и подвижные игры («Больше – меньше», «Морские волны», «Запомни порядок», «Слушай внимательно», «Черные и белые», «Падающая палка», «Третий лишний»).
6. Мышлен	Тест простых поручений по прямоугольникам, тест на логику (М. Войнаровский)	Спортивные и подвижные игры.
7. Морально- волевые качества	Проба Штанге, проба Генчи, «Самооценка волевых качеств спортсмена» Н. Стамбулова	Упражнения на статическую и динамическую выносливость. Спортивные и подвижные игры. Утренняя гигиеническая гимнастика.
8. Память	«Пиктограмма», тест «Запоминание шахматной позиции»	Упражнение «Запоминание последовательностей полей», «Где стояла фигура?»
9. Быстрота реакций, антиципация	ReactionTimer, тест «Линейка», методика «Опросник интуитивного стиля» С. Эпстайн, тест «Чувство времени»	Спортивные и подвижные игры «Черные и белые», «Поиск шахматного поля», «Кто быстрее займет место в круге»

Заключение. Таким образом, спортограмма может рассматриваться в качестве модели шахматиста, обладающего необходимым уровнем физической, психологической подготовленности. В связи с возросшей конкуренцией в шахматах, необходимо искать резервы шахматистов для повышения спортивного результата. Принятие данной модели в качестве примера позволит в учебно-тренировочном процессе правильно корректировать нагрузку и следить за состоянием здоровья спортсменов. Предложенную спортограмму шахматиста необходимо включить в основу индивидуализации учебно-тренировочного процесса и психологической, физической подготовки шахматистов.

Список литературы:

1. Герон, Э. Психоспортограмма / Э. Герон // Спортивный психолог. – 2007. – № 3 (12). – С. 4–15.
2. Дойль, В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена // Психология и современный спорт. – М.: ФиС, 1973. – С.121–143.
3. Дьяков, И.Н. Психотехнические испытания участников международного шахматного турнира в Москве 1925 г. / И.Н. Дьюта // «Шахматы». – 1926. – №2.
4. Илюта, Д. Методологические аспекты разработки психогаммы видов спорта // Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982. – С.21–24.
5. Юров, И.А. Психогамма спортсменов-пловцов / И.А. Юров. – Сочи: РИО СГУТиКД, 2008.

СОПРЯЖЕННАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ И ПСИХОМОТОРНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Кайгородцева О.В.

кандидат биологических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»

Знайдюк А.А.

директор МБОУ «Карбызинская средняя общеобразовательная школа» Муромцевского

муниципального района Омской области

Омск, Россия

Аннотация. В статье разработан подход к сопряженному развитию технических и психомоторных способностей мальчиков 10–11 лет в процессе занятий в школьной секции баскетбола. Установлено, что применение их в комплексе, способствует более гармоничному развитию двигательного потенциала детей 10–11 лет на занятиях по баскетболу. Проведенный педагогический эксперимент свидетельствует об эффективности разработанного подхода к сопряженному развитию технических и психомоторных способностей мальчиков 10–11 лет, занимающихся в школьной спортивной секции баскетбола.

Ключевые слова. Баскетбол, школьники, секция, технические элементы, психомоторные способности.

Актуальность исследования. Согласно государственному образовательному стандарту баскетбол является обязательным видом спорта для изучения на уроках физической культуры в школе. Данный вид спорта включает в себе различные упражнения (ходьба, бег, повороты, прыжки, ведение мяча, ловля мяча и т.д.), выполнение которых развивает координационные способности детей [3].

В школьной программе уделяется ограниченное количество времени на изучения баскетбола. В связи с этим для физического совершенствования учащихся и их спортивной подготовки широко используются разнообразные внеурочные формы занятий. Одним из таких видов является секционная работа.

Работа спортивных секций в школе относится к дополнительному физкультурному образованию и регламентируется соответствующими образовательными программами [1, 2, 5].

В связи с эти актуальность данного исследования обусловлена тем, что в настоящее время баскетбол является наиболее популярным среди школьников. Однако не все желающие могут заниматься в секциях, поскольку занятия в них направлены на спортивные высшие достижения, а школьная секция доступна для всех учащихся, желающих заниматься баскетболом.

Цель исследования - разработка подхода к сопряженному развитию технических и психомоторных способностей мальчиков 10–11 лет в процессе занятий в школьной секции баскетбола.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участия мальчики 10–11 лет (n=16), занимающиеся в школьной секции

баскетбола в МБОУ «Карбызинская СОШ» Омской области, Муромцевского района. Учащиеся были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. В начале исследования был определен уровень технической и психомоторной подготовленности мальчиков 10–11 лет при выполнении следующих тестов:

1) оценка уровня технической подготовленности:

- передача мяча в стену с расстояния 1,5 м двумя руками от груди в мишень диаметром 50 см, расположенную на высоте 150 см в течение 30 с;
- ведение мяча по «восьмерке» правой и левой рукой между стойками, расположенными на расстоянии 6 м друг от друга;
- перемещение «челноком» 3 по 10 м;
- броски мяча в движении после ведения (из пяти попыток).

Так же оценка технических элементов проводилась по пятибалльной системе. В качестве экспертов выступали тренеры по баскетболу (3 человека).

2) оценка уровня психомоторной подготовленности:

- тест «Реакция-мяч» и «Спринт в заданном ритме» (Плахова Л.В., 2000) [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Исходный уровень технической и психомоторной подготовленности обучающихся находился практически на одном уровне (табл. 1). Эксперты оценили уровень технической подготовленности мальчиков в контрольной группе на 2,8 балла, в экспериментальной группе 3,0 балла по пятибалльной системе.

Таблица 1 – Показатели технической и психомоторной подготовленности мальчиков 10–11 лет в процессе занятий в школьной секции баскетбола до педагогического эксперимента, $\bar{X} \pm \sigma$

Тест \ Группа	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, с	Передача мяча в стену за 30 с, кол-во передач	Ведение мяча за 30 с, м	Броски мяча в движении, кол-во попаданий	Тест «Реакция - мяч», см	Тест «Спринт в заданном ритме», с
КГ	10,3± 0,4	28,0±4,0	50,0±3,5	Правой- 2,5±2,5 Левой- 1,5±3,5	112,5±0,7	1,1±0,1
ЭГ	10,0±0,3	30,0±4,0	52,0±5,5	Правой- 2,5±2,5 Левой- 1,5±3,5	115,0±0,5	0,9±0,1
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Для совершенствования указанных способностей и в поиске наиболее эффективных средств для их развития нами был разработан подход к сопряженному развитию технических и психомоторных способностей

мальчиков 10–11 лет в процессе занятий в школьной секции баскетбола (рис. 1, 2).

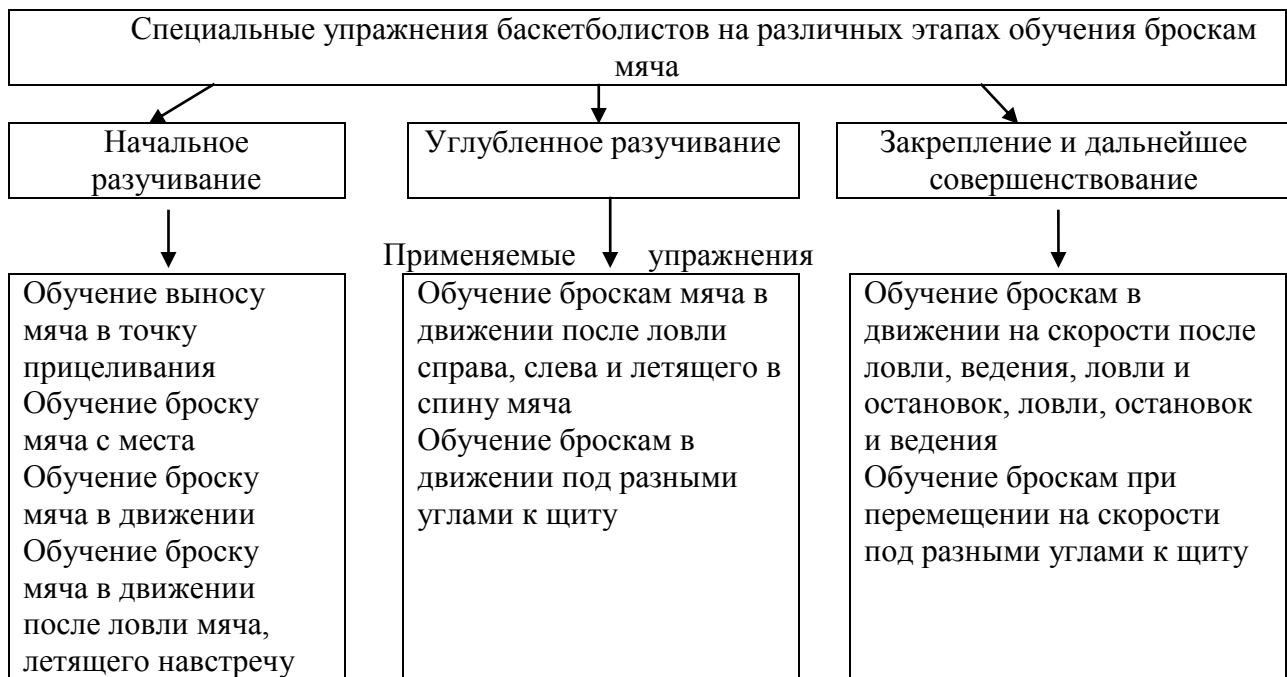


Рис. 1 - Специальные упражнения баскетболистов на различных этапах обучения броскам мяча

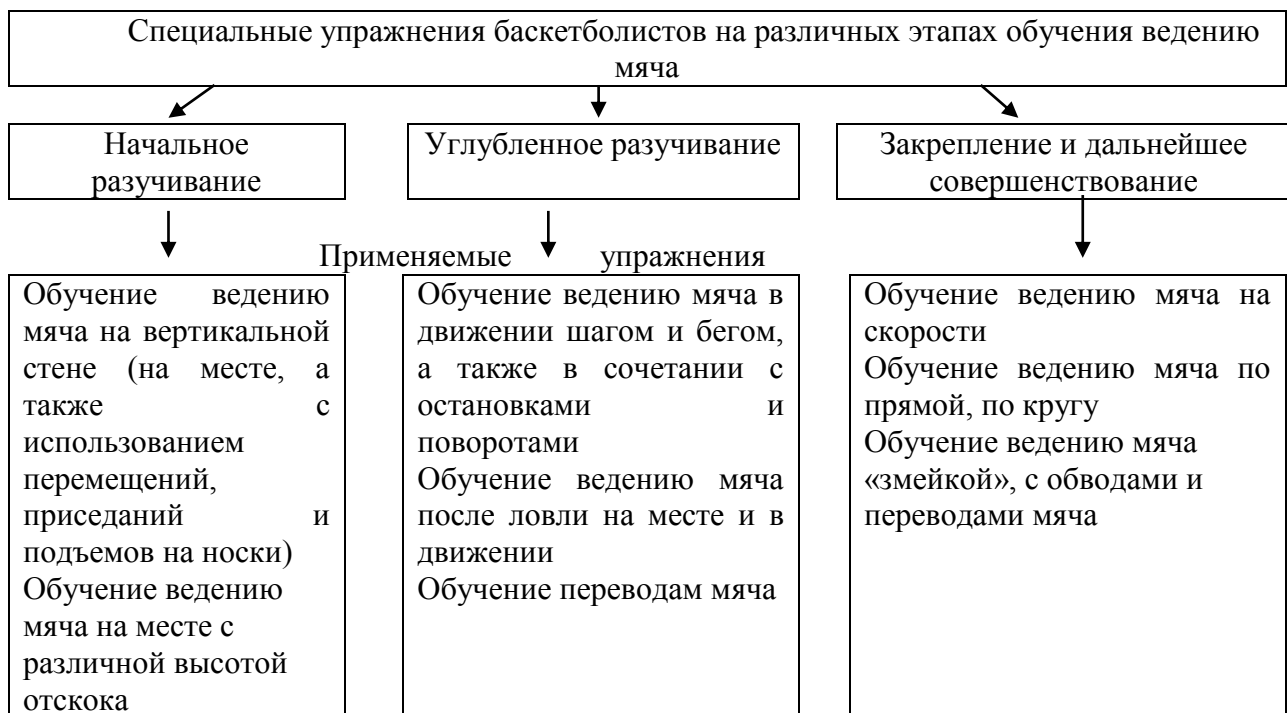


Рис. 2 - Специальные упражнения баскетболистов на различных этапах обучения ведению мяча

После внедрения разработанного подхода к сопряженному развитию технических и психомоторных способностей мальчиков 10–11 лет в процессе занятий в школьной секции баскетбола было выявлено, что в

экспериментальной группе улучшилось выполнения технических элементов. Об этом свидетельствует прирост показателей во всех контрольных упражнениях (табл. 2). Экспертная оценка оценила технику выполнения в контрольной группе на 3,3 балла, в экспериментальной группе 4,5 балла по пятибалльной шкале.

Таблица 2 – Темпы прироста показателей технической подготовленности мальчиков 10-11 лет в процессе занятий в школьной секции баскетбола после педагогического эксперимента, %

Тест \ Группа	Челночный бег с ведением мяча 3X10 м	Передача мяча в стену за 30 с, кол-во передач	Ведение мяча за 30 с, м	Броски мяча в движении, кол-во попаданий
ЭГ	9	30	23,7	37 (правая рука) 42 (левая рука)
КГ	4,8	13,3	14,8	18,2 (правая рука) 28,6 (левая рука)

По окончании педагогического эксперимента мальчики экспериментальной группы стали лучше реагировать на скатывающийся мяч по гимнастической скамейке и сократили разницу между прохождением первой и второй дистанции (рис. 3).

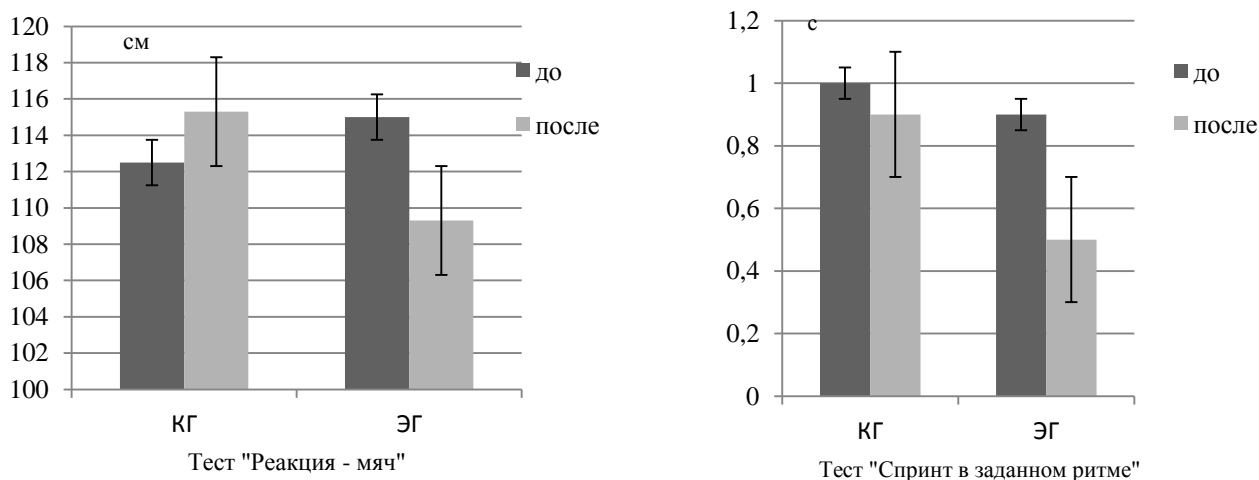


Рис. 3 - Показатели психомоторной подготовленности контрольной и экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента

Заключение. В результате педагогического эксперимента определено, что сопряженное развитие технических и психомоторных способностей мальчиков 10–11 лет в процессе занятий в школьной секции баскетбола являются эффективным средством подготовки. Применение их в комплексе способствует более гармоничному развитию двигательного потенциала детей 10–11 лет на занятиях по баскетболу. Проведенный педагогический эксперимент свидетельствует об эффективности разработанного подхода к

сопряженному развитию технических и психомоторных способностей мальчиков 10–11 лет, занимающихся в школьной спортивной секции баскетбола. Поэтапное избирательное воздействие на наиболее отстающие компоненты технической подготовки позволила за двадцать четыре занятия ликвидировать отставание по показателям технической и психомоторной подготовленности у мальчиков экспериментальной группы.

Список литературы:

1. Аксенов, С.И. Научно-технологические подходы в педагогическом образовании / С.И. Аксенов, Р.У. Арифалина, Е.В. Быстрицкая, Д.А. Занозин, Ж.А. Потравко // Вестник Мининского университета. – 2014. – № 1. – URL: http://www.mininuniver.ru/scientific/scientific_activities/vestnik/archive/no5
2. Загарева, Е.С. Организация и проведение мероприятий по баскетболу в образовательной школе / Е.С. Загарева, П.Ю. Рыгачев // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. – 2016. – № 1 (5). – С. 21–24.
3. Карлагина, В.Ю. Современные технологии проведения уроков по баскетболу в общеобразовательной школе / В.Ю. Карлагина, Т.Ю. Карась // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2015. – № 1. – С. 66–72.
4. Плахова Л.В. Тестирование средствами баскетбола / Л.В. Плахова // Физическая культура в школе. – 2000. – № 7.
5. Солодков, А.С. Физическое и функциональное развитие и состояние здоровья школьников и студентов России / А.С. Солодков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – №3. – С. 163–171.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ СЛОЖНОСТИ ПОДГРУППЫ «ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА» В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ»

Касаткина Н.А.

кандидат педагогических наук, доцент

Ендиярова А.Р.

магистрант

Углева К.А.

Магистрант

Богатова С.В.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. Спортивная аэробика – это сложнокоординационный гимнастический вид спорта, современной тенденцией развития которого является нацеленность на повышение сложности соревновательных упражнений при высоком уровне исполнительского мастерства. Элементы структурной группы А подгруппы – «Динамическая сила», различные по форме и параметрам, имеют хороший потенциал для повышения уровня сложности и зрелищности целостного соревновательного упражнения в спортивной аэробике. Предложено комплексное использование специализированных двигательных заданий для обучения упражнениям динамической силы в спортивной аэробике на основе расчленённо-конструктивного метода при сопряженном развитии необходимых проявлений скоростно-силовых качеств у гимнасток 12–14 лет для повышения качество выполнения элементов сложности структурной группы А подгруппы – «Динамическая сила».

Ключевые слова. Спортивная аэробика, техническая подготовка, специальная физическая подготовка, динамическая сила, скоростно-силовые качества, сопряженное развитие, этап спортивной специализации.

Актуальность. Современной тенденцией развития всех гимнастических видов спорта, включая спортивную аэробику, является их нацеленность на повышение сложности соревновательных упражнений при высоком уровне исполнительского мастерства, предполагающего высокое качество всех демонстрируемых движений с легкостью и артистизмом [1]. Рост сложности упражнений в гимнастических видах спорта, связанных с искусством движения и высокой координацией, наблюдается и в структурном, и параметрическом направлениях [5]. Это требует от гимнастов и гимнасток стремления включать в программу максимум элементов высшей трудности из различных структурных групп и выполнять их технически совершенно. Элементы структурной группы А подгруппы – «Динамическая сила», в спортивной аэробике имеют хороший потенциал для повышения уровня сложности целостного соревновательного упражнения, различные по форме и параметрам большинство этих элементов довольно зрелищны и добавляют соревновательной композиции требуемые правилами соревнований динамичность и эффектность, что делает их неотъемлемой частью выступления

гимнастов в спортивной аэробике [3, 6]. На специализированном этапе подготовки гимнасток необходимо заложить базу к дальнейшему освоению элементов группы А подгруппы – «Динамическая сила» высокой сложности, соблюдая правила преемственности обучения, от этого во многом в дальнейшем зависит успешное обучение более сложным по структуре и координации элементам и их комбинациям.

Цель исследования: повышение качества выполнения элементов сложности структурной группы А подгруппы – «Динамическая сила» в спортивной аэробике у девочек 12–14 лет на этапе спортивной специализации.

Результаты исследования и их обсуждение. Важная методическая задача процесса обучения юных гимнасток динамическим силовым упражнениям – целенаправленное и рациональное формирование технических навыков выполнения всех их фаз при условии: а) сопряженного развития необходимых для их успешного выполнения проявлений скоростно-силовых качеств: быстрой и взрывной силы; б) своевременного укрепления суставно-связочного аппарата плечевого пояса, укреплению мышцы кора (спины и брюшного пресса) [2, 4]. Без этого процесс обучения элементам группы А будет более длительным и менее эффективным, сопровождаться появлением ошибок и травм.

Экспериментальная методика формирования навыков качественного исполнения сложноструктурных динамических силовых элементов спортивной аэробики, таких как: *Straddle Cut* – из упора лежа перемах ноги врозь, *Explosive A-Frame to Wenson* – взрывная рамка в упор венсон, *Explosive High V-Support ½ twist to Push Up* – высокий упор согнувшись, с поворотом на 180° в упор лежа, – предполагала использование метода расчленённо-конструктивного обучения, который базируется на выделении относительно самостоятельных фаз основного упражнения на основе анализа его структуры и соответственном подборе подводящих упражнений с учетом возможности коррекции технических ошибок и вариативности их выполнения [6]. Например, для элемента *Explosive High V-Support ½ twist to Push Up* – высокий упор согнувшись, с поворотом на 180° в упор лежа нами применялся следующий комплекс подводящих упражнений:

1. Из и.п. – сед согнув одну ногу, опора на руки сзади. Выполнение маха прямой ногой и возвращение в исходное положение.

2. Из и.п. – лежа на спине на подушке, согнув руки. Выполнить поворот на 180° с приземлением в упор лежа на мат.

3. Из и.п. – упор лежа сзади, ноги согнуты. Махом одной толчком другой выход в положение высокий упор согнувшись и вернуться в и.п. Выполнять в парах.

4. Из и.п. – лежа на спине согнувшись на гимнастической подушке, ноги прямые за головой, руки согнуты. Выполнить разгиб ногами вверх и вперед с поворотом на 180° в упор лежа на мат (с помощью и самостоятельно).

5. Из и.п. – упор лежа сзади с опорой одной ногой на гимнастическую подушку, другая согнута. Мах прямой ногой за голову отталкиваясь другой в в положение высокий упор согнувшись

6. Выполнение упора согнувшись с помощью партнера с опорой на гимнастическую подушку и последующим разгибом, тоже с разгибом поворотом на 180° в упор лежа, то же на мате.

7. Выполнение упора согнувшись с помощью партнёра (страховка под спину с противоположной повороту стороны).

Также при выполнении двигательных заданий по разучиванию сложных элементов динамической силы, которые отличаются друг от друга формой и структурой, нами обращалось внимание на координационный аспект мышечной работы при их выполнении и четкую дифференцировку кинематических, динамических и ритмических параметров всех фаз движения, делался акцент на рациональном управлении движениями в момент отталкивания, разгиба, приземления на основе правильного ритмического рисунка движений, уделялось внимание своевременной корректировке пространственно-временных и ритмических параметров изучаемых движений. Нами включались следующие задания с использованием: средств срочной информации и зрительных и слуховых ориентиров, разных поверхностей для выполнения элементов, тренировочных упражнений с закрытыми глазами, с отягощением (на ногах или руках) и под музыкальное сопровождение, упражнений в разном темпе для сравнения изменения ритмического рисунка моторного акта при увеличении или уменьшении скорости его выполнения и с различной амплитудой, изменения основного направления или поворотов, усложнения/изменения исходного или конечного положения, синхронного выполнения в парах, в тройках, в микрогруппах.

Наряду с этим применялись комплексы упражнений для сопряженного развития у девочек 12–14 лет скоростно-силовых качеств (быстрой и взрывной силы) мышц верхних конечностей и кора и необходимой подготовки суставно-связочного аппарата плечевого пояса к ударной нагрузке для снижения риска получения травм [2, 4].

Разработанная экспериментальная методика реализовывалась на базе отделения спортивной аэробики Ассоциации УСК «Фаворит» города Ульяновска в течение полугода в рамках технической и специальной физической подготовки, которые в спортивной аэробике целесообразно рассматривать целостно как специальную сопряженную физико-техническую подготовку. В педагогическом эксперименте принимали участие 18 спортсменок 12–14 лет (по 9 гимнасток в контрольной и экспериментальной группах), занимающиеся спортивной аэробикой в тренировочных группах 3–4 года обучения и имеющие спортивную квалификацию – 2 и 1 спортивный разряд. В тренировочных недельных микроциклах в зависимости от решаемых задач работе с элементами структурной группы А подгруппы «Динамическая сила» отводилось 2–3 занятия.

С целью определения эффективности разработанной нами методики использовался ряд контрольных упражнений как для определения уровня развития соответствующих скоростно-силовых качеств (сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Push up) за 10 с, количество раз; хлопки руками в упоре лежа за время 10 с, количество раз; подъем туловища и ног из положения лежа в положение сед согнувшись («Склепка») за 20 с, количество раз; из упора лежа толчком ног положение стоя согнувшись («Рамка») за 20 с, количество раз; курбет, баллы; плиометрическое отжимание (Plio Push Up), баллы), так и для определения качества выполнения элементов сложности группы А подгруппы «Динамическая сила». После педагогического эксперимента достоверные различия между КГ и ЭГ выявлены четырех из шести контрольных упражнений (в отжиманиях, хлопках руками в упоре лежа, в «рамке» и плиометрическом отжимании), с преимуществом последней. Прирост результатов в этих упражнениях в ЭГ составил 23,7%, 44,9%, 27,6% и 25,0% по сравнению с КГ в этих же тестах соответственно: 10,7%, 16,0%, 6,8%, и 11,8%.

В тестовых заданиях на техническую подготовленность и выявление качества выполнения элементов сложности группы А подгруппы «Динамическая сила», которые оценивались экспертной комиссией, у гимнасток 12–14 лет после педагогического эксперимента наблюдаются достоверные различия в результатах двух из трех упражнений с преимуществом гимнасток, занимающихся по экспериментальной методике: сбавки за их выполнение элементов сложности группы А–«Динамическая сила» стали значительно меньше. У спортсменок ЭГ грубые ошибки и падения исчезли и средних ошибок стало меньше, перейдя в категорию «мелкие» – средняя сбавка составила 0, 21 балла. У спортсменок КГ – средняя сбавка больше почти в полтора раза.

Заключение. Комплексное использование специализированных двигательных заданий для обучения упражнениям динамической силы в спортивной аэробике на основе расчленённо-конструктивного метода при сопряженном развитии необходимых проявлений скоростно-силовых качеств у гимнасток 12–14 лет повышает качество выполнения элементов сложности структурной группы А подгруппы «Динамическая сила».

Список литературы:

1. Аэробика: теория и методика: учеб. для студ. учреждений высш. образования / Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева и др./ под ред. Е. С. Крючек. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 192 с.
2. Зыкова, А.П. Физическая подготовка гимнасток в спортивной аэробике на тренировочном этапе / А.П. Зыкова, Е.В. Воробьева // Педагогический ИМИДЖ. – 2018. – С. 39–48.
3. Касаткина, Н.А. Совершенствование техники исполнения элементов сложности в спортивной аэробике / Н.А. Касаткина, В.В. Узалукова // Поволжский педагогический поиск. – 2019. №4(30). – С. 90–96.
4. Касаткина, Н.А. Средства и методы физической подготовки в спортивной аэробике: Учебно-методическое пособие / Н.А. Касаткина. Ульяновск: УлГПУ, 2012. – 36 с.
5. Назаренко, Л.Д. Концепция формирования виртуозности движений в подготовке высококвалифицированных спортсменов / Л.Д. Назаренко, Н.А. Касаткина // Теория и

практика физической культуры. – 2016. – №6 (16). – С 72–75.

б. Чаюн, Д.В. Спортивная аэробика: от новичка до мастера: Учебное пособие для учреждений доп. образования спортивной направленности / Д.В. Чаюн, Е.С. Чаюн. – Тюмень: Тюменский областной государственный институт развития регионального образования, 2020. – 162 с.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

Катенков А.Н.

кандидат педагогических наук, доцент

Тарасова Н.С.

студентка

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. Для достижения хороших результатов на состязаниях спортсмен должен наряду с физической и технической подготовленностью быть хорошо подготовлен и психологически. Из одинаково физически подготовленных спортсменов выигрывает тот, кто более стабилен психоэмоционально, и кто умеет регулировать свое состояние. В статье рассмотрены методические подходы к повышению эффективности психологической подготовки, девушек, занимающихся тяжелой атлетикой.

Ключевые слова. Тяжелая атлетика, психология, педагогические условия, спортивная подготовка.

Актуальность. В период подготовки к ответственным соревнованиям, в процессе соревновательной деятельности спортсмены подвергаются влиянию большого количества мощных, непрерывных и внезапно возникающих эмоциогенных раздражителей. Вызываемое ими эмоциональное возбуждение оказывает различные по характеру воздействия на поведение спортсмена: в одних случаях оно дезорганизует деятельность, а в других – способствует повышению ее эффективности. Такое своеобразие влияния внешних и внутренних раздражителей на динамические аспекты поведения и деятельности спортсменов обуславливает актуальность проблематики, связанной с поиском подходов к регулированию и управлению эмоциональной сферой. Эмоциональная устойчивость спортсменов силовых видов деятельности отличается специфически сочетанием психологических и психофизиологических качеств [1 - 3].

Цель исследования является - повышение уровня психоэмоциональной устойчивости у девушек 14-15 лет, занимающихся тяжелой атлетикой.

Методы и организация исследования. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование психоэмоционального состояния (тест Спилберга-Ханина, тест Люшера), педагогический эксперимент, методы математической статистики. Исследование проводилось в процессе тренировочных занятий. Контрольная группа в течение учебного года тренировалась по традиционной для данного вида спорта и данной возрастной группы тренировочной программе. В программу занятий экспериментальной группы была включена разработанная методика, основанная на интеграции психологической и физической подготовки юных спортсменок-тяжелоатлетов.

Психологическая подготовка спортсменов в контрольной группе

ограничивалась пределами стандартной программы по силовым видам спорта. В остальном же условия проведения исследования в экспериментальной и контрольной группах были аналогичны. Физическая, технико-тактическая и соревновательная подготовка реализовывались в обеих группах в равном объеме.

Результаты исследования и их обсуждения. Внедрение в тренировочный процесс девушек-тяжелоатлетов разработанной методики, основанной на интеграции физической и психологической подготовки, способствовало улучшению показателей внимания, развитию чувствительности, повышению скорости восстановления физиологических показателей и работоспособности, ускорило овладение навыками саморегуляции, активизировало раскрытие внутренних ресурсов и способностей к творческой импровизации во время соревновательной деятельности. Приоритетное направление в развитии психических функций (внимания, представления, мышечно-двигательных ощущений, воображения, психической саморегуляции) юных тяжелоатлетов способствовало успешному развитию и проявлению у них физических качеств (силы, быстроты), что позволяет рекомендовать предложенную нами методику в подготовку спортсменов.

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие, как на сознание, так и на подсознание. Методы и психопедагогические мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека:

1. Лекции и беседы направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.

2. Беседы с другими людьми при спортсменах. Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия – косвенное внушение.

3. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

4. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

5. Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод -

самовнушение.

б. Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения.

Для проверки предложенных подходов был проведен педагогический эксперимент, в ходе которого было осуществлено тестирование и измерение ряда показателей. Сформированные группы - экспериментальная и контрольная - аналогичны друг другу по всем исследованным признакам, что позволяет объективно провести сравнительное наблюдение в процессе педагогического эксперимента. В таблицах 1, 2 приводятся результаты психологического тестирования спортсменов экспериментальной и контрольной групп в начале и по окончании педагогического эксперимента.

Оценка по шкале тревожности Спилбергера-Ханина показала умеренный уровень личностной тревожности и реактивной тревоги у всех обследованных, что является оптимальным для спортсмена. Как видно из приводимых данных к окончанию эксперимента уровень реактивной тревоги существенно снижается в экспериментальной группе, оставаясь неизменным в контрольной группе. Именно этот показатель (реактивная тревожность) отражает текущее состояние организма. Личностная тревожность, отражающая ранее перенесенные психозоциональные стрессы, более стабильна, однако в экспериментальной группе так же несколько снижается (табл.1).

Таблица 1 - Результаты психологического тестирования спортсменов в процессе педагогического эксперимента (тест Спилберга-Ханина), ($x \pm \sigma$)

Показатели	Экспериментальная		Контрольная	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Личностная тревожность	41,9±1,27	34,2±1,32*	41,2±1,24	42,6±1,12
Реактивная тревожность	38,5±1,4	35,3±1,3*	38,5±1,4	39,4±1,5
* - достоверность изменений по сравнению с исходными значениями (P<0,05)				

Таблица 2 - Результаты психологического тестирования спортсменов в процессе педагогического эксперимента (тест Люшера), ($x \pm \sigma$)

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	В начале года	В конце года	В начале года	В конце года
Суммарное отклонение от «аутогенной нормы» (баллы)	9,6±1,5	8,4±1,4*	9,7±1,2	9,5±1,2
Коэффициент вариации (баллы)	1,32±0,17	1,48±0,12*	1,33±0,16	1,28±0,17
* – достоверность изменений конечных данных по сравнению с исходными значениями (P<0,05)				

Использование в процессе эксперимента восьмицветового теста Люшера позволило нам выявить неосознанные эмоциональные изменения (табл. 2). Люшером установлен вариант, который называется «аутогенной нормой» - последовательность выбора восьми цветов следующего порядка: красный, желтый, фиолетовый, синий, коричневый и черный. Такая последовательность является отражением оптимального, уравновешенного состояния эмоциональной сферы.

В обследованной экспериментальной группе у девушек 14-15 лет, занимающихся тяжёлой атлетикой, как и следовало ожидать, коэффициент вариации был выше единицы. Отклонение же от «аутогенной нормы» относительно небольшое и составляет 9-10 баллов по 32 - бальной шкале. В экспериментальной группе произошли существенные изменения в структуре спортивной мотивации тяжелоатлетов. Так, если до эксперимента направленность на соревновательную и тренировочную мотивацию составила соответственно 5,6 и 6,7 балла, то после педагогического эксперимента данные показатели мотивации составили соответственно 8,4 и 7,5 балла ($P < 0,05$). В контрольной группе достоверных изменений в структуре спортивной мотивации не произошло. До эксперимента направленность на тренировочную и соревновательную мотивацию составили соответственно 4,9 и 5,8 балла, после эксперимента - 5,2 и 6,3 балла.

Заключение. Все вышесказанное подтверждает, что методика формирования психоэмоциональной устойчивости юных тяжелоатлетов оказывает выраженное воздействие на психо-эмоциональную сферу, что проявляется в снижении показателей личностной и реактивной тревоги, приближении эмоционального состояния к «аутогенной норме». Повышение спортивной мотивации у спортсменов ЭГ положительно сказалось на результативности их соревновательной деятельности. По количеству побед и набранной сумме баллов на соревнованиях спортсмены ЭГ группы достигли более ($P < 0,05$) высоких результатов по сравнению с контрольной группой. Этому способствовало то, что спортсмены экспериментальной группы в большей части (84%) находились на соревнованиях в оптимальном предстартовом состоянии; в КГ всего лишь 45% успешно справились с волнением. Результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что повышение психоэмоциональной устойчивости у девушек 14-15 лет, занимающихся тяжёлой атлетикой положительно влияет на результативность их соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов [Текст] / Г.Б. Горская. - Краснодар: КГАФК, 1995. - 184 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 352 с: ил. – (Мастера психологии).
3. Распитин, В.И. Психологические средства повышения спортивной работоспособности тяжелоатлетов // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2008. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-sredstva-povysheniya-sportivnoy-rabotosposobnosti-tyazheloatletov> (дата обращения: 28.11.2022).

ОСНОВЫ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ИГРОКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Клепцова Т.Н.

доцент кафедры физического воспитания

Калюх Е.Д.

студент

ГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий

им. М.Ф. Решетнева»

Красноярск, Россия

Аннотация. В статье выделены основные проблемы формирования методик тренировок, предложен вариант по их решению путем сравнительного изучения психологических особенностей спортсменов. Представлены различные виды темпераментов, приведено их сравнение, на основании которого представляется возможным лучше определить подходящее амплуа для спортсмена.

Ключевые слова. Волейбол, игрок, амплуа, темперамент, методика.

Актуальность. При изучении специальной научно-методической литературы по волейболу, отслеживается тенденция недостаточного количества исследований по изучению личностных психологических особенностей игроков. Опираясь на опыт известных команд, аналитика пока не в силах помочь методистам определить четкую последовательность действий обучения спортсменов. Исследователи зачастую занимаются сбором данных для проведения статистического анализа, таких как: скорость подачи, сила нападения, количество ошибок, что не всегда дает объективную оценку сильных и слабых сторон спортсмена, так как анализ достаточно произволен и не учитывает психологические особенности игроков. Исходя из этого, при формировании методики тренировок, помимо анализа и улучшения физических показателей, следует включать изучение темперамента каждого игрока.

Целью исследования является обзор и анализ научно-методической литературы в рамках исследуемой темы и выявление средств и методов повышения игровых показателей у спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Существует огромное количество методик направленных на развитие двигательных качеств, технической подготовленности каждого игрока, но как показывает практика, не все спортсмены добиваются высоких результатов. Тренеры высших учебных заведений занимаются поиском удачных кандидатов вместо того, чтобы качественно самим подготовить спортсменов. Главная проблема сложившейся ситуации — это отсутствие планомерной подготовки спортсменов. В приоритет спортивные функционеры ставят результаты, акцентируя внимание лишь на занятые места в турнирной таблице, что вынуждает тренеров думать об успешном выступлении команды, нежели планомерно выстраивать философию игры.

Зачастую, для достижения задач на сезон, некоторым игрокам не хватает

времени раскрыться, тренеры проводят работу над физическими данными и тактической составляющей, что влечет за собой шаблонность игровой модели.

Главная проблема волейбола на данный момент, это отсутствие эффективного алгоритма подготовки спортсмена, в котором будут объяснены все тонкости игрового процесса. Особо очевидным это становится при наблюдении одного и того же игрового элемента, разными спортсменами одной команды. Такая ситуация вполне объяснима. Пока не существует конкретной методики обучения. Поэтому результат у всех тренеров разный.

В педагогике и психологии уже известно многое, но, к сожалению, не все применяется в практике волейбола, это существенная проблема, которую нужно решать. Отбор в команду по волейболу осуществляется путем оценки его физических данных и по эффективности игрока в целом, но недостаточное внимание уделяется психоэмоциональной составляющей каждого игрока.

При правильном подходе решения данной проблемы, психология должна сыграть значимую роль в развитии волейбола. Улучшить результат на соревнованиях и гарантировать победу команде, при условии равных сил.

Таким образом, характерные черты определенного темперамента, а также состояние нервной системы, в большей степени способны помочь в определении успеха прогрессирования игрока. Данная проблема очень актуальна и важна, поэтому разберём подробнее возможность выбора амплуа спортсменов с учетом их психологического типа.

Амплуа нападающего второго темпа. Нападающий обладает устойчивостью в стрессовых ситуациях, агрессивное и эффективное нападение с передач второго темпа, сложная подача, стабильный прием подач. Являются хорошими исполнителями и инструментальными лидерами звена или команды [1-3].

Таблица 1- Амплуа нападающего второго темпа

Флегматик	Сангвиник	Холерик
<p>Флегматики хорошо подходят для этого амплуа. Особенности их нервной системы и темперамента позволяют успешно решать игровые задачи нападающего второго темпа.</p> <p>Флегматики почти безошибочно действуют в концовках партий и игр, но для них игровая ситуация должна быть понятной, ожидаемой, знакомой, не требующей быстроты решений.</p>	<p>Неплохой случай, если нападающий высокий и обладает сильным ударом. Нападающие – сангвиники более разнообразны в атаке, тяготеют к быстрой игре в атаке и могут нападать с передач первого темпа, «завязывая» комбинации команды в нападении. Они хорошо переключаются за счет подвижности нервной системы, поэтому имеют хорошую общую игру и успешно действуют в нестандартных ситуациях.</p>	<p>Холерик в роле нападающего второго темпа – самый нежелательный вариант. Играть такие нападающие неровно, «взлёты» чередуются со спадами; наблюдается и цикличность от игры к игре – это обусловлено особенностями их нервной системы. Холерики часто неэффективно действуют в концовках, особенно когда в игре есть паузы, однако вполне способны собраться, стать ситуативными лидерами.</p>

Таблица 2 - Амплуа нападающего первого темпа

Флегматик	Сангвиник	Холерик
Самый худший вариант. Флегматику, в силу особенностей нервной системы и темперамента, трудно справиться с игровыми требованиями к нападающему этого амплуа. Имеет агрессивную подачу. Хорошо действует в стрессовых ситуациях.	Хороший вариант. Подвижность нервных процессов сангвиника позволяет быстро и точно оценивать ситуацию и принимать своевременные адекватные решения. Уравновешенность же обеспечивает «трезвый» игровой расчет и стабильность в исполнении задуманного. Аккуратист, любит четкость, определенность.	Лучший вариант. Энергичность, безудержность, мобильность, самоотдача, эмоциональный подъем холерика во многом определяют успешность действий нападающего первого темпа. Холерики обычно быстро мыслят, принимают решения, действуют часто с азартом, но не всегда безошибочно – эмоции и неуравновешенность тому виной.

Амплуа нападающего первого темпа. Зачастую, высокорослые, прыгучие, ловкие, быстрые, обладают хорошей прыжковой выносливостью. Игроки обладают решительностью, предприимчивостью, сообразительностью. Игроки с хорошей общей игрой. Расчетливо и эффективно действуют в условиях быстрой смены игровых ситуаций.

Амплуа связующего игрока. Связующий игрок должен порой быть чётким, аккуратным, с одной стороны, и творческим – с другой, обладать устойчивой психикой и быть чувствительным, обладать холодным расчетом – и умением эмоционально «завести» команду. Связующий игрок – это игрок с быстрыми ногами, холодной головой и золотыми руками. Умеет «вести» игру. Подсказывает игрокам во время игры [1].

Таблица 3- Амплуа связующего игрока

Флегматик	Холерик	Сангвиник
Нежелательный вариант прежде всего потому, что флегматик – интроверт. Это мешает выполнять с высокой эффективностью функции связующего игрока – обеспечивать игровые и эмоциональные связи. Хорошо действует в стрессовых ситуациях, помехоустойчив. Проявляет мало инициативы, незэмоционален, инертен.	Не лучший вариант. Холерик повышает тревожность нападающих. Не обуздан, нетерпелив, бывает несдержанным. Команда со связующим – холериком играет неровно. Связующий – холерик может «ударно» выходить на замену.	Сангвиник подходит на роль связующего, но это не идеальный вариант. Сангвиники помехоустойчивы, подвижны, хорошо переключаются, адекватны ситуации. Идеальными связующими сангвиникам мешают стать поверхностные отношения с партнерами.

Амплуа диагонального нападающего. Диагональный нападающий – игрок с сильной и подвижной нервной системой. Последнее обстоятельство

обеспечивает умение быстро переключаться в меняющихся игровых ситуациях. Сильная нервная система позволяет стабильно действовать в завершении атак, приёме подач, выполнять стабильные подачи и участвовать в приёме.

Таблица 4 - Амплуа диагонального нападающего

Флегматик	Холерик	Сангвиник
Не лучший вариант в силу невысокой скорости переключения, что ведёт к неадекватности реакций в быстро меняющихся игровых ситуациях. Флегматик может быть хорошим доигровщиком, стабильно принимать подачу и подавать.	У такого нападающего значительно лучше обстоит дело в быстро меняющихся игровых ситуациях. Он быстр, энергичен, легче переходит от атаки к защитным действиям и наоборот. Холерики чаще ошибаются в стрессовых и психологически напряжённых ситуациях.	Хороший вариант. Отличается быстротой мышления и действий, лёгок на подъём, при этом делает мало ошибок, даже в стрессовых ситуациях. Любит быструю игру, в которой выше элемент творчества. Аккуратен, элегантен, чётко, выдержан, бывает артистичен.

Амплуа либеро. В роли либеро оказываются волейболисты с очень хорошей игрой на задней линии. Либеро надёжно действуют в психологически напряжённых ситуациях, мало ошибаются, обладают хорошей интуицией [2].

Таблица 5 - Амплуа либеро

Флегматик	Холерик	Сангвиник
Отличается ровной, надёжной игрой, что обеспечивается его сильной нервной системой и уравновешенностью. Имеет стабильный приём подач с хорошей доводкой. Хорошо принимает мячи в защите, если сумеет предугадать.	Играет, как правило, неровно, чередуя блестящие выходы на площадку с посредственными, или даже провальными, прежде всего из-за ошибок в приёме подачи. Обладает традиционно высокой самоотдачей.	Хороший вариант. Сангвиники способны обеспечить игровую стабильность и в нестандартных ситуациях. Адекватны, хорошо действуют в сумбуре и игровой сутолоке.

При выборе амплуа для игроков в первую очередь необходимо принимать во внимание их психологические личностные характеристики и лишь во вторую – физические данные и степень владения техникой игровых приемов. В конечном итоге игрок достигнет больших успехов, если выбор его амплуа осуществлен верно [1-3].

Особое внимание здесь стоит уделить соответствию определенных позиций и типами темперамента спортсменов при формировании спортивного коллектива.

Для определения темперамента в настоящее время используют различные тесты, возможность прохождения которых существует как в офлайн, так и онлайн режимах.

Не стоит забывать о динамичности становления личности, существенную роль в которой играет изменение темперамента в процессе жизненного цикла.

Стоит отметить, что данные изменения зачастую не носят кардинальный характер, в связи с чем, можно говорить о возможности распределения игроков по амплуа на ранних стадиях спортивной подготовки, что влечёт за собой несомненное временное преимущество в профессиональном развитии спортсменов.

Не стоит ждать высоких показателей от флегматика, играющего на позиции диагонального нападающего, но в амплуа доигровщика, он может достичь высоких результатов за счёт стабильности в приеме подачи.

Заключение. Исходя из проведённого анализа, можно сделать вывод, что при подходе к выбору амплуа с учетом изучения психологического типа игроков, можно выстроить спортивный коллектив с правильным подбором личностных качеств для каждого амплуа, что в совокупности приведёт к более правильному и быстрому развитию игровых качеств, являющемуся основой для прогресса игроков.

Список литературы:

1. Бегметова, М.Х. Основные направления при создании модели выбора амплуа на начальном этапе обучения волейболу / М.Х. Бегметова, А.В. Деманов, Н.П. Ленская // Вестник АГТУ. - 2007. - №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-pri-sozdanii-modeli-vybora-amplua-na-nachalnom-etape-obucheniya-voleybolu> (дата обращения: 28.11.2022).
2. Данилова, Г.Р. Психологические особенности игроков различных амплуа / Г.Р. Данилова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2007. - №2 (3). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-igrokov-razlichnyh-amplua> (дата обращения: 06.10.2022).
3. Доклад: «Психологические особенности игроков различных амплуа в волейболе» [Электронный ресурс]. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/doklad_psikhologicheskie_osobennosti_igrokov_razlichnykh_amplua_v_voleibole (дата обращения: 10.10.2022).

ОЦЕНКА ТОЧНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ СЕМИМЕТРОВЫХ ГАНДБОЛЬНЫХ БРОСКОВ

Котов Ю. Н.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Москва, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования оценки точности выполнения семиметровых гандбольных бросков гандболистами разного возраста. Показатели точности бросков с увеличением возраста гандболистов имеют тенденцию к улучшению, прирост точности попадания при выполнении семиметровых бросков у гандболистов разного возраста идет равномерно. Был выявлен прирост показателей точности на этапе начальной специализации гандболистов в возрасте 13–14 лет. Различия между точностью попадания бросков достигают наименьшей разницы в 13-14 – 15-16 лет и являются информативным показателем технического мастерства гандболистов в выполнении бросков с места в опорном положении.

Ключевые слова. Бросок с места, гандболисты разного возраста, информативные показатели, точность попадания.

Актуальность. При изучении разнообразных элементарных движений и сложно-координированных действий возникает необходимость рассмотреть взаимосвязь времени и точности выполнения различных движений, в частности успешности в реализации гандбольных бросков [1]. В статье представлены результаты исследования точности попадания при выполнении семиметровых бросков в опорном положении гандболистами разного возраста. Показатели точности бросков с увеличением возраста гандболистов имеют тенденцию к улучшению, но прирост точности попадания при выполнении бросков у гандболистов разного возраста идет неравномерно. Представленные данные, характеризуют изменения точности выполнения бросков гандболистами на тренировочном этапе спортивной подготовки. Наибольший прирост показателей точности был выявлен на этапе углубленной специализации юношей в возрасте 14–16 лет.

В современном гандболе при правильном подходе к обучению техники бросков многие задачи в освоении движений решаются заранее, когда тренер планирует последовательное изучение элементов в простых комбинациях и в похожих игровых ситуациях. В начале тренировочного процесса с учетом ритма выполнения бросков и с учетом прилагаемых мышечных усилий лучше автоматизировать только простые по выполнению способы бросков. Специалисты подчеркивают, что на каждом возрастном этапе процесс становления технического мастерства имеет свои особенности. Это налагает на тренеров обязанность искать своеобразные средства и методы работы над точностью бросков с гандболистами разного возраста [3].

Нельзя требовать от занимающихся ускоренного освоения всех способов бросков, а надо постепенно, кропотливо совершенствовать технику и

необходимые двигательные способности. Для многих занимающихся метание является жизненно важной потребностью, но только планомерное и последовательное, в течение нескольких лет, формирование двигательных способностей принесет необходимый результат [3].

Целью данного исследования стало изучение изменений показателей точности бросков, выполняемых гандболистами разного возраста на этапах начальной и углубленной специализации.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной задачи использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, измерение точности попадания и методы математической статистики, используя ППП Statistica 12 [4].

К исследованию были привлечены юные гандболисты ДЮСШ города Москвы (n=46). Были обследованы гандболисты 12–13 лет (n=14), гандболисты 13–14 лет (n=11), гандболисты 14–15 лет (n=12) и гандболисты 15–16 лет (n=9).

Каждая серия состояла из 10 бросков, выполненных в опорном положении с места с 7 метров. Для контроля точности бросков в гандболе примелься тест, оценивающий точность, в котором с расстояния 7 метров, и высоты точки центра мишени 1,8 м, каждый испытуемый выполнял серию из 10 бросков в опорном положении. Экспериментатор измерял координаты каждого попадания, и рассчитывались средние арифметические показатели и средние квадратические отклонения от центра мишени. Погрешность оценки точности зависела от количества выполненных попыток. Расчет ошибки средней, показал, что изменения после 10 бросков незначительные, точность попаданий от центра мишени оценивалось по среднему показателю.

В результате исследования были получены модельные характеристики точности попадания мячом в мишень с расстояния 7 метров с места в опорном положении. При выполнении бросков, в эксперименте, не давалась установка на «силу и точность». Показатели точности попадания улучшились с увеличением уровня владения техникой броска гандболистов, но прирост точности попадания при выполнении бросков у гандболистов разного возраста идет неравномерно.

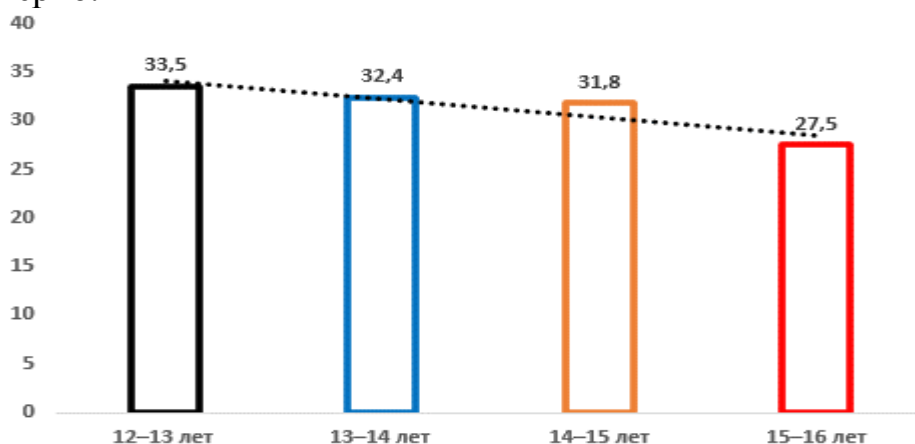


Рис. 1 - Средние показатели отклонения от центра мишени при выполнении бросков гандболистами разного возраста

Тренировочный этап подготовки включает в себя этап начальной специализации юношей 11–13 лет и углубленной специализации юношей 14–16 лет [2]. Все участники эксперимента были обследованы: у юношей 12–13 лет на этапе начальной специализации показатель точности попадания составил 33,5 см, у юношей 13–14 лет на этапе углубленной специализации – 32,4 см, у юношей 14–15 лет – 31,8 см, а у юношей 15–16 лет – 27,5 см.

Высокий прирост показателей точности бросков наблюдался у юношей с 13–14 лет до 15–16 лет, статистические различия средних показателей точности достоверны при $p < 0,05$.

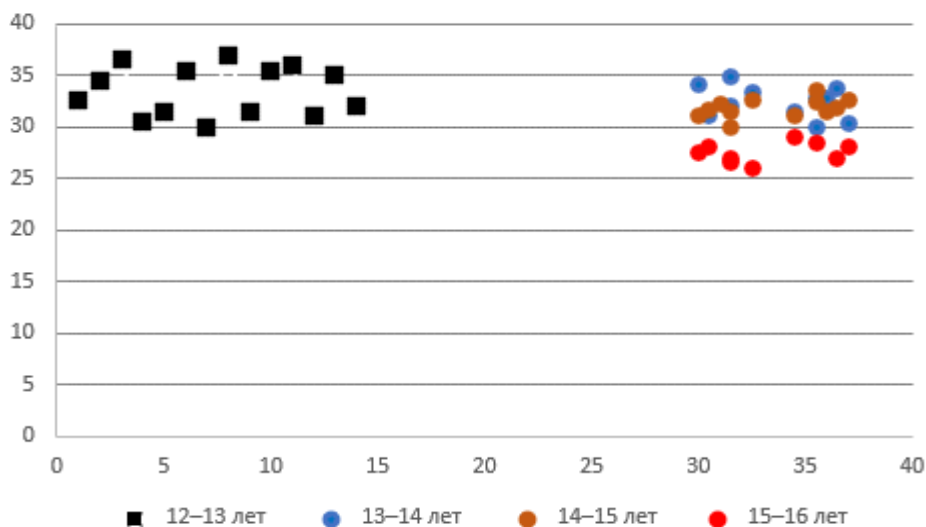


Рис. 2 - Распределение точек попадания мяча в мишень гандболистами разного возраста

При выполнении этих бросков в опорном положении с места с увеличением возраста в показателях точности попадания имеет тенденцию к улучшению. Наибольший прирост точности бросков наблюдался в возрасте от 13 до 16 лет ($p < 0,05$). Разница средних показателей точности при выполнении бросков у гандболистов 14 лет составляет 1,1 см, у гандболистов 15 лет – 1,7 см, а у 16-летних – 6 см. Разница в показателях точности является информативным критерием, по которому можно судить об уровне техники выполнения бросков.

Заключение. Таким образом, разница в показателях точности попадания при выполнении бросков разными способами имели тенденцию к уменьшению с увеличением возраста гандболистов. Самая низкая точность выявлена у гандболистов 12-13 лет; лучшие результаты выявлены у 16-летних гандболистов при выполнении бросков с места с 7 метров. Низкий показатель у гандболистов 12-13 лет вызван еще не сложившейся структурой движения, большим напряжением мышечных групп при выполнении бросков. У более квалифицированных гандболистов этот недостаток при правильном построении тренировочного процесса ликвидируется и об этом свидетельствуют изменения результатов точности с возрастом занимающихся.

Список литературы:

1. Голомазов, С.В. Кинезиология точностных действий человека / С.В. Голомазов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 227 с.: ил.
2. Игнатъева, В.Я. Гандбол: поурочная программа для учебно-тренировоч. групп СДЮШОР / В.Я. Игнатъева, В. С. Максимов, И. В. Петрачева; Спорткомитет СССР. – М.,1984.–135 с.
3. Игнатъева, В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства / В. Я. Игнатъева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. – М.:Физическая культура, 2005. – 267 с.
4. Халафян, А.А. Statistica6. Статистический анализ данных: учебник / А.А. Халафян. – М.: ООО «Бином-Пресс», 2007. – 512 с.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Котуков Н.А.

студент

Семенцов Д.В.

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»,

Ульяновск, Россия

Аннотация. Основным фактором, определяющим эффективность тренировочного процесса в легкой атлетике, является скорость в выполнении соревновательного упражнения, которая интегрально отражает развитие таких физических качеств, как быстрота, сила и ее скоростное проявление, т.е. скоростно-силовая подготовленность спортсмена. В статье рассматривается использование специальных упражнений для повышения уровня скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов 12-13 лет.

Ключевые слова. Юные легкоатлеты, скоростно-силовая подготовка, комплексы упражнений.

Актуальность. Современный уровень развития легкоатлетического спорта характеризуется более ранним вовлечением детей в интенсивную тренировочную и соревновательную деятельность. Продолжающийся рост результатов в спорте, в первую очередь, предъявляет повышенные требования к физической подготовленности юных спортсменов. Достижение её высокого уровня в настоящее время сопряжено со значительной интенсификацией и увеличением продолжительности тренировочного процесса и особенно процесса физической подготовки на углублённых этапах спортивной специализации [2, 3].

Анализ литературных данных показывает, что весьма актуальным вопросом является разработка и экспериментальное обоснование эффективных средств и методов развития скоростно-силовых качеств у представителей различных видов спорта, и особенно в подростковом возрасте, так как именно в этом возрасте наблюдаются периоды наибольшего биологического прироста данного физического качества [1].

Возникает необходимость поиска наиболее рациональных путей совершенствования качественных сторон тренировочного процесса, предусматривающих разработку таких средств и методов спортивной тренировки, которые способствуют повышению его эффективности.

То есть позволяют учитывать возрастные особенности спортсменов, сохраняющее их здоровье, не требующие дополнительных затрат времени и, в тоже время, обеспечивающие повышение уровня физической подготовленности и, как следствие, рост спортивного мастерства.

Эффективность занятий легкой атлетикой связана со специфической работоспособностью, которая обеспечивается высоким уровнем развития

анаэробно-алактатной мощности, сочетающейся с достаточно высокими аэробными возможностями и эффективностью восстановительных процессов. Поэтому, задача специальной физической подготовки заключается в повышении скоростного компонента физической работоспособности легкоатлета, а средства и методы тренировки должны быть ориентированы на развитие скоростного и скоростно-силового (взрывного) компонентов двигательных действий [3].

Цель исследования - повышение скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов 12-13 лет.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе ОГБУ «ССШОР по легкой атлетике». В эксперименте участвовало 28 мальчиков 12-13 лет, занимающихся легкой атлетикой. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 14 человек в каждой. Контрольная группа занималась по стандартной программе тренировочного процесса для групп начальной спортивной специализации ОГБУ «ССШОР по легкой атлетике». Экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике скоростно-силовой подготовки юных легкоатлетов, которая основывалась на использовании плиометрических упражнений.

Включение плиометрических упражнений в тренировочный процесс происходило с учетом юного возраста легкоатлетов. Простая плиометрика — безопаснее и требует меньше оборудования. Эти упражнения выполнялись один-два раза в неделю в течение шести недель и, лишь потом в тренировочный процесс были включены более сложные плиометрические упражнения.

Перед началом эксперимента нами было проведено тестирование скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов 12-13 лет. Полученные результаты позволили говорить о статистической однородности контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ), т.е. существенных различий в изучаемых нами показателях не было.

В беге на скоростную выносливость, которая определялась результатом на дистанции в 300 метров, наблюдалось повышение показателей как в контрольной, так и в экспериментальной группах, но они были не существенными. Это говорит о том, что в данный период подготовки юных легкоатлетов не ставилась задача развития скоростной выносливости, а акцент делался на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Результаты исследования и их обсуждение. По окончании исследования проводилось итоговое тестирование. Полученные результаты позволили констатировать тот факт, что у юных легкоатлетов экспериментальной группы за время исследования произошли достоверные улучшения результатов в большинстве контрольных упражнений (таблица 1, 2).

Таблица 1 - Показатели скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов экспериментальной группы

	Контрольные упражнения	До эксперимента	После эксперимента	Прирост (%)
1	Бег на 30 м (сек)	4,65±0,23	4,44±0,09	8,46
2	Бег на 30 м с ходу (сек)	4,16±1,17	4,07±2,01	6,36
3	Прыжок в длину с места, (см)	201,4±1,6	208,7±1,9	5,62
4	Прыжок вверх с места, (см)	44,67±2,56	48,03±2,79	7,52
5	Бег на 300 м (сек)	50,71±0,12	50,18±0,11	9,25

Как видно из таблицы 2, в контрольной группе у испытуемых произошли определенные изменения в изучаемых показателях, но они были не столь существенными.

Таблица 2 - Показатели скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов контрольной группы

№	Контрольные упражнения	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, (%)
1	Бег на 30 м (сек)	4,61±0,2	4,49±1,2	2,6
2	Бег на 30 м с ходу (сек)	4,1±1,23	4,06±1,07	1,68
3	Прыжок в длину с места, (см)	204,5±1,4	206,6±1,5	2,23
4	Прыжок вверх с места, (см)	44,33±2,38	45,92±2,56	4,58
5	Бег на 300 м (сек)	50,59±0,11	50,43±0,10	3,12

Необходимо отметить значительный прирост результатов в прыжковых контрольных упражнениях (прыжок в длину с места, прыжок вверх с места), что говорит об увеличении показателей взрывной силы и позволяет обеспечить

быстрое отталкивание от дорожки, которое, приводит к положительным изменениям в пространственно-временных характеристиках структуры беговых шагов.

Это объясняет положительную динамику результатов в беге на 30 метров (со старта и с ходу). Причем улучшение результатов в беге на 30 метров со старта более значительно, относительно результатов в беге на 30 метров с ходу. Это является показателем увеличения взрывной силы спортсменов.

Результаты в прыжковых контрольных упражнениях положительно сказались на показателях в скоростных тестах. Так, в беге на 30 метров с ходу, по которому определяется скорость бега по дистанции и выявляются скоростные качества, показатели участников экспериментальной группы существенно были увеличены по сравнению с исходными данными на достоверную величину ($P < 0,05$). Это можно объяснить с позиции того, что в процесс специальной подготовки были включены прыжки «взрывной» направленности, применялся плиометрический (ударный) метод выполнения упражнений

Для поступательного развития скоростных и скоростно-силовых качеств юных легкоатлетов необходимо использовать в отдельном тренировочном занятии вариативный метод, что предусматривает оптимальное сочетание «ударных» прыжков и беговых упражнений. Закрепление «эффекта свежих следов», полученных за счет усилий при отталкивании, является перспективным методическим приемом в плане повышения уровня скоростно-силовой подготовленности. Включение в тренировочный процесс на этапе специальной подготовки, предлагаемых нами комплексов плиометрических упражнений и тактику их применения в отдельном занятии, которая предусматривает последовательность выполнения упражнений различной направленности и строгой дозировке в каждом подходе с обязательным контролем над интервалом отдыха между сериями, способствовало повышению результатов в «гладком» беге.

Заключение. Таким образом, на основе экспериментальных исследований нами выявлено существенное увеличение показателей скоростно-силовой подготовленности у легкоатлетов экспериментальной группы. Изучив и проанализировав результаты исследования можно сделать вывод, что использование плиометрических упражнений ведет к повышению уровня скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов 12-13 лет.

Список литературы:

1. Ильин, М.А. Технология применения специально-подготовительных упражнений в спортивной тренировке юных бегунов на короткие дистанции / М.А. Ильин: дис. ... канд. пед. наук. Всерос. науч.-исследоват. ин-т физ. культуры. - М., 2002. - 174 с.
2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: примерные программы для ДЮСШ и СДЮСШОР / под ред. В.Г. Никитушкина. - М.: Советский спорт. - 2005. - 116 с.
3. Мехрикадзе, В.В. Тренировка юного спринтера / В.В Мехрикадзе. - М.: Физкультура, образование и наука. - 2011. - 163 с.

ЯКУТСКАЯ БОРЬБА «ХАПСАГАЙ» КАК НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА

Кузнецов А.С.

доктор педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»

Чайковский, Россия

Сивцев Н.Н.

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»

Чурапча, Республика Саха (Якутия), Россия

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос о якутской борьбе «хапсагай» как национальном виде спорта. История возникновения и развития борьбы как вида спорта.

Ключевые слова. Приемы, борьба «хапсагай», технические действия, правила борьбы.

Актуальность. У всех народов и во все времена борьба служила мощным средством физического воспитания человека и подготовки его к трудовой и военной деятельности. Условия и образ жизни различных народов, их обычаи и национальные традиции особенности культуры существенным образом повлияли на содержание и правила многообразных и самобытных видов борьбы [1–3].

Цель исследования: анализ развития якутской национальной борьбы «хапсагай» как национального вида спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Борьба как вид спорта представляет собой единоборство двух соперников по определенным правилам. И хотя у каждого народа были свои правила, цель единоборства в большинстве случаев была одна: изменить положение соперника по отношению к площади опоры (ковру, земляной или травяной площадке и т.п.), а основным доказательством преимущества одного из борцов являлось вынуждение соперника коснуться спиной земли или ковра. Правила ведения поединков совершенствовались на протяжении всего периода развития борьбы как вида спорта. Это было связано, прежде всего, с тем, что борьба становилась все более эмоциональной и зрелищной.

Якутская национальная борьба хапсагай имеет древнюю историю и в переводе на русский язык означает ловкость, быстрота, сила, выносливость. Дословный перевод слова «хапсагай» – ловкость. Борьбу хапсагай по смыслу можно понять, как борьбу на ловкость.

Согласно историческим традициям издавна якутская борьба хапсагай проходит на поляне, зрители сидят кругом. Из числа почетных людей избирается судья - арбитр. Он один оценивает исход схватки, согласно устным народным правилам.

В старину борцы выступали раздетыми до пояса, без обуви и до начала схватки не видели друг друга, сидели, как правило, в урасах ожидая своего

выхода. Борцов из урасы выводили, закрывая замшевой кожей. Перед началом схватки борцы становились на противоположных сторонах круга. Арбитр приглашал борцов на середину круга и сбрасывал с них покрывала. Схватка начиналась.

Спортивная общественность Якутии сохраняет древние народные правила хапсагая. Правила хапсагая строги, они накладывают отпечаток на технику и тактику национальной борьбы. Хапсагай развивается согласно специфике своих правил.

Технические действия выполняются в основном из положений вне захвата и реже с обоюдного захвата. При бросках борец должен устоять на ногах. Броски, как правило, проводятся с отрывом от земли, чтобы самому не коснуться ее. Техника борьбы богатая, борцами она выполняется с тонким мастерством. В борьбе хапсагай большое значение имеет правильная реализация возникающих ситуаций.

Техника борьбы разнообразная и требует от борцов тонкого мастерства. Подсечки - группа технических действий, выводящих борца из равновесия с помощью захвата за туловище мгновенной тягой за корпус и максимально быстрого подбивания ноги противника подошвенной частью.

Подсечки обычно проводятся из положений вне захвата, реже - в захвате и с мгновенного захвата. Подсечки полностью раскрывают содержание борьбы хапсагай – борьбы на ловкость, что означает быстроту, силу, выносливость, большую устойчивость, отличное мышечное чувство.

Подсечки были любимыми приемами многих мастеров хапсагая – многократных чемпионов Якутии и Дальнего Востока: Кирилла Григорьева, Василия Румянцева, неоднократного призера первенства России Петра Гаврильева, одного из сильнейших боотуров, ныне лауреата Государственной премии Кулунтария Ноговицына, первого мастера спорта СССР по вольной борьбе Дмитрия Данилова, мастера спорта СССР Петра Алексева и многих других. Все эти борцы славились отличной устойчивостью, прекрасным мышечным чувством добивались побед, используя древний прием хапсагая – подсечки в различных вариантах.

Другая распространенная группа приемов – проходы в ноги. Сразу заметим, что в национальной якутской борьбе проходы в ноги выполняются с наклоном и нырками - нападающий остается все время на ногах.

Проходы в ноги полетом, падением не проводятся: их применение штрафуются проигрышем. При проходах ноги полностью не сгибаются (они полусогнуты), что спасает от контрприемов. Проходы выполняются мгновенно с дальней, средней и близкой дистанций. Захваты руками проводятся выше, ниже или на уровне коленей.

Приемы-проходы в ноги проводятся как завершающая часть комбинаций, движений руками, выводом из равновесия, многих обманных движений. Те, кто обладает в совершенстве этими приемами, имеют высокую скорость и отличаются прекрасной цепкостью. Одними кончиками пальцев эти атлеты вытаскивают своих противников из любых положений.

Таким был, как пишет в своей статье Д.П. Коркин, Николай Захаров - член сборной СССР, одержавший многие победы благодаря умению отлично выполнять приемы с захватом за ноги.

Третья группа приемов - броски через спину. Они проводятся группа своеобразно и по характеру близки к подножкам.

Следующая группа приемов - броски:

- 1) выведение из равновесия руками, подсечки, захваты руками;
- 2) броски «халбарыйы»; они похожи на броски через грудь или подсечки с падением, но выполняются, не касаясь земли [1].

Широко бытуя среди якутского народа, борьба хапсагай сформировалась как сложный и богатый в своем спортивном содержании вид единоборства. Развитие борьбы хапсагай шло стихийно. Нынешний ее арсенал богат, правила просты и строги. С давних времен исходя из самого содержания и правил борьбы, сложилась методика тренировки по якутской национальной борьбе. Хапсагай изучался и совершенствовался в условиях единоборства, в схватках. Хапсагаист начинал изучать борьбу практически со в единоборстве. Поэтому шло слитное обучение техническим схватки приемам и тактике. Мастерство борца совершенствовалось в ходе соревнований. Усвоение всего арсенала приемов проходит в условиях большого эмоционального подъема и отлично усваиваются и закрепляются.

Метод тренировки борца хапсагай детально не разработан и не изложен в научно-педагогической литературе. При этом, как отмечает в своих трудах Д.П. Коркин, передовой метод тренировки по вольной борьбе вполне приемлем и для борцов хапсагай. Его нельзя перенести автоматически, необходимая заимствованная методика внедряется с точки зрения логики развития якутской национальной борьбы хапсагай.

Якутская национальная борьба хапсагай по своей структуре и воспитываемым у борцов физическим, техническим, тактическим качествам похожа на вольную борьбу, способствует ее развитию. Преобладающее число борцов вольного стиля в Якутии до занятий по вольной борьбе проходили школу хапсагай.

Хапсагай как вид борьбы дает хорошую специальную подготовку атлетам. Хапсагаисты - большие мастера в стойке, мастера проходов в ноги, подсечек, бросков. Наряду с технической подготовкой, хапсагай развивает силу, ловкость, быстроту и выносливость. В ее основе лежит логика, все технические приемы в сложной борцовской ситуации исходят строго из логики движений, потери равновесия, устойчивости и неустойчивости. Обычно высокие мастера хапсагай проводят комбинации приемов с определенными тактическими подготовками, выводами из равновесия и т.п.

Мышечное чувство в развитии видов борьбы в дальнейшем будет иметь исключительное место. Назревает необходимость поиска эффективных путей, средств методов развития и совершенствования мышечного чувства. Хапсагай, на ваш взгляд, является одним из лучших средств развития этого качества.

Совершенствуясь, развиваясь, «хапсагай» дошел до наших дней и в Республике Саха (Якутия) сегодня пользуется большой популярностью. Это единоборство имеет огромное значение не только как средство, способствующее развитию массовости спорта среди населения, но и как важнейшее средство физического, нравственного и духовного воспитания детей и молодежи. В начале XXI века в республике ежегодно проводится до 16-ти турниров с выполнением норм мастера спорта. Чемпионат республики по борьбе «хапсагай» улусов собираются в Верхоянске на призы братьев Ноговицыных, борцы Вилюйских улусов встречаются в турнирах на призы Василия Румянцева, Никиты Докторов-Бычырдаан, Василия Степанова-Бучугурас. В центральных улусах по 200 борцов хапсагай борются на призы Николая Давыдова (Амга), Сергея Ли-Фу (Намцы), Владимира Андросова (Татта), БогоТарагай (Чурапча). Широкую популярность получили ежегодный турнир на призы Михаила Малардырова. Начиная с 1968 года, проводились более десятка спартакиад по национальным видам спорта и Игр Олонхо на призы Василия Манчаары. В программе центральное место занимает хапсагай.

Народ Саха мудро сохранил уникальный вид единоборства «хапсагай» так как видит в нем средство для достойного воспитания подрастающего поколения. Являясь разнообразным действиями, приемами и доступна широким массам.

Современная якутская борьба сохранила национальный колорит и традиции древности. Вместе с тем произошли и некоторые изменения в технике, усовершенствованы правила соревнований. Национальная борьба хапсагай и вольная борьба своими приемами очень сходны, поэтому в решении многих задач и позиций они едины.

Заключение. Таким образом, поединки хапсагаистов стали более динамичными, темповыми. Это очень важно, учитывая то, что на национальном празднике «Ысыахе», где может состязаться каждый желающий, участников бывает великое множество.

Сегодня хапсагай, как вид современного спорта, регламентирован четкими правилами и представляет собой вид единоборства, в котором, применяя различные приемы, борцу необходимо вывести соперника из равновесия, принудить его коснуться земли или ковра любой частью тела. Даже случайное прикосновение считается поражением.

Распределение по возрасту и весовым категориям способствует широкому охвату и привлечению к занятиям борьбой хапсагай с малых лет до ветеранского возраста. В настоящее время определяется роль спортивного национального единоборства хапсагай как первоосновы развития вольной борьбы (современного спортивного международного единоборства) в Республике Саха Якутия и его воспитательное значение. Разрабатывается система физического воспитания и подготовки учащихся-спортсменов, борцов вольного стиля спортивного высшего мастерства на основе изучения и обобщения взаимосвязи вольной борьбы и национальной школы единоборств в Республике Саха. Ознакомиться с многовековым опытом народа по обучению и

воспитанию детей и молодежи, в использовании его приемов во взаимосвязи с вольной борьбой.

Список литературы:

1. Торговкин, В. Г. Национальная борьба хапсагай [Текст] : учебно-методическое пособие / В. Г. Торговкин, В.В. Уйгуров, В.Е. Стручков. – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2014. – 92 с. ISBN 978-5-7513-1986-1
2. Хапсагай: история, методика, способы проведения соревнований [Электронный ресурс]: учебное пособие / [В.Г. Торговкин и др.]. - Якутск: Изд-во СВФУ, 2019. - 1 электрон.диск оптом.
3. Сыроватский, Я.С. Этнопедагогические основы национального спортивного единоборства Саха «Хапсагай» :дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. / Я.С. Сыроватский. – Якутск, 1998. – 178 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ПРИЕМОВ ЯКУТСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «ХАПСАГАЙ»

Кузнецов А.С.

доктор педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»

Чайковский, Россия

Сивцев Н.Н.

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»

Чурапча, Республика Саха (Якутия), Россия

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос изучения основных приемов техники спортивной борьбы в целом, а также проведение исследования бросков в якутской национальной борьбе «Хапсагай» системой трехмерного видеонализа «Qualisys» с программным обеспечением «QualisysTrackManager».

Ключевые слова. Классификация, приемы, борьба «хапсагай», видеонализ «Qualisys», броски.

Актуальность. Для классификации техники приемов борьбы хапсагай, необходимо учитывать биомеханические подходы в оценке движений борца, которые могут обеспечить становление оптимальных двигательных установок на проведение приёмов и систематизацию приёмов по пространственным признакам – формирование разнонаправленного технико-тактического арсенала [1].

Цель: исследование биомеханической структуры приемов якутской национальной борьбы «хапсагай».

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проведено с использованием материально-технической базы научно-исследовательской лаборатории Чайковской государственной академии физической культуры и спорта.

Для нахождения фаз бросков в хапсагае и регистрации биомеханических характеристик техники, использовалась система 3D-видеозахвата «Qualisys» (Швеция) с программным обеспечением «QualisysTrackManager», которая была синхронизирована с динамометрическими платформами. Светоотражающие маркеры были прикреплены к антропометрическим точкам сегментов тела, совпадающим с осями вращения в предплечье, плечевом, тазобедренном, коленном и голеностопном суставах (рис.1).

3D-видеоанализ позволил определить граничные моменты и разделить броски на фазы (рис. 2). Данные обрабатывались с помощью программного обеспечения, где определены: фазовый состав; граничные моменты фаз; время выполнения этих фаз; общее время выполнения бросков; максимальная сила реакции опоры. На основе полученных данных были определены биомеханические основания эффективности выполнения бросков.



Рис.1 - Антропометрические точки сегментов тела, совпадающие с осями вращения

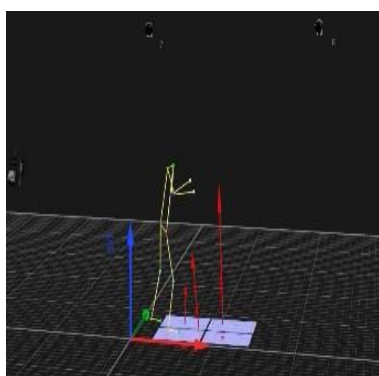


Рис.2 - 3D-видеоанализ по определению граничных моментов выполнения технических приемов

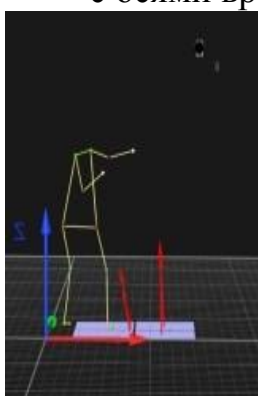


Рис. 3 - Вход атакующего из исходного положения в стартовое.

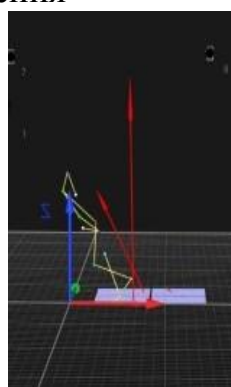


Рис. 4 - Выведение его из равновесия.

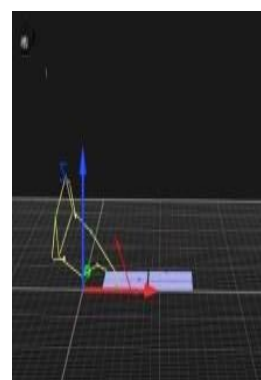


Рис. 5 - Полет и приземление.

По мнению Кузнецова А.С. (2010) наиболее удобно разделять прием на три фазы [2]:

1) Вход атакующего из исходного положения в стартовое. Эта фаза приема может быть разделена на два акта. Стартовая позиция может быть разной: лицом к лицу соперника, спиной к лицу соперника и т.д. (рис.3)

2) Отрыв соперника от ковра или окончательное выведение его из равновесия. Фиксирование отрыва может производиться визуально, по видеоанализу, на динамометрических платформах. Окончательное выведение из равновесия определить сложно, так как нет уверенности в том, что соперник не сохранит равновесие после технического действия (рис.4).

3) Полет и приземление. Данная фаза регистрируется визуально (рис.5.)

Заключение. В результате проведенного исследования было представлено биомеханическое обоснование деления бросков на фазы, определены биомеханические характеристики техники, а также биомеханические основания эффективности выполнения бросков.

Данные, которые мы получили в ходе исследования, можно использовать в обучении технико-тактической подготовки занимающихся, так как здесь

прекрасно все видно, движение атакуемого, какое усилие делать при выполнении того или иного приема в борьбе. Эффективность изучения технических действий обеспечивается рациональным сочетанием возможностями предъявления схем, рисунков, 3D-моделей, фотографий, видео.

Список литературы:

1. Кузнецов, А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: Монография / А.С. Кузнецов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2004. – 192 с.
2. Кузнецов, А.С. Теоретические основы овладения техникой и тактикой борьбы на поясах: учебное пособие / А.С. Кузнецов, Ю.А. Шулика. – М.: Физическая культура, 2010. – 214 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БЕЛАРУСИ

Лапицкая Л.А.

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»
Гомель, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье раскрываются вопросы модернизации современной системы преподавания физической культуры в Республики Беларусь путем внедрения педагогических инноваций. Инновационный метод внедрения информационных и коммуникационных технологий позволяет определить причины проблемных ситуаций, повысить эффективность учебного процесса.

Ключевые слова. Инновационные технологии, нововведения, педагогические инновации, информатизация, информационные и коммуникационные технологии.

Актуальность. Инновационный путь развития национальной системы образования относится к одной из стратегических задач государственной политики. В 2021–2030 годах предполагается переход к новой парадигме образования: учение вместо обучения, в основе которого не усвоение готовых знаний, а развитие у обучающихся способностей, дающих возможность самостоятельно усваивать знания, творчески их перерабатывать, создавать новое, внедрять его в практику и нести ответственность за свои действия [2].

В национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2030 года отдельно выделена необходимость внедрения информационных и компьютерных технологий в образование.

Достижение высоких стандартов качества образовательной деятельности на основе внедрения информационных и коммуникационных технологии (ИКТ) рассматривается как важнейшее условие развития национальной системы образования Республики Беларусь (Программа социально-экономического развития Республики Беларусь на 2021–2025 годы). Востребованность решения задачи использования инновационного потенциала ИКТ в физкультурном образовании Республики Беларусь подтверждается государственной программой развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2021–2025 годы, в которой отмечена необходимость научных методов и внедрения результатов научных исследований и разработок в практику спортивной подготовки. Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) успешно сочетаются с образовательной деятельностью по физической культуре, снабжают ее прогрессивными средствами и методами обучения. Однако существует необходимость научного подхода к поиску педагогических решений в области применения инноваций в системе физкультурного образования и устранения некоторых противоречий.

Цель исследования: ознакомление с педагогическими инновациями в сфере физической культуры в Беларуси.

Задачи:

- Провести обзор в области педагогических инноваций по физической культуре.

- Осуществить теоретический анализ и обобщение современных научно-методических разработок в области применения педагогических инноваций в сфере физической культуры.

- Обосновать эффективность обучения физической культуре с использованием информационно-коммуникационных технологий.

Методы исследования: анализ учебной литературы и теоретических данных, изучение психолого-педагогической и методической литературы, педагогическое наблюдение, беседы.

Значимость исследования заключается в расширении известных положений о применении педагогических инноваций с учетом особенностей предметной дидактики физкультурного образования и использования ИКТ на разных этапах образовательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Термин «инновация» употребляется наряду с такими терминами, как «новшество» и «нововведение». Для того чтобы разобраться этими понятиями, необходимо иметь в виду, что термин «инновация» происходит от латинского слова «innovus» (in– в и novus– новый), таким образом, по содержанию эти термины могут рассматриваться как синонимы.

Что касается сути инновации, то здесь имеются разные точки зрения отечественных и зарубежных ученых. Но в какой бы форме, ни выражалась суть инновации, общими чертами этого понятия является изменение (частичное или кардинальное), новизна и применимость [1].

В практике управления инновационным процессом учитываются критерии, которые отражают суть инноваций. К таким критериям инноваций относят предметное содержание и степень новизны. Если сделать анализ инноваций, которые выделяются по предметному содержанию, то становится ясно, что наиболее важными являются технологические.

Инновационными технологиями называют педагогические технологии, ставшие популярными в последнее время: ИКТ, интерактивные технологии, здоровьесберегающие технологии, метод проектов, исследовательская технология, модерации и т.д.

Инновационные технологии – это педагогические технологии нового поколения, они возникают в процессе поиска более перспективных форм и средств педагогической деятельности и закрепляются при распространении опыта. Инновационные технологии появляются благодаря инициаторам, генерирующим новые педагогические идеи.

Инновационные подходы в преподавании физической культуры являются моделью образования, которая ориентирована на максимальное развитие творческих способностей и сильной мотивации в области профессиональной деятельности.

Теоретико-методологические основы педагогических инноваций в образовании представлены в работах А.И. Башмакова (2005), Е.М. Разинкиной (2005), Э.Г. Скибицкого (2006), С.В. Зенкиной (2007), А.В. Осина (2010) и др.

Перспективы применения ИКТ в области физической культуры и спорта представлены в исследованиях А.И. Федорова (2007), В.К. Пельменева (2014) и других авторов.

Концептуальной основой, обосновывающей целесообразность применения информационных технологий в образовании, являются результаты исследований в области психологии (В.Н. Дружинин, Д.В. Ушакова (2002) и др.). В то же время интенсивность информатизации физкультурного образования существенно ограничена. Информационные и коммуникационные технологии выполняют преимущественно вспомогательную функцию, так как применяются исключительно в теоретической подготовке (О.А. Дмитриенко (2007); И.В. Дмитриев (2011), контроль знаний (П.К. Петров (2003); Н.Ю. Иванова (2009) и др.).

Таким образом, требуется устранить возникшие противоречия: хотя в настоящее время внедрение средств ИКТ в образовательную деятельность и рассматривается в качестве наиболее перспективного направления, при этом обнаруживается, что на современном этапе наблюдается односторонний подход к применению информационно-технологического обеспечения. Чаще всего ИКТ используются во вспомогательных видах деятельности: оформление документации, мониторинг, теоретическая подготовка, проверка знаний с использованием дистанционного обучения и тестирования. 80% опрошенных педагогов предпочитают использовать личный натуральный показ для наглядности техники двигательных действий. Учитывая многообразие видов спорта: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, гимнастика, футбол, лыжи, плавание, существует вероятность исполнения двигательных действий с погрешностями. Дальнейшее рассмотрение данного вопроса и внедрение в системе физкультурного образования ИКТ позволит расширить спектр их применения. Широко рассматривает тему применения ИКТ на различных этапах занятий по физической культуре Храмов В.В. В научных статьях, опубликованных в периодических изданиях, вузовских журналах и сборниках стран СНГ исследователь отмечает, что такие подходы позволяют актуализировать визуальную память обучающихся, сформировать образы правильного выполнения двигательного действия.

Методическое обеспечение физической культуры представлено в справочно-информационных материалах, размещенных на информационно-образовательном портале поддержки электронного обучения двигательным действиям (e-sportedu.grsu.by).

Действительно, ИКТ предусматривают анализ имеющейся информации: стоп-кадры, замедление скорости, просмотр отдельных фрагментов, покадровый просмотр. Визуализация – отличный способ применения ИКТ на учебных занятиях по физической культуре. Выделение отдельных элементов техники формирует умение осуществлять визуальный анализ физического упражнения. Следующим этапом может стать обнаружение ошибок в технике воспроизведения упражнений, что в перспективе даст отбор правильного исполнения упражнений. Визуализированная информация может предъявляться обучающимся на протяжении всего периода обучения, тем самым, добивается сокращение искажения образа в сознании учащихся. Эффект достигается за счет словесного описания и видеоинформации. Задача преподавателя – фиксировать внимание обучающихся на значимых элементах действия, что обеспечивает четкое понимание назначения каждого элемента в структуре изучаемого двигательного действия. При визуализированной демонстрации объект изучения сначала предъявляется в целом, затем выделяются крупные фрагменты действия: позы, фазы, циклы. Так, обучающийся под руководством преподавателя сможет приобрести двигательные умения и навыки, образующиеся при применении знаний в условиях практической деятельности с использованием средств ИКТ. Обучающийся в процессе учебного задания выполнит сознательный поиск решений поставленной двигательной задачи. Преподаватель осуществит контроль и оценку на основе сопоставления движения, которое выполняет обучающийся с эталонным исполнением техники двигательного действия, что позволяет обучающемуся понять, и осознать свои технические ошибки. Таким образом, учебное видео выступает объектом изучения, освоения, сравнения. Визуализация наделена большим потенциалом в улучшении качества учебной работы по обучению технике двигательных действий. Она обеспечивает оптимизацию дидактического взаимодействия преподавателя и обучающегося. Следующим примером внедрения ИКТ на учебных занятиях по физической культуре является использование интерактивности. Исходя из потребности учебного занятия, интерактивность может быть применена при демонстрации основных опорных точек; при выделении фаз, циклов; при выделении исходного, промежуточного, конечного положений тела; при описании траектории движения; при приложении определенных усилий; при демонстрации вариантов двигательных действий и вариантов развития событий после принятия решения в тактике спортивных игр. Следует отметить, что применение информации с использованием ИКТ на учебном занятии не исключает показ техники физического упражнения лично преподавателем. Применение ИКТ на занятиях физической культуры обладает большим потенциалом в обеспечении высокого качества образовательной деятельности. Результативность повышается за счет трансляции знаний в двигательные умения; возрастания эффективности учебной информации, поскольку она предъявляется в максимально доступной для восприятия форме; минимизируются потери информативности о технике сложных двигательных

действий, выполняемых с большой скоростью; сокращается время на сообщение исходных сведений, необходимых для ее понимания.

К числу достоинств применения ИКТ в системе физкультурного образования также следует отнести положительное восприятие данного нововведения со стороны обучающихся. В свою очередь, сохраняется актуальность дальнейших исследований, направленных на изменение методик обучения отдельным видам спорта.

Заключение. Анализ педагогических инноваций в сфере физической культуры в Беларуси показывает, что инновационная привлекательность ИКТ в физкультурном образовании обусловлена рядом перспектив в достижении качественно нового уровня реализации педагогических процессов. Во всех видах образовательной деятельности информационные технологии, путем объединения возможностей компьютерной наглядности и физических упражнений в одно единое целое, выполняют функцию предъявления учебной информации в максимально доступной для восприятия форме. Знания извлекаются и приобретаются, а не только воспроизводятся при помощи средств ИКТ. Оформленный таким образом учебный материал применяется в сочетании с физическими упражнениями в качестве объекта изучения, подражания и сравнения. В условиях информатизации образовательного процесса происходит коррекция педагогической техники преподавателя, поскольку наряду с физическими упражнениями, спортивным инвентарем и оборудованием эксплуатируется компьютерная техника.

Применение ИКТ в сфере физической культуры помогает подготовить учебное занятие с учетом современных требований к образованию. Кроме всего вышеизложенного, педагогические инновации физкультурного образования, основанные на использовании ИКТ, положительны к восприятию всеми участниками образовательного процесса. Вместе с тем, целесообразно продолжить дальнейшее совершенствование педагогических алгоритмов внедрения ИКТ в образовательный процесс по физической культуре, обеспечивающих интеграцию компьютеризированной формы предъявления учебной информации в методику обучения отдельным видам спорта.

Список литературы:

1. Богатова, И.Б. Интеграция учебных дисциплин в контексте ноосферного мышления (на примере обучения в средних профессиональных учебных заведениях) : дис. канд. пед. наук / И.Б. Богатова. – Тольятти : ТГУ, 2004. – 205 с.
2. Министерство экономики Республики Беларусь. Государственное научное учреждение «Научно-исследовательский институт» (ГНУ НИЭИ) Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2030 года. – Минск.: 2015. – 38с.

КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК 12–14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Ленкова Е.В.

магистрант

Рыскалкина Л.В.

кандидат педагогических наук, доцент

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»*

Мещеряков А.В.

кандидат биологических наук, доцент

*ФГБОУ ВО «Ульяновский институт гражданской авиации имени Главного маршала
авиации Б.П. Бугаева»
Ульяновск, Россия*

Аннотация. На основе рекомендаций ведущих тренеров, работающих с мужским контингентом, использована система оценки технико-тактических действий девушек, занимающихся вольной борьбой. Разработанная методика комплексной подготовки девушек 12–14 лет позволила заметно повысить как физическую, так и технико-тактическую подготовленность. Особенностью методики является учет психических и физических качеств занимающихся спортсменок, а также определение типа по наличию и проявлению значимых качеств.

Ключевые слова. Методика, борьба, спортсменки, подготовка, педагогический эксперимент.

Актуальность. Достижение высоких результатов в борьбе невозможно без совершенствования многолетней системы подготовки [1]. Анализ научно-методической литературы по вопросу подготовки женщин-борцов позволяет сделать вывод, что подавляющее большинство исследований проведено со спортсменами высокой квалификации. Методики подготовки девушек юниорского возраста в недостаточной степени учитывают возрастные особенности юных спортсменок, во многом повторяет методики подготовки, используемые при работе с юношами и со взрослыми спортсменами (мужчинами) [1]. Построение тренировочного процесса спортсменок по вольной борьбе должно строиться с учетом специфики женского организма [3]. Перспективным направлением повышения резервных возможностей спортсменов также является биомеханический контроль и анализ выполняемых действий [4, 5]. Весьма актуальными являются соревновательная надежность борцов-женщин вольного стиля и методы совершенствования физической и технико-тактической подготовки [2]. Таким образом, повышение подготовленности девушек, занимающихся вольной борьбой, видится нами в комплексной подготовке, сочетающей все обозначенные направления.

Цель исследования – разработать и апробировать адаптированную методику комплексной подготовки девушек, занимающихся вольной борьбой в условиях детско-юношеской спортивной школы.

С целью разработки и проверки эффективности методики нами был проведен эксперимент длительностью 6 месяцев. В эксперименте участвовали 2 группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). В состав экспериментальной и контрольной групп входило по 12 спортсменок 12-14 лет, обучающиеся в ГБУ «Спортивная школа №76» Москомспорта. Для каждой группы был разработан план участия в эксперименте, включающий предварительное и итоговое тестирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Спортсменки контрольной и экспериментальной групп участвовали в тестировании и по результатам первоначального тестирования имели примерно равные исходные показатели физической и тактико-технической подготовленности, поскольку занимались до настоящего эксперимента по единой программе. В таблице 1. отражены показатели физической и технической подготовленности девушек в начале педагогического эксперимента.

Таблица 1 – Показатели физической и технической подготовленности девушек в начале педагогического эксперимента

Тестовые задания		М	m	Достоверность различий
Челночный бег 3x10 м, с	ЭГ	7,1	0,2	$P>0,05$
	КГ	7,52	0,4	
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	168	2,74	$P>0,05$
	КГ	171,5	3,6	
Подтягивание на перекладине, к-во раз	ЭГ	11,0	4	$P>0,05$
	КГ	10,0	3	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз	ЭГ	19,0	6,0	$P>0,05$
	КГ	19	5,0	
Забегание за спину соперницы, кол-во раз	ЭГ	3,1	0,3	$P>0,05$
	КГ	4,6	0,3	
Тиснение соперницы из круга, к-во раз	ЭГ	2,9	0,5	$P>0,05$
	КГ	3,5	0,4	
Борьба в стойке до касания ковра любой частью тела, к-во раз	ЭГ	3,3	0,7	$P>0,05$
	КГ	3,5	0,21	

На протяжении педагогического эксперимента в контрольной группе подготовка осуществлялась по общей для детско-юношеских спортивных школ программе.

В экспериментальной группе спортсменки тренировались по разработанной методике комплексной подготовки. При разработке методики

был проведен обоснованный подбор организационных, спортивно-педагогических средств с учетом возрастного уровня развития физических и психических качеств, выступающих в качестве критериев индивидуально-дифференцированного подхода к тактико-технической подготовке девушек-борцов. Индивидуально-дифференцированный подход предполагает учет резервов и возможностей организма спортсменок с учетом известных гендерных особенностей, психофизиологических функций, наиболее выраженных двигательных качеств, отличных от таковых, имеющих у борцов-юношей. Было предположено, что это позволит добиться качественного и количественного повышения уровня физической подготовленности, а также тактико-технического мастерства и результативности в соревновательной деятельности.

Для дифференцированного подхода к тактико-технической подготовке девушек-борцов определяли следующие критерии оценки:

1. Точность реакции на движущийся объект, двигательную точность восприятия пространства, точность восприятия времени.
2. Физические качества, в том числе скоростно-силовые качества, ловкость, гибкость, техническую подготовленность.
3. Уравновешенность нервных процессов, подвижность и силу нервных процессов [2].

Методика основывалась на выявлении типов психических и физических качеств с использованием перечисленных критериев. Для апробации методики была определена последовательность реализации методики подготовки девушек-борцов с учетом их физических и психических качеств:

- 1) определить физический и психический тип девушек-борцов;
- 2) совершенствовать свойственные ведущие физические и психические качества спортсменок;
- 3) расширить арсенал используемых тактико-технических приемов;
- 4) повысить результативность тактико-технических действий;
- 5) повысить эффективность использования излюбленных приемов в соответствии с наиболее развитыми физическими и психическими качествами;
- 6) развивать определенный стиль ведения борьбы (силовой, темповой игровой) в соответствии с типологическими особенностями.

Все участницы были объединены в подгруппы по типам:

- 1) «сильные и быстрые»;
- 2) «гибкие и ловкие»;
- 3) «уравновешенные и выносливые» [2].

Одновременно в каждой подгруппе реализовывался определенный комплекс педагогических средств и средств физической культуры и спорта.

Поскольку тренировочный процесс подразумевает комплексное развитие всех качеств и способностей, а также разучивание бросков, технико-тактическое совершенствование и участие в соревнованиях, то нами использовались основные положения методики обучения броскам. Оценки

технических действий при проведении бросков представлена в доступной литературе [1].

Педагогическое воздействие осуществлялось в течение 6 месяцев. Результаты итогового тестирования физической и технической подготовленности испытуемых экспериментальной и контрольной групп представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели физической и технической подготовленности девушек-борцов по окончании педагогического эксперимента

Тестовые задания		М	m	Достоверность различий
Челночный бег 3x10 м, с	ЭГ	6,9	0,3	$P<0,05$
	КГ	7,4	0,4	
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	180	1,64	$P<0,05$
	КГ	173,5	3,8	
Подтягивание на перекладине, к-во раз	ЭГ	17,0	3	$P<0,05$
	КГ	11,0	2	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз	ЭГ	28,0	5,0	$P<0,05$
	КГ	20,0	2,0	
Забегание за спину соперницы, к-во раз	ЭГ	6,4	0,4	$P<0,05$
	КГ	4,8	0,2	
Тиснение соперника из круга, к-во раз	ЭГ	5,9	0,7	$P<0,05$
	КГ	4,4	0,3	
Борьба в стойке до касания ковра любой частью тела, к-во раз	ЭГ	7,3	0,3	$P<0,05$
	КГ	4,5	0,5	

Из таблицы 2. видно, что по всем исследуемым компонентам различия между спортсменками экспериментальной и контрольной групп по окончании педагогического эксперимента статистически достоверны ($P<0,05$).

В челночном беге 3x10 м результат у испытуемых экспериментальной группы увеличился на 3%, в то время как у испытуемых контрольной на 1%. Прыжок в длину с места у испытуемых экспериментальной группы увеличился на 5 %, в то время как у испытуемых контрольной на 1%; на перекладине в упражнении сгибание и разгибание рук из виса у испытуемых экспериментальной группы увеличился на 55 %, в то время как у испытуемых контрольной на 17 %; сгибание и разгибание рук в упоре лежа спортсменок экспериментальной группы увеличился на 50 %, в то время как в контрольной группе – на 26 %.

Оценка способности к ведению единоборства с помощью двигательнo-соревновательных тестов показала следующие изменения: успешность забегания за спину соперника в экспериментальной группе увеличилась на 106%, в то время как у спортсменок контрольной группы – на 4%.; показатель

тиснение соперника из круга спортсменками экспериментальной группы увеличился на 103 %, у спортсменок контрольной группы – на 25 %.; показатель борьбы в стойке до касания ковра любой частью тела соперницы спортсменками экспериментальной группы увеличился на 121 %, а у спортсменок контрольной группы – на 28 %. Различия значений, выявленных в результате тестирования после проведенного педагогического эксперимента среди девушек-борцов контрольной и экспериментальной групп статистически достоверны.

Заключение. При разработке методики комплексной подготовки проведен подбор педагогических средств для развития физических и психических качеств, обуславливающих дифференцированный подход к подготовке девушек-борцов. Это позволило добиться качественного и количественного повышения уровня тактико-технического мастерства и результативности в соревновательной деятельности. Разработка методики комплексной подготовки девушек 12–14 лет и ее внедрение в ГБУ «Спортивная школа №76» Москомспорта позволило заметно увеличить как физическую, так и технико-тактическую подготовленность. Особенностью методики является учет психических и физических качеств занимающихся спортсменок, а также определение типа по наличию и проявлению значимых качеств. Кроме того, значительно снижается риск травматизма и негативного влияния нагрузок на женский организм спортсменок.

Результаты итогового тестирования физической и технической подготовленности испытуемых показали значительные улучшения показателей у спортсменок экспериментальной группы, а также то, что по всем исследуемым компонентам различия между спортсменками экспериментальной и контрольной групп статистически достоверны ($P < 0,05$).

Список литературы:

1. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учеб. пособ. / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – Москва : Дивизион, 2010. – 224 с.
2. Брода, С.И. Соревновательная надежность борцов-женщин вольного стиля и методы ее совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.И. Брода. – Москва, 2003. – 26 с.
3. Гаркин, Н.В. Построение тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменок по вольной борьбе с учетом специфики женского организма / Н.В. Гаркин, Е. А. Бабушкина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 4 (18). – С. 36-44.
4. Мещеряков, А.В. Повышение резервных возможностей спортсменов / А.В. Мещеряков, В.А. Жевнеров / Вестник педагогики физической культуры и спорта. – № 1. – 2016. – С. 12-22.
5. Свиридов, Б.А. Анализ кинематических характеристик движения манекена при выполнении бросков через спину и через бедро квалифицированными борцами - самбистами / Б.А. Свиридов, А.В. Мещеряков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6(160). – С. 216–220.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Мажарук А.С.

Магистр

Набережночелнинский филиал

УВО «Университет управления «ТИСБИ»

Набережные Челны, Россия

Кузнецов А.С.

доктор педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»

Чайковский, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается подготовка гребца на байдарках и каноэ, как многосторонний процесс, имеющий специфическое содержание и форму организации, превращающие ее в сложное системное воздействие на личность, физическое состояние и здоровье спортсмена, направленное на приобретение широкого круга специальных знаний, навыков и умений, повышение физической работоспособности организма, овладение техникой спортивных упражнений.

Ключевые слова. Гребля на байдарках и каноэ, организация тренировочного процесса, спортивное мастерство.

Актуальность. Неуклонное повышение уровня спортивных достижений вызывает необходимость поиска новых, более эффективных путей спортивной подготовки, требует еще более пристального внимания к возможностям оптимизации процессов обучения и тренировки спортсменов.

Цель исследования: выявить методологические основания и педагогические условия для успешного формирования тренировочного процесса гребцов на байдарках и каноэ.

Результаты исследования и их обсуждение. Гребля на байдарках и каноэ – вид спорта с преимущественным проявлением специальной выносливости, в котором антропометрические данные (длинные руки и длинные ноги) являются преимуществом. Гребцы, обладающие «длинными рычагами», позволяют прикладывать большие усилия к веслам, к длине захвата весла и проката лодки [3].

Однако в настоящее время внимание к исследованиям, посвященным обоснованию тренировочного процесса гребли в должной мере не уделяется.

Организация тренировочного процесса включает в себя весь объем знаний, относящихся к технологии построения тренировки (принципиальные установки, методические рекомендации, правила и модели форм построения тренировки), исходит из принципов тренировки и целевых задач подготовки спортсмена и предусматривает целесообразное (системное) использование всего комплекса тренировочных нагрузок, т.е. такое их сочетание и размещение

во времени, которое обеспечивает тренировочный эффект при оптимальных затратах энергии спортсменов [2].

Обширный экспериментальный материал, представленный в работах отдельных авторов, показывает, что для совершенствования двигательной деятельности спортсмена в избранном виде спорта необходимо использовать такие упражнения, при выполнении которых обеспечивалось бы соответствие двигательных координационных структур координационным особенностям основного соревновательного упражнения. Это соответствие присуще упражнениям, выполнение которых одновременно с развитием физических качеств совершенствует и спортивную технику, то есть отвечает принципу сопряженного воздействия [3].

Немаловажное значение имеют отбор рослых, двигателью одаренных спортсменов через проведение углубленного медицинского обследования и оценку функциональной и физической подготовленности большого количества кандидатов в сборные команды России всех возрастов, научно обоснованное комплектование сборных команд [7].

Следует особо отметить, что детализация тренировочных программ для конкретного спортсмена возможна только после тщательного анализа физических нагрузок, выполненных спортсменом за предшествующие сезоны его подготовки. Реальность выполнения больших тренировочных нагрузок возможна при достаточно серьезном отношении тренеров к процессу перспективного и оперативного планирования в многолетней подготовке гребцов высокой квалификации и выполнению запланированных заданий. Обоснованное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет увеличивать из года в год их объем и интенсивность, которые наряду с качественным совершенствованием структуры и содержания тренировочного процесса продолжают оставаться одним из важнейших резервов управления развитием тренированности и повышения спортивных результатов.

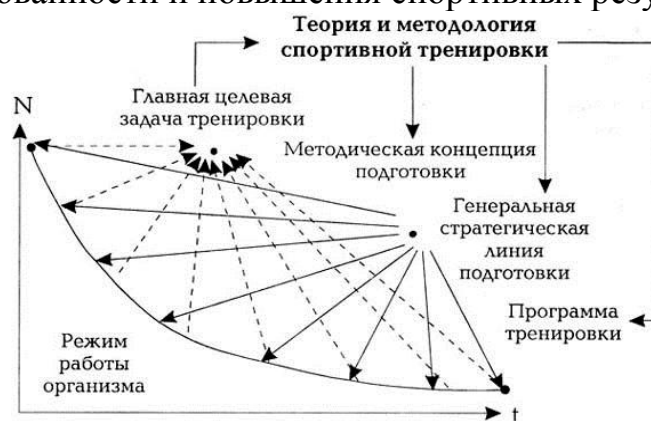


Рис. - Схема, иллюстрирующая связь теории и методологии спортивной тренировки с практикой спорта

На схеме (рис.) представлена кривая, характеризующая мощность работы организма спортсмена (N) в условиях спортивной деятельности в зависимости от ее продолжительности (t). Каждому виду спорта соответствует конкретная точка на этой кривой. Чем выше требуемая мощность (например, спринтерские

дистанции), тем ближе к началу координат расположена эта точка, и, наоборот, чем длительнее работа (например, стайерские дистанции), тем ниже мощность работы, тем дальше от начала координат находится соответствующая точка [2].

Подготовка организма к работе в том или ином режиме мощности является одной из главных целевых задач тренировки. Анализ подходов к осмыслению тренировочного процесса в циклических видах спорта, в том числе в гребле на байдарках и каноэ, указывает на недостаточную разработанность в современных условиях. Построение успешной системы подготовки спортсменов высокого класса тесно связано с образовательными учреждениями и не решающееся в короткие сроки.

Заключение. Для того, чтобы двигаться в сторону совершенствования тренировочного процесса гребцов на байдарках и каноэ, необходимо наметить, обратить внимание на обеспечение интеграции систем спорта в образовательных учреждениях по специализированной спортивной подготовке и спорта в университетах, а также обеспечение преемственности этих систем; необходимость финансового стимулирования деятельности и развития спортивных организаций, создаваемых в образовательных учреждениях; привлечение университета и его базы для включения научных знаний и разработок в систему технологического и материально-технического обеспечения спорта, сопровождения тренировочного процесса.

Список литературы:

1. Верхошанский, Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №8. – С. 21–28.
2. Левент, Акыджы. Форум по этносportу – возрождение народных видов спорта / Акыджы Левент, Джулия Манискалко, З. М. Кузнецова, Е. А. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – 16 (3). – С. 5–8.
3. Птушкин, Г.М. Распределение специальных силовых нагрузок в соревновательном периоде при подготовке квалифицированных гребцов на байдарках / Г.М. Птушкин // Тез. докл. Всесоюзн. конф. «Развитие выносливости в циклических видах спорта». – М., 1987. – С. 62–63.
4. Rogozkin, V.A. Перспективы развития научных исследований по управлению тренировочным процессом спортсменов старших разрядов / В.А. Rogozkin // В кн.: Вопросы управления тренировочным процессом подготовки спортсменов высших разрядов. – Л., 1972. – С.16–23.

ДОСТИЖЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ

Мартиросова Т.А.

доктор педагогических наук, доцент

Казакова А. В.

студент

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени

академика М.Ф. Решетнева»

Красноярск, Россия

Аннотация. В рамках проведенного исследования авторами выделены ключевые достижения в студенческом спорте, проанализированы текущие проблемы в данной сфере и выделены перспективы развития студенческого спорта. Обоснованы выводы о необходимости усиления государственной поддержки студенческого спорта.

Ключевые слова. Спорт, молодежь, достижения, студенты, студенческий спорт.

Актуальность. Спорт является одним из компонентов культуры человека. Это определено учеными, исследовавшими историю возникновения и развития спортивной деятельности человека. Специфика спорт выражена в наличие соревновательной деятельности. В настоящее время спорт широко представлен в системе образования, в том числе и высшего, является фактором направленного формирования и развития молодого человека.

Цель и задачи работы. Цель исследования состоит в анализе достижений студенческого спорта в настоящее время, проблем и перспектив его развития. Для достижения поставленной цели решены следующие задачи:

- проанализированы основные достижения в студенческом спорте;
- указаны текущие проблемы в студенческом спорте;
- рассмотрены дальнейшие перспективы развития студенческого спорта.

Материалы и методы ее выполнения. В рамках проведенного исследования использованы методы анализа, синтеза, индукции, относящиеся к общетеоретическим. Выбраны и проанализированы публикации российских ученых, исследующие проблемы развития студенческого спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ современной литературы позволил сделать вывод о том, что большое количество обучающихся имеют желание заниматься спортом, причем нередко даже на профессиональной основе. Это весьма позитивно, поскольку спорт – это не только физическое и интеллектуально-эмоциональное развитие молодежи. Это также улучшение человеческого и трудового потенциала России в целом, возможности для укрепления ее национальной безопасности. Следует отметить, что в последние годы студенческому спорту стало уделяться большое внимание. Об этом свидетельствует проведение масштабных международных спортивных соревнований (например, Универсиады–2019, проводимой в Красноярске, на которой российские студенты получили преимущественное количество наград). Проведение Олимпийских игр в Сочи позволило судить о

том, что спорт в России развивается на самом высшем уровне, что ее возможности в этой сфере весьма обширны. Кроме того, практически на каждом сайте любого российского вуза размещены отчеты о многочисленных победах студентов в тех или иных спортивных соревнованиях, что говорит об особой заинтересованности молодежи в участии в спортивных состязаниях, в развитии своих физических и волевых качествах. Вместе с тем нельзя не отметить тех проблем, которые на текущий момент создают значительные барьеры в развитии студенческого спорта. Например:

1. Низкая мотивация сотрудников вузов в развитии студенческого спорта. К сожалению, далеко не везде управленческий и педагогический персонал стремится помочь активным в спорте студентам развивать свой потенциал. Не единичными остаются случаи, когда преподаватели «старой закалки» относятся к спортивным интересам студентов с иронией либо вообще принижают таких учащихся [2, 4].

2. Недостаточная материально-техническая база для развития студенческого спорта. Редкие учебные заведения могут представить студентам современный спортивный инвентарь и места, полноценно оборудованные для занятий спортом на хорошем уровне. Чаще всего студентам приходится обходиться минимальными условиями для проведения тренировок, пользоваться реально и морально устаревшим оборудованием. Нередко обучающимся приходится за свой личный счет приобретать необходимое оборудование, что нередко также является условием для получения зачета по соответствующей дисциплине, что явно негативным образом отражается на желании студентов заниматься спортом [1].

При этом в законодательстве, к сожалению, вопрос финансирования студенческого спорта урегулирован недостаточно и разрозненно.

3. Отсутствие достаточных поощрения для спортсменов-студентов. Участие в соревнованиях разного уровня, проводимых вузами, чаще всего ничего не приносят молодым студентам, кроме отчетных фотографий на сайте учебных заведений. Обучающиеся, потратившие свое личное время и силы не получают морального, материального признания его достижений, что в конечном итоге, негативно отражается на желании обучающихся заниматься спортом в дальнейшем.

4. Низкая заинтересованность спортивных федераций и профессиональных спортсменов в поддержке молодых студентов-спортсменов. Федерации практически не принимают участия в организации соревнований для студентов, не проводят мастер-классов, не стремятся поддержать интерес молодежи к спорту каким-либо иным образом [1-3].

Эти проблемы – лишь часть из целого массива проблем в сфере студенческого спорта. Для их преодоления важно выделить перспективы, наличие которых в конечном итоге позволит сделать спорт среди студентов более популярным и эффективным:

1. Более мощная поддержка обучающихся, занимающихся спортом, вузами и преподавателями физкультуры. Важно поощрять не только студентов,

но также и самих преподавателей – в этом случае занятия спортом будут иметь определенный смысл для всех.

2. Улучшить финансирование учебных заведений на развитие спортивного материально-технического потенциала. Важно, чтобы вузы могли позволить себе приобретение инвентаря, достаточного для полноценных спортивных тренировок по разным спортивным дисциплинам. При этом важно усилить контроль за расходованием выделенных целевых средств, чтобы они действительно тратились именно на спортивное оборудование.

3. Повышение уровня престижности занятиями спортом, повышение статуса сформированных спортивных команд, чтобы студент понимал значимость своих усилий, свою особую роль в развитии и образовательного учреждения, и российского спорта в целом. Также на законодательном уровне было бы важным определить разнообразные льготы и поощрения для студентов, занятых спортивной деятельностью.

4. Проведение разнообразных мероприятий, фестивалей, конференций, мастер-классов, которые будут нацелены не только на тех студентов, которые уже активно заняты в спорте, но также и молодых людей, которые еще пока остаются за пределами такой деятельности. Привлечение новых студентов в активные занятия спортом должно быть также одним из приоритетных направлений развития современных учебных заведений.

Таким образом, проработка обозначенных проблем позволит не только поддержать студенческий спорт, но и существенно расширить его потенциал, увеличить значимость для всего общества.

Заключение. Проведенное исследование позволило выявить проблемы, которые в значительной степени негативно влияют на развитие студенческого спорта. На данный момент ситуация такова, что ни студенты, ни работники вуза в полной мере не мотивированы в его развитии. Между тем занятия спортом в молодом возрасте непосредственным образом влияют на качество физического и психического здоровья нашего общества, что особенно актуально в текущих неблагоприятных экономических и политических условиях. Поэтому важно, чтобы государство приняло более обширное участие в регулировании и контроле данной сферы, создало предпосылки, достаточные для развития студенческого спорта.

Список литературы:

1. Егорова, Е.С. Студенческий спорт как спорт высоких спортивных достижений / Е.С. Егорова // Матрица научного познания. – 2020. – № 12-1. – С. 359–362.
2. -Озеров, Н. А. Современные проблемы и перспективы развития студенческого спорта / Н.А. Озеров, К.З. Нгуен // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2021. – С. 286–290.
3. Пешкова, Н.В. К вопросу управления развитием студенческого спорта в вузах / Н.В. Пешкова, А.О. Карпова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10. – С. 46.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Можуло В.Е.

магистрант

Снигирев А.С.

кандидат биологических наук, доцент

БУ ВО «Сургутский государственный университет»

Сургут, Россия

Аннотация. Работа посвящена развитию скоростно-силовых качеств баскетболистов первого года обучения тренировочного этапа при помощи плиометрических упражнений. Показано, что разработанная тренировочная программа может быть эффективным средством их подготовки.

Ключевые слова. Прыгучесть, баскетбол, плиометрические упражнения.

Актуальность. Способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний, играет очень значительную роль в процессе подготовки баскетболистов. При этом скоростно-силовые нагрузки более разносторонне и эффективно адаптируют организм к выполнению работы, создавая предпосылки для роста не только силы, но и быстроты. Поиск оптимального сочетания средств, методов и их дозировки для конкретного контингента является актуальной проблемой для тренеров. Поэтому целью данного исследования было разработать и экспериментально проверить тренировочную программу развития скоростно-силовых качеств баскетболистов первого года подготовки на тренировочном этапе [1–5].

Цель исследования. Разработать и экспериментально проверить методику развития прыгучести баскетболистов первого года подготовки тренировочного этапа.

Результаты исследования. Для проведения эксперимента были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы по 10 юношей тренировочного этапа первого года обучения по баскетболу, существенно не отличавшихся между собой по уровню физической подготовленности. КГ занималась по утвержденной учебно-тренировочной программе спортивной школы. Отличительной особенностью методики, применяемой в ЭГ, являлось применение плиометрических (прыжковых) упражнений ударным методом. Она направлена на повышение уровня межмышечной и внутримышечной координации, увеличение лабильности нервных центров и на скорость нарастания напряжения в мышечных волокнах.

Таблица 1 – Тренировочная программа для развития прыгучести ЭГ

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
Понедельник			
1.	И.п. – стойка ноги врозь. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа со взмахом рук вверх.	2-3 подхода по 6 повторений. Усилие максимальное. Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин	Упражнение выполняется без паузы. Носки развернуты в стороны. Корпус прямой спина напряжена и собрана, живот подтянут. В фазе полета колени чуть согнуты. Приземляться на переднюю часть свода стопы, и опускаться полностью в присед.
2.	И.п. – стойка ноги врозь. Прыжок в длину с места на обе ноги с продвижением вперед.	2-3 подхода по 6 повторений. Усилие максимальное. Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин	Максимальное продвижение вперед. Перед прыжком быстро отводить руки назад и выполнять взрывное движение вперед с выносом рук вперед. При приземлении сгибать коленные суставы. Приземляться на переднюю часть свода стопы, и опускаться полностью в присед.
3.	И.п. – стойка ноги врозь. Прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте.	2-3 подхода по 8 повторений. Усилие максимальное. Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин.	Согнуть ноги в коленных суставах. Держать руки перед собой, ладонями вниз. Выполнить взрывное отталкивание вверх, подтянуть колени к груди. Приземляться на переднюю часть свода стопы в полу-присед и сразу выполнить отталкивание.
4.	И.п. – стойка на правой (левой) ноге. 2 прыжка на правой и 2 на левой с продвижением	2-3 подхода по 8 повторений. Усилие максимальное. Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин.	Выполнять максимальное усилие. Держать равновесие. Приземляться на переднюю часть свода стопы. Приземляться мягко. Нога в коленном суставе согнута при приземлении.
Среда			
1.	И.п. – стойка ноги врозь. Прыжки с подтягиванием коленей к груди с продвижением.	2-3 подхода по 8 повторений. Усилие максимальное. Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин.	Согнуть ноги в коленных суставах. Держать руки перед собой, ладонями вниз. Выполнить взрывное отталкивание вверх-вперед, подтянуть колени к груди.
2.	И.п. – стойка ноги врозь. Прыжки до баскетбольной сетки с разбега.	2-3 подхода по 8 повторений. Усилие максимальное. Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин.	Отталкивание выполнять правой или левой ногой. При выпрыгивании тянуться рукой до сетки. Приземляться на переднюю часть свода стопы. Нога в коленном суставе согнута при приземлении.
3.	И.п. – стойка на правой (левой) ноге. Прыжки с ноги на	2-3 подхода по 8 повторений. Усилие максимальное.	Выполнять максимальное усилие. Держать равновесие. Приземляться на переднюю часть свода стопы. Приземляться мягко. Нога в коленном суставе согнута при приземлении.

	ногу с продвижением вперед.	Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин.	
4.	И.п. – стойка на правой (левой) ноге. Прыжки с ноги на ногу из стороны в сторону.	2-3 подхода по 8 повторений. Усилие максимальное. Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин.	Выполнять прыжок с левой ноги на правую, двигаясь из стороны в сторону с максимальным усилием. Левую ногу согнуть в коленном суставе. Приземляться на переднюю часть свода стопы. Приземление мягкое. Держать равновесие. Коленный сустав правой ноги согнут. То же для левой ноги. Упражнение выполнять без паузы.
Пятница			
1.	И.п. – узкая стойка. Прыжки со скакалкой.	3 подхода по 50 повторений. Темп максимальный. Отдых пассивный: 1-2 мин.	Прыжки выполнять в максимально быстром темпе. Приземляться на переднюю часть свода стопы.
2.	И.п. – стойка ноги врозь. Спрыгивания с тумбы (40 см) в положение глубокого приседа с последующим выпрыгиванием вверх.	2-3 подхода по 6 повторений. Усилие максимальное. Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин.	Спрыгнуть с тумбы на обе ноги в положение глубокого приседа, отвести руки назад. Оттолкнуться от земли для взрывного прыжка вытянув руки вверх. Приземляться на переднюю часть свода стопы. Подкладывается мат.
3.	И.п. – стойка ноги врозь. Запрыгивания на тумбу (40 см) без спрыгивания.	2-3 подхода по 6 повторений. Усилие максимальное. Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин.	Из положения приседа отводим руки назад. Выполняется мощное отталкивание. Выполняется мах руками, и немного подтягиваются колени к груди. Приземление должно быть мягким. На тумбе выполняется полное выпрямление коленных и тазобедренных суставов. Руки также расслабляются. После чего выполняется сход на пол и снова выполняется прыжок.
4.	И.п. – стойка ноги врозь. Прыжки через барьеры (25см) на двух ногах с подтягиванием коленей.	2-3 подхода по 8 повторений. Усилие максимальное. Отдых активный: бег трусцой 1-2 мин.	Согнуть ноги в коленных суставах. Выполнить взрывное отталкивание вверх-вперед, подтянуть колени к груди. Приземляться на переднюю часть свода стопы в полу-присед и сразу выполнить отталкивание.

С целью контроля развития прыгучести у баскетболистов до и после эксперимента длительностью два месяца проводили контрольные испытания: «Выпрыгивания вверх с разбега со взмахом рук», «Тест реактивности», «Дроп-прыжки». Результаты исследования подвергались обработке стандартными методами математической статистики. Достоверность отличий между

изучаемыми показателями определяли при помощи t-критерия Стьюдента при уровне значимости $p < 0,05$.

Таблица 2 – Результаты тестирования относительной мощности баскетболистов КГ и ЭГ до и после эксперимента

Тесты	Группа	До	После	<i>p</i>
Выпрыгивания вверх с разбега со взмахом рук (Вт/кг)	КГ	44,38±10,5	56,2±11,41	<0,05
	ЭГ	44,98±4,84	54,48±8,6	<0,05
<i>p</i>		>0,05	>0,05	
Тест реактивности (Вт/кг)	КГ	24,99±3,72	31,69±4,1	<0,05
	ЭГ	24,96±3,06	30,23±4,41	<0,05
<i>p</i>		>0,05	>0,05	
Дроп-прыжки (Вт/кг)	КГ	22,39±3,13	32,88±7,04	<0,05
	ЭГ	23,42±3,82	31,73±5,96	<0,05
<i>p</i>		>0,05	>0,05	
Бег 20 метров (Вт/кг)	КГ	7,97±2,06	15,68±5,9	<0,05
	ЭГ	8,37±1,87	18,29±7,12	<0,05
<i>p</i>		>0,05	>0,05	

Примечание: *p* – достоверность различий

До эксперимента результаты во всех четырех тестах в КГ и ЭГ достоверно не отличались ($p > 0,05$), составляя относительную мощность в выпрыгиваниях вверх с разбега со взмахом рук 44,38±10,5 Вт/кг в КГ и 44,98±4,84 Вт/кг в ЭГ, в тесте реактивности 24,99±3,72 Вт/кг в КГ и 24,96±3,06 Вт/кг в ЭГ, в дроп-прыжках 22,39±3,13 Вт/кг в КГ и 23,42±3,82 Вт/кг в ЭГ. Результаты бега на 20 метров составили 7,97±2,06 Вт/кг в КГ и 8,37±1,87 Вт/кг в ЭГ.

После эксперимента результаты КГ и ЭГ достоверно между собой не отличались, это связано с тем, что результаты улучшились и в КГ и в ЭГ, обе методики являются эффективными. Однако разработанная нами методика имеет ряд преимуществ: предупреждение травматизма, а также оптимизация тренировочного времени. Относительная мощность увеличилась в обеих группах: до 56,3±1,41 Вт/кг в КГ и 54,48±8,6 Вт/кг в ЭГ в выпрыгиваниях вверх с разбега со взмахом рук, до 31,69±4,1 Вт/кг в КГ и 30,23±4,41 Вт/кг в ЭГ в тесте реактивности, до 32,88±7,04 Вт/кг в КГ и 31,73±5,96 Вт/кг в ЭГ в дроп-прыжках. Так же улучшились показатели в беге 20 метров до 15,68±5,9 Вт/кг в КГ и до 18,29±7,12 Вт/кг в ЭГ.

Заключение. Таким образом, разработанная программа с применением плиометрических упражнений ударным методом может быть использована в тренировочном процессе баскетболистов первого года подготовки тренировочного этапа для развития скоростно-силовых качеств. При этом рекомендуется учитывать ряд условий: во время выполнения плиометрических упражнений необходимо особое внимание обращать на правильную технику выполнения и избегать жесткого приземления на опору; тренировочную программу целесообразно проводить в течение 15–20 минут в середине

подготовительной части тренировки; перед выполнением прыжков необходимо выполнять комплекс упражнений на укрепление коленных суставов.

Список литературы:

1. Вайцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М.: ФиС, 2004. –311 с.
2. Власов, А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет: дис. канд. пед. наук / А.М. Власов. – М., 2004. – 142 с.
3. Asadi, A. The effects of plyometric type neuromuscular training on postural control performance of male team basketball players. / Asadi A, de Villarreal ES, Arazi // J Strength Condition Res. – 2015. – №29 (7). – P. 1870–1875.
4. Chimera, N.J. Effects of plyometric training on muscle-activation strategies and performance in female athletes / Chimera NJ, Swanik K.A., Swanik C.B., Straub S.J. // J Athl Train. – 2004. – №39 (1). – P. 24–31.
5. Hewett, T.E. Plyometric training in female athletes: decreased impact forces and increased hamstring torques / Hewett T.E., Stroupe A.L., Nance T.A., Noyes F.R. // Am J Sports Med. – 1996. – №24(6). – P. 765–773.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 9–10 ЛЕТ

Мустафина Р.И.

магистрант

*ФГБОУ ВО «Елабужский институт (филиал) «Казанский (Приволжский)
федеральный университет»*

Елабуга, Россия

Аннотация. От уровня физического развития и двигательной активности детей зависит уровень проявления двигательных способностей и физических качеств. Физкультурно-спортивная деятельность детей и подростков является фактором физического здоровья, формирования необходимых способностей и навыков, становления социально-активной личности в обществе. Определено влияние тренировочных занятий бадминтоном на развитие физических качеств детей-спортсменов 9–10 лет.

Ключевые слова. Бадминтон, физические качества, физическая подготовка.

Актуальность. Занятия бадминтоном, оказывая разностороннее воздействие на организм, обеспечивают большое разнообразие двигательных действий, способствуют накоплению двигательного опыта, развитию двигательной памяти занимающихся, позволяют приобретать широкий круг двигательных качеств [2, 3].

В словаре В.И. Даля трактовка слов «качество» и «способность» различается незначительно. Более того, слово «способность» представляется как синоним слову «качество» [1].

Одно физическое качество может выражаться в разных физических способностях, и наоборот одна физическая способность может выражаться в разных физических качествах. Поэтому, в большей степени мы используем понятие «физические качества», что соответствует терминологическим взглядам Л.А. Вейднер-Дубровина и В.Н. Платонова.

Цель исследования – выявить влияние тренировочных занятий бадминтоном на развитие физических качеств детей 9–10 лет.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе международной школы «Три медведя» города Елабуги, Республики Татарстан с 11.01.2022 по 31.03.2022 года. Для исследования были привлечены 14 детей-спортсменов, из них 7 девочек и 7 мальчиков в возрасте 9–11 лет. Для изучения влияния занятий бадминтоном на физические качества были использованы тестовые упражнения: бег 30 м; бег 1000 м; наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке; сгибание, разгибание рук в упоре лежа; челночный бег 6х5 м; прыжок в длину с места; набивание волана, жонглирование (техническая подготовка).

Результаты и их обсуждение. На протяжении с 11.01.2022 по 31.03.2022 года дети-спортсмены занимались бадминтоном в вечернее время с 15.30 до 17.00 три раза в неделю (понедельник, среда и пятница). Исследуемые

занимались в обычном режиме, в соответствии с программой, утвержденной для системы дополнительного образования.

На рисунках 1. и 2. представлен прирост показателей в тестовых упражнениях после реализации учебно-тренировочных занятий за фиксированный период исследования.

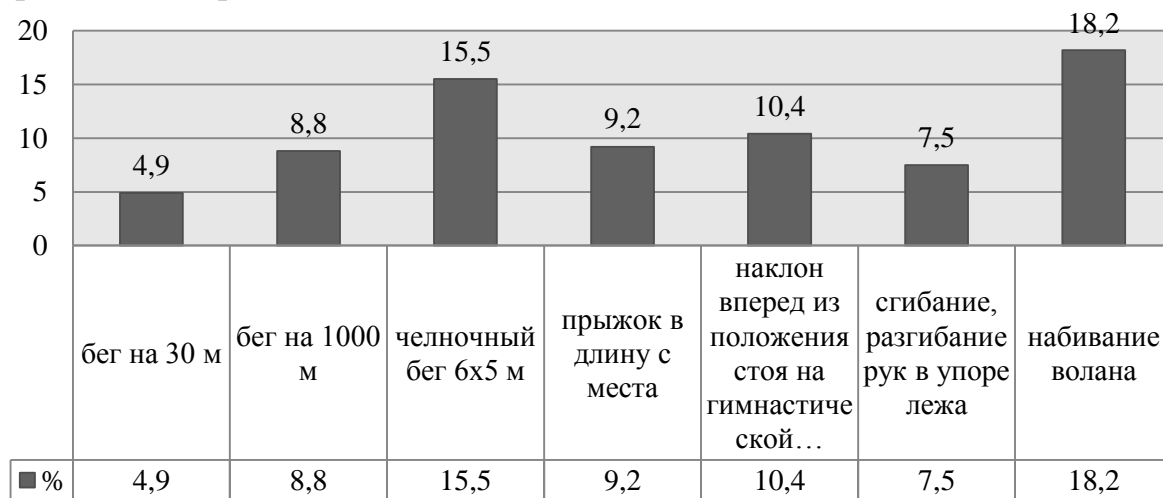


Рис. 1 - Прирост показателей в тестовых упражнениях у девочек в конце исследования

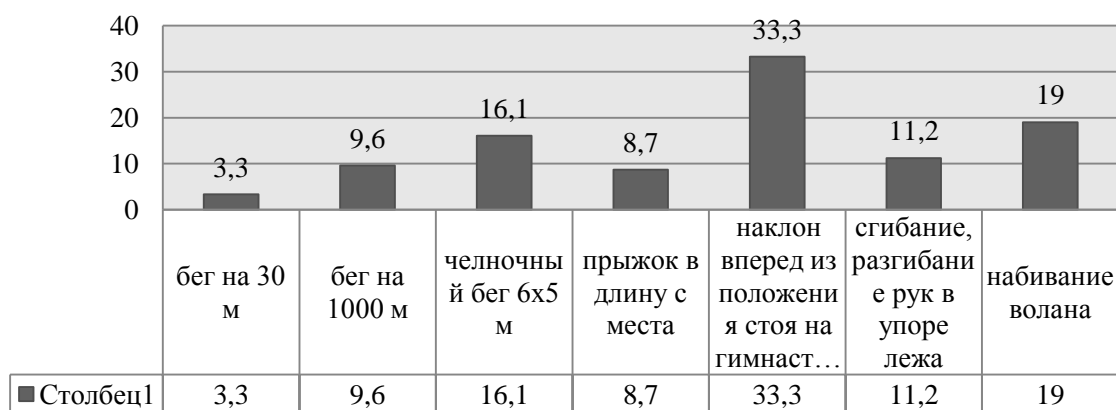


Рис. 2 - Прирост показателей в тестовых упражнениях у мальчиков в конце исследования

На представленных рисунках 1 и 2 видно, что по каждому тестовому упражнению наблюдается значимый и достоверный прирост показателей у детей-спортсменов 9–10 лет. В тестовом упражнении «Бег на 30 м» результат за время исследования улучшился на 4,9 %, то есть на 0,3 сек. У мальчиков прирост результатов в данном нормативе составил 3,3 %, то есть на 0,2 сек. Улучшение показателей в беге на 30 м у исследуемых обосновывается тем, что в каждом месяце по 1–2 раза применялись методы и средства для развития скоростных и силовых способностей, а также сама игра бадминтон, которая проводилась в конце каждого месяца (соревнования) и во время учебно-тренировочных занятий, что требует от игрока высоких скоростных движений.

Уровень развития выносливости у юных бадминтонистов фиксировался результатом бега на 1000 м. За время исследования у девочек показатели улучшились на 8,8%, то есть на 0,50 с. У мальчиков прирост в данном упражнении составил 9,6%, то есть, 0,50 с ($P < 0,05$). Для развития выносливости применялись средства циклического характера, реализация которых осуществлялась одним из учебно-тренировочном занятии. Больше внимание уделялось технической подготовке, считая, что многократное повторение упражнений влияет и на развитие выносливости.

Результаты в челночном беге 6x5 м у девочек улучшился на 15,5%, то есть на 2,04 с, у мальчиков прирост составил 16,1 %, то есть 2,2 с ($P < 0,05$). Улучшение данного норматива обосновывается тем, что ловкость не может проявляться индивидуально, то есть она проявляется только в сочетании с другими физическими качествами. Исходя из этого, можно сказать, что данное качество развивалось на каждом занятии, в значительной и в незначительной мере в таких упражнениях как, при перемещении в разные точки площадки с последующим отбиванием волана, при набивании волана на различной высоте с открытой и закрытой стороной ракетки и другие. Нельзя не отметить, что на учебно-тренировочных занятиях и во время соревнований по бадминтону, которые проводились в конце каждого месяца во время исследования, также происходит развитие координационных способностей, потому что игрок реагирует на заранее неизвестный летящий волан, способствуя принятию быстрых двигательных действий.

В прыжках в длину с места результаты к концу эксперимента у девочек улучшились на 9,2 %, то есть на 14 см; у мальчиков прирост составил 8,7 %, то есть 14 см ($P < 0,05$). Прирост результатов в данном тестовом упражнении объясняется тем, что в первом месяце исследования на одном из учебно-тренировочном занятии применялись методы и средства на развитие силовых способностей и на двух занятиях - скоростных способностей. В следующие месяцы для развития скоростно-силовых способностей было отведено по два учебно-тренировочных занятий. Для выполнения различных приемов, высоко-далеких, атакующего удара нужно применить свои скоростные, и в то же время силовые способности, например, для отбивания волана с 3 или 4 точки, нужно быстро переместиться на эту точку и осуществить удар, применяя силовые способности.

В тестовом упражнении «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке» девочки улучшили результаты на 10,4 %, то есть на 0,8 см, а мальчики на 33,3 %, то есть на 0,3 см ($P < 0,05$). Во время игры в бадминтон приходится много тянуться за воланом, который летит по различным траекториям, что способствует выполнению различных маневров: выпады, повороты корпусом, махи руками в течение всей игры, что способствует развитию гибкости.

Для определения уровня развития силовых способностей, нами был использовано тестовое упражнение «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа». В данном нормативе дети-спортсмены женского пола улучшили свои результаты

на 7,5%, то есть на 1,2 раз, а представители мужского пола на 11,2%, то есть на 2,9 раз ($P < 0,05$). Результативность показателя данного норматива обусловлена тем, что в тренировочном процессе в каждом месяце по 2-3 раза были использованы методы и средства для развития силы. Так же, во время игры в бадминтон, при выполнении атакующего удара, высоких ударов и другие развивается сила рук. Нужно отметить, что в данном возрасте отсутствует мышечный прирост.

Для определения уровня технического мастерства бадминтонистов нами был использован тест «Набивание волана за 1 мин». Девочки улучшили свой результат на 18 %, то есть на 10 кол-во раз, мальчики улучшили на 19%, то есть на 11 кол-во раз ($P < 0,05$). Данный прирост обуславливается тем, что в течение всего исследования применялись такие упражнения на повышение технического мастерства, как набивание волана (жонглирование) на различной высоте с открытой и закрытой стороной ракетки. Также, во время учебно-тренировочных занятий при выполнении различных упражнений, связанных с перемещением и с последующим отбиванием волана с правой и с левой стороны в разные точки площадки, у игрока улучшается способность к быстрой смене положения ракетки, тем самым улучшается его реагирующая способность.

Заключение. В тестовом упражнении «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке», мальчики не смогли показать удовлетворительные результаты, но улучшили свой результат к концу исследования. Это свидетельствует о том, что программа учебно-тренировочных занятий в международной школе «Три медведя» благоприятно влияет на развитие всех физических качеств бадминтонистов, что необходимо для успешной игры.

Список литературы:

1. Даль, В.И. Иллюстративный толковый словарь русского языка / В.И. Даль. – М., 2007. – 289 с.
2. Щербаков, А.В. Бадминтон. Спортивная игра / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова : учеб.-метод.пособие. - М. : Советский спорт, - 2010. – 156 с.
3. Салин, С.В. Методика развития двигательных-координационных качеств юных бадминтонистов / С.В. Салин, Л.И. Костюнина // XVI (XLVIII) Международная научная конференция студентов и молодых ученых «Образование, наука, инновации: вклад молодых исследователей» Симпозиум «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма» 20-21 апреля 2022 г., г. Кемерово.

**СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
ЭКОНОМИЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРИКЛАДНОМУ
ПЛАВАНИЮ ЛЕТНЫХ ЭКИПАЖЕЙ В ИНТЕРЕСАХ ТРАНСПОРТНОЙ
(АВИАЦИОННОЙ) БЕЗОПАСНОСТИ**

Назарова М.С.

кандидат педагогических наук

Болотин А.Э.

доктор педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации»

Санкт-Петербург, Россия

Переверзева И.В.

кандидат педагогических наук, доцент, тренер-преподаватель

ФОК «Северная волна»

Чернышева А.В.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный технический университет»

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению факторов, определяющих необходимость использования методики для улучшения экономичности движений при обучении прикладному плаванию летных экипажей в интересах транспортной (авиационной) безопасности. В качестве основных факторов, определяющих необходимость использования методики для улучшения экономичности движений при обучении прикладному плаванию летных экипажей в интересах транспортной (авиационной) безопасности, респонденты отметили необходимость создания правильного динамического стереотипа прикладного плавания на основе совершенствования экономичности движений, а также наличие индивидуально-вариативных целевых ориентиров при обучении летных экипажей прикладному плаванию.

Ключевые слова. Факторы, прикладное плавание, летные экипажи гражданской авиации, экономичность движений.

Введение. В настоящее время большое внимание уделяется повышению уровня безопасности полетов [7]. Среди летных происшествий встречаются случаи экстренной посадки самолета на воду. В таких случаях на летный экипаж возлагается большая ответственность по спасению людей на воде. Для этого требуются хорошо сформированные навыки прикладного плавания у летного состава. Современная концепция проведения подготовки летных экипажей предполагает формирование у них готовности к эффективной деятельности по спасению людей на воде [3, 4, 7].

Практика показывает, что использование методики для улучшения экономичности движений при обучении прикладному плаванию летных экипажей благоприятно сказывается на формировании у них навыков спасения людей на воде [7].

Сущность использования методики для улучшения экономичности движений при обучении прикладному плаванию летных экипажей заключается в постепенном совершенствовании морфофункциональных систем организма. Это вызывает адаптационные перестройки в функционировании определенных органов и систем, координационных механизмов построения движений, участвующих в экономичной работе всего организма. Соответственно высокий уровень экономичности работы организма летных экипажей является предпосылкой и основой достижения наивысшего результата в формировании навыков прикладного плавания.

Процесс достижения максимальной экономичности функционирования органов и систем организма тренирующегося члена летного экипажа определяется понятием экономизации функций. Приспособительные реакции со стороны отдельных функциональных систем организма в целом принято рассматривать как функциональную экономизацию [1, 8].

Внешнее проявление функциональной экономизации выражается в морфологической экономичности или антропометрической оптимизации телосложения в процессе тренировочных занятий. Этот процесс связан с увеличением объема работающих мышечных групп, снижением процента жировой массы тела, увеличением длины отдельных звеньев и всего тела, перераспределением общего центра тяжести тела в связи с увеличением легочного объема и массы соответствующих выполняемой работе групп мышц [1-8].

Функциональная экономизация характеризуется трехэтапным механизмом адаптационно-приспособительных реакций.

Целевой направленностью экономизации первого этапа является развитие способности к ускорению срочной адаптации при начальном выполнении вновь возникающего упражнения. Основной задачей в этом случае становится вовлечение в энергетическое обеспечение выполняемой работы наибольшего числа выгодных механизмов окислительной системы и уменьшение фосфагенного, а также лактаcidного компонентов преобразования метаболической энергии.

На втором этапе функциональная экономизация заключается в снижении энергетической стоимости достигаемых результатов за счет уменьшения потерь при преобразовании метаболической энергии в механическую работу. На этом же этапе решается задача элиминировать смещение функциональных изменений при выполнении работы в сторону утомления.

Задача третьего этапа функциональной экономизации – сформировать механизмы, способствующие скорейшему протеканию восстановительных процессов [8].

Овладение техническим мастерством, формирование биомеханической структуры действий, позволяющей при минимальных энергетических затратах достигать наивысшего результата деятельности по спасению людей на воде называется технической экономизацией. Поэтому технической экономизации

отводится первостепенное значение среди всех факторов, лимитирующих достижения летных экипажей при обучении прикладному плаванию [1, 8].

Таким образом, в условиях массового обучения широких контингентов, занимающихся наиболее действенным способом повышения экономичности плавания является техническая экономизация движений. В отличие от экономизации функциональных систем организма, которая закономерно достигается лишь в процессе многолетней систематической тренировки, экономичная техника плавания может быть сформирована в течение нескольких концентрированных занятий.

Среди множества направлений формирования оптимальных технических параметров движений в плавании наиболее доступными и эффективными, на наш взгляд, может считаться овладение навыками создания динамической обтекаемости, поддержания горизонтальной стабилизации, использования кинематического проецирования веса тела и достижения размерности гребковых движений. Такая организация занятий с летными экипажами облегчает освоение важнейших навыков прикладного плавания и спасения людей на воде, а также способствует более эффективному развитию физических качеств [7].

Таблица 1 - Ранговая структура факторов, определяющих необходимость использования методики для улучшения экономичности движений при обучении прикладному плаванию летных экипажей в интересах транспортной (авиационной) безопасности (n=78).

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Необходимость создания правильного динамического стереотипа прикладного плавания на основе совершенствования экономичности движений	18,5
2	Наличие индивидуально-вариативных целевых ориентиров при обучении летных экипажей прикладному плаванию	17,7
3	Необоснованно завышенные энергетические траты при освоении разных стилей прикладного плавания	15,2
4	Недостаточное применение специальных упражнений для развития экономичности движений у летных экипажей	14,1
5	Особенности техники выполнения движений в прикладном плавании	10,9
6	Наличие недостаточного уровня развития экономичности движений при выполнении элементов прикладного плавания	9,8
7	Связь эффективности деятельности по спасению людей с показателями экономичности движений прикладного плавания	7,3
8	Необходимость длительного нахождения в водной среде при выживании в чрезвычайных ситуациях	6,5

Решение вышеперечисленных задач тесно связано с выявлением факторов, определяющих необходимость использования методики для улучшения экономичности движений при обучении прикладному плаванию летных экипажей в интересах транспортной (авиационной) безопасности. Для

определения ранговой структуры этих факторов был проведен опрос 58 преподавателей вузов гражданской авиации, имеющих опыт работы на кафедрах более 10 лет. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

В качестве основных факторов, определяющих необходимость использования методики для улучшения экономичности движений при обучении прикладному плаванию летных экипажей в интересах транспортной (авиационной) безопасности, респонденты отметили необходимость создания правильного динамического стереотипа прикладного плавания на основе совершенствования экономичности движений, а также наличие индивидуально-вариативных целевых ориентиров при обучении летных экипажей прикладному плаванию. Респонденты обратили внимание также на такие факторы как необоснованно завышенные энергетические траты при освоении разных стилей прикладного плавания, а также на недостаточное применение специальных упражнений для развития экономичности движений у летных экипажей. Большое значение имеют особенности техники выполнения движений в прикладном плавании, а также наличие недостаточного уровня развития экономичности движений при выполнении элементов прикладного плавания. Менее важными факторами являются связь эффективности деятельности по спасению людей с показателями экономичности движений прикладного плавания и необходимость длительного нахождения в водной среде при выживании в чрезвычайных ситуациях.

Таким образом, выявленные факторы определяют необходимость использования методики для улучшения экономичности движений при обучении прикладному плаванию летных экипажей в интересах транспортной (авиационной) безопасности. Учет этих факторов позволяет оптимизировать деятельность преподавательского состава кафедр по подготовке летных экипажей, для формирования навыков спасения людей на воде.

Вывод. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости учета данных факторов для разработки оптимальной модели проведения занятий по плаванию с летными экипажами гражданской авиации.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность обучения студентов плаванию брассом / А.Э. Болотин, О.В. Новосельцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12(106). – С. 112-115.
2. Болотин, А.Э. Организационно-педагогические условия, необходимые для адаптации специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях к профессиональной деятельности во время обучения в вузе / А.Э. Болотин, А.В. Токарева, А.А. Паульс// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 23-28.
3. Болотин, А.Э. Научно-теоретические подходы к совершенствованию процесса физического воспитания студентов в вузах / А.Э. Болотин, А.В. Чистяков // Научно-теоретический журнал «Вестник спортивной науки». – 2014. - № 1 – С. 3-5.
4. Болотин, А.Э. Педагогические условия необходимые для повышения работоспособности у летчиков-инструкторов вузов гражданской авиации / А.Э. Болотин // Материалы Международной научно-практической конференции «Оздоровительная физическая культура

- молодежи: актуальные проблемы и перспективы». Минск: БГМУ, 2013. – С. 47-49.
5. Болотин, А.Э. Модель управления физической подготовкой в армии Анголы / А.Э. Болотин, А. Ж.-А. Фернандеш // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 164-169.
 6. Болотин, А.Э. Теория и практика применения игровых методов обучения специалистов по физической подготовке и спорту: дис. д-ра пед. наук / Болотин Александр Эдуардович. – СПб., 2001. – 287 с.
 7. Бочковская, В.Л. Педагогическая технология обучения прикладному плаванию студентов вузов гражданской авиации с использованием методики улучшения экономичности движений / В.Л. Бочковская, М.С. Назарова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 7 (125). – С. 46 -51.
 8. Таймазов, В.А. Показатели, характеризующие готовность боевых пловцов к военно-профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, С.А. Цветков В.Е. Михеев// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119). – С. 169-173.

СТРУКТУРА ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ ЛЕТНЫХ ЭКИПАЖЕЙ В ИНТЕРЕСАХ ТРАНСПОРТНОЙ (АВИАЦИОННОЙ) БЕЗОПАСНОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДИКИ УЛУЧШЕНИЯ ЭКОНОМИЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ

Назарова М.С.

кандидат педагогических наук

Болотин А.Э.

доктор педагогических наук, профессор

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации

Санкт-Петербург, Россия

Переверзева И.В.

кандидат педагогических наук, доцент, тренер-преподаватель

ФОК «Северная волна»

Чернышева А.В.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный технический университет»

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследований по обоснованию педагогической технологии обучения прикладному плаванию летных экипажей с использованием методики улучшения экономичности движений. Авторы отмечают, что в настоящее время система обучения прикладному плаванию летных экипажей гражданской авиации не в полной мере учитывает существующие реалии. У многих выпускников вузов гражданской авиации навыки прикладного плавания находятся на низком уровне. Это не позволяет им эффективно решать профессиональные задачи по спасению людей во время экстренной посадки самолета на воду. Такой уровень подготовки отрицательно сказывается на их профессиональной деятельности в ходе возможных летных происшествий. Для успешного решения этой задачи была разработана педагогическая технология обучения прикладному плаванию летных экипажей гражданской авиации, направленная на улучшение экономичности их движений в воде. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной технологии обучения прикладному плаванию летных экипажей гражданской авиации с использованием методики улучшения экономичности движений.

Ключевые слова. Педагогическая технология, прикладное плавание, летные экипажи гражданской авиации, экономичность движений.

Введение. Современная практика эксплуатации авиационной техники свидетельствует о наличии серьезных проблем, связанных с транспортной (авиационной) безопасностью полетов [6]. Достаточно часто в практике летных происшествий встречаются случаи экстренной посадки самолета на воду. В таких случаях на летный экипаж возлагается большая ответственность по спасению людей на воде. Для этого требуются хорошо сформированные навыки прикладного плавания у летного состава. Современная концепция проведения подготовки с летными экипажами гражданской авиации предполагает формирование у них готовности к эффективной деятельности по спасению людей на воде [4, 5].

Таким образом, летчики гражданской авиации должны обладать не только высоким уровнем развития профессиональных качеств, но и способностью решать сложнейшие задачи по спасению людей на воде. Поэтому формирование готовности у летных экипажей гражданской авиации к эффективной деятельности по спасению людей на воде предполагает совместное развитие профессиональных качеств и навыков прикладного плавания. Это является актуальной задачей для летных экипажей гражданской авиации.

Однако, изучению вопросов формирования готовности к эффективной деятельности по спасению людей на воде к настоящему времени уделено недостаточно внимания. На научно-теоретическом уровне отсутствуют научно-обоснованные технологии обучения прикладному плаванию летных экипажей гражданской авиации. Вместе с тем, особенности профессиональной деятельности летного состава гражданской авиации при экстренной посадке самолета на воду определяют специфику требований к их плавательной подготовленности. Специфичность требуемых навыков заключается, прежде всего, в способности к проявлению технически рациональных и экономически оправданных движений на основе индивидуально освоенных навыков передвижений в воде. Практика показала, что владение скоростными способами спортивного плавания при спасении людей на воде не требуется. Однако существующая в настоящее время методика формирования навыков прикладного плавания строится на основе принятого в спортивной тренировке целостно-раздельного метода обучения способам кроль на груди и брасс. Несмотря на то, что именно эти способы плавания являются наиболее ценными в прикладном отношении, строго алгоритмизированная методика их освоения не учитывает индивидуальных возможностей летных экипажей, достигнутых в результате предшествующего двигательного опыта [3, 7, 8]. Это создает дополнительные трудности в обучении летчиков прикладному плаванию.

Преодолеть возникающее противоречие, присущее методике начального обучения плаванию при использовании ее в практике подготовки летчиков гражданской авиации, возможно при условии совершенствования плавательных навыков на основе ранее сформировавшихся комбинаций движений. Подобная методика используется в ряде зарубежных стран [1, 2]. При этом формирование комбинаций элементов техники плавания выражается в определенных типологических проявлениях, которые необходимо рассматривать в качестве исходного уровня индивидуальных двигательных возможностей обучаемых и использовать в учебном процессе. Совершенствование типологических комбинаций технических элементов путем повышения их экономичности и эффективности без изменения сложившегося стереотипа движений облегчает понимание двигательных задач. Практика свидетельствует, что такой подход к обучению прикладному плаванию может значительно ускорить процесс овладения рациональной техникой передвижения в воде. Подобный подход к обучению летных экипажей гражданской авиации отражает соответствие методики, основанной на улучшении экономичности движений [3, 7, 8]. Вместе

с тем следует отметить, что вопросы формирования навыков прикладного плавания у летных экипажей гражданской авиации недостаточно изучены. Для решения вышеперечисленных задач в подготовке летных экипажей гражданской авиации необходима коренная перестройка системы обучения навыкам прикладного плавания.

Однако, проведенный анализ практики обучения летных экипажей навыкам прикладного плавания свидетельствует об отсутствии научно обоснованной педагогической технологии, основанной на улучшении экономичности движений. Все это вызывает необходимость дальнейшего поиска эффективных методик, формирования навыков прикладного плавания у летных экипажей гражданской авиации.

С целью оптимизации подготовки, нами была разработана педагогическая технология обучения прикладному плаванию летных экипажей гражданской авиации с использованием улучшения экономичности движений (рис. 1).

Этапы	Цель обучения	Задачи обучения	Средства и методические приемы
<p>Ознакомления и разучивания упражнений по экономичности движений</p> <p>1.</p>	<p>Начальное освоение навыков по экономичности движений при выполнении отдельных элементов техники прикладного плавания</p>	<p>1. Формирование наглядно-образной модели двигательного действия.</p> <p>2. Сопоставление модельного эталона необходимых действий с ранее освоенными движениями.</p> <p>3. Выбор направлений координирования осваиваемых навыков с ранее сложившимися стереотипами движений</p>	<p>1. Освоение рационального дыхания при определенном типологическом варианте.</p> <p>2. Выполнение всех упражнений в медленном темпе с плавной структурой движений.</p> <p>3. Выполнение всех упражнений в медленном темпе с плавной структурой движений для освоения выбранного навыка.</p>
<p>Целостного овладения навыками экономичности на основе интегративного овладения упражнениями</p> <p>2.</p>	<p>Формирование способности к проявлению и сохранению отдельных навыков по экономичности движений при обучении прикладному плаванию</p>	<p>1. Объединение элементов техники в типологические комбинации плавания.</p> <p>2. Сохранение и закрепление в двигательной памяти экономичной координации элементов.</p> <p>3. Переход от сознательного контроля к автоматизации навыков по экономичности движений.</p>	<p>1. Совершенствование навыков в полной координации движений.</p> <p>2. Акцентирование внимания на субъективных ощущениях при достижении экономичности выполняемых движений.</p> <p>3. Совершенствование конкретных навыков экономичности движений.</p>
<p>Координационно го овладения навыками экономичности движений</p> <p>3.</p>	<p>Автоматизированное координационное взаимодействие навыков экономичности движений в условиях обучения прикладному плаванию</p>	<p>1. Многократное повторение упражнений, требующих одновременного проявления всех навыков по экономичности движений.</p> <p>2. Достижение вариативности типологических комбинаций элементов с сохранением экономичности техники прикладного плавания.</p>	<p>1. Последовательное освоение навыков по экономичности движений и повышение эффективности техники плавания.</p> <p>2. Повышение помехоустойчивости сформированных навыков в разнообразных условиях плавания.</p>

Рис.1 - Педагогическая технология обучения прикладному плаванию летных экипажей гражданской авиации с использованием методики улучшения экономичности движений

Данная технология прошла апробацию в ходе педагогического эксперимента. Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о качественной перестройке техники плавания в пользу испытуемых экспериментальной группы. Улучшение их технико-динамических показателей составило 15-40%, шагово-пространственных характеристик – 30-40%, темпоральных составляющих плавательного цикла – 23-54%, ритмо-темповых показателей – 28-64%. У занимающихся контрольной группы прирост показателей не превысил 10-12%.

Обучение прикладному плаванию с использованием технологии улучшения экономичности движений позволяет летным экипажам освоить экономичную технику плавания в отведенное учебным планом время. Испытуемым контрольной группы выделенное количество учебных занятий является недостаточным для согласования изученных элементов техники в целостный способ плавания. Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной педагогической технологии обучения прикладному плаванию летных экипажей гражданской авиации с использованием улучшения экономичности движений.

Вывод. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости внедрения в практику физической подготовки студентов вузов гражданской авиации, разработанной педагогической технологии обучения их навыкам прикладного плавания.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Модель управления физической подготовкой в армии Анголы / А.Э. Болотин, Ж.-А. Фернандеш // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 164-169.
2. Болотин, А.Э. Педагогические условия, необходимые для улучшения качества процесса физической подготовки с ангольскими военнослужащими / А.Э. Болотин, Ж.-А. Фернандеш // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10(80). – С. 185-187.
3. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность обучения студентов плаванию брассом / А.Э. Болотин, О.В. Новосельцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12(106). – С. 112-115.
4. Болотин, А.Э. Организационно-педагогические условия, необходимые для адаптации специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях к профессиональной деятельности во время обучения в вузе / А.Э. Болотин, А.В. Токарева, А.А. Паульс // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 23-28.
5. Болотин, А.Э. Научно-теоретические подходы к совершенствованию процесса физического воспитания студентов в вузах / А.Э. Болотин, А.В. Чистяков // Вестник спортивной науки. – 2014. - № 1 – С. 3-5.
6. Болотин, А.Э. Педагогические условия необходимые для повышения работоспособности у летчиков-инструкторов вузов гражданской авиации / А.Э. Болотин// Материалы Международной научно-практической конференции «Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы». Минск: БГМУ, 2013. – С. 47-49.
7. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность подготовки боевых пловцов / А.Э. Болотин, С.А. Цветков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 11 (117). – С.12-15.
8. Таймазов, В.А. Показатели, характеризующие готовность боевых пловцов к военно-профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, С.А. Цветков В.Е. Михеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119). – С. 169-173.

**СТРУКТУРА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ,
НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ
ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ ЛЕТНЫХ ЭКИПАЖЕЙ В ИНТЕРЕСАХ
ТРАНСПОРТНОЙ (АВИАЦИОННОЙ) БЕЗОПАСНОСТИ**

Назарова М.С.

кандидат педагогических наук

Болотин А.Э.

доктор педагогических наук, профессор

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации

Санкт-Петербург, Россия

Переверзева И.В.

кандидат педагогических наук, доцент, тренер-преподаватель

ФОК «Северная волна»

Чернышева А.В.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный технический университет»

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению психолого-педагогических условий, необходимых для повышения эффективности обучения прикладному плаванию летных экипажей в интересах транспортной (авиационной) безопасности. В качестве основных психолого-педагогических условий, необходимых для повышения эффективности обучения прикладному плаванию летных экипажей гражданской авиации, респонденты определили: разработку методики улучшения экономичности движений при обучении прикладному плаванию, а также оптимизацию основных технических параметров прикладного плавания. Респонденты обратили внимание также на такие условия как обоснование технологии повышения эффективности обучения прикладному плаванию с использованием методики улучшения экономичности движений, а также на формирование экономичных типологических комбинаций элементов техники передвижения в воде. Большое значение имеют выявление наиболее эффективных упражнений для совершенствования экономичности движений, а также учет предшествующего двигательного опыта летных экипажей при выполнении элементов прикладного плавания. Менее важными условиями являются интегрированное формирование навыков экономичности движений прикладного плавания и активный контроль летных экипажей над экономичностью выполнения собственных движений во время плавания.

Ключевые слова. Психолого-педагогические условия, прикладное плавание, летные экипажи гражданской авиации, эффективность обучения.

Введение. Современная концепция проведения подготовки летных экипажей гражданской авиации предполагает формирование у них готовности к эффективной деятельности по спасению людей на воде. Формирование готовности у летных экипажей гражданской авиации к эффективной деятельности по спасению людей на воде предполагает совместное развитие профессиональных качеств и навыков прикладного плавания [4, 8, 9].

В прикладном плавании основными признаками, влияющими на эффективность обучения, являются симметричность-асимметричность движений, одновременность-переменность движений, пространственно-ориентированное положение тела и др. Эти признаки – критерии техники – вводятся как универсальные регламенты с целью стандартизации действий пловцов. [1, 8, 9, 10]. Поскольку прикладное плавание относится к профессиональной деятельности, оно является объективно необходимым видом деятельности. Объективная необходимость проявляется в его функциях – удержания тела на поверхности воды, передвижения человека в воде, создание основы для выполнения профессиональных приемов и действий в водной среде. Поэтому структуру комбинаций техники прикладного плавания должны составлять элементы, способствующие реализации всех трех функций.

В этой связи уместно рассмотреть соотношение индивидуального двигательного опыта и двигательных навыков, сформированных в соответствии с положениями теории обучения движениям.

Индивидуальный двигательный опыт – это совокупность практически усвоенных знаний, навыков, умений [2, 3, 5, 6]. Принципиальным отличием индивидуального двигательного опыта от навыков плавания следует считать отсутствие квалифицированного педагога, научно обоснованной методики обучения. Иными словами, индивидуальный двигательный опыт взаимодействия с водной средой может быть получен в экстремально-стрессовых ситуациях и не всегда оканчивается положительными результатами.

В свою очередь формирование двигательного навыка – это активный целенаправленный процесс обучения с обязательным осмысливанием образа действия, состоящий из логически различающихся фаз, следующих одна за другой. Навык формируется в процессе осознанного стремления летных экипажей освоить некую новую для него систему движений. Приобретение индивидуального двигательного опыта при нахождении в воде может происходить неосознанно по схеме условно-рефлекторных реакций путем активного двигательного противодействия водной среде [1, 8, 9, 10]. В подобных стрессовых, лимитированных по времени условиях мозг человека оказывается не в состоянии получать и перерабатывать обратную информацию от периферийных органов чувств о результатах совершаемых действий и на основе их анализа производить соответствующее корректирование выполняемых движений. Двигательный компонент, оказавшись без поддержки осознанного управления, начинает работать самостоятельно по программе ранее выработанных координаций, ощущений и восприятий в направлении создания условий для дыхания и осуществления опоры о воду с целью удержания на плаву [1, 8 - 10]. Тем не менее, если в результате хаотических, несистематизированных движений человеку удастся решить двигательную задачу – как минимум удержаться на воде – у него вырабатываются гидрогенные локомоции, отличающиеся от навыков плавания широким спектром излишних движений, работой ненужных групп мышц,

неоправданными мышечными усилиями, нерациональным дыханием, неправильным положением тела в воде [1, 8 -10].

Между тем неэффективное решение двигательной задачи, позволившее сохранить жизнь и получить определенный двигательный опыт, есть эффективное решение профессиональной задачи. Поэтому элементы техники плавания, составляющие типологические комбинации, позволяющие реализовать хотя бы одну из функций прикладного плавания, будем считать возможными для повышения эффективности обучения прикладному плаванию летных экипажей.

При переходе от гидрогенных локомоций, сложившихся при отсутствии образа действий, к формированию на их основе навыков плавания целесообразно руководствоваться принципом использования совокупности основных опорных точек [1, 8, 9, 10].

Данный принцип предполагает создание правильного представления об изучаемом движении в следующей последовательности.

Во-первых, на основе образцового показа формируется зрительный образ разучиваемых движений.

Во-вторых, путем объяснения и доступного комментирования до летных экипажей доносятся знания, составляющие логический образ осваиваемого действия.

И, наконец, в-третьих, посредством использования подготовительных и подводящих упражнений формируется вновь вводимый двигательный образ действия.

Таблица - Ранговая структура психолого-педагогических условий, необходимых для повышения эффективности обучения прикладному плаванию летных экипажей гражданской авиации (n=78).

Ранговое место (значимость)	Психолого-педагогические условия	Ранговый показатель (%)
1	Разработка методики улучшения экономичности движений при обучении прикладному плаванию	18,2
2	Оптимизация основных технических параметров прикладного плавания	17,3
3	Обоснование технологии повышения эффективности обучения прикладному плаванию с использованием методики улучшения экономичности движений	15,1
4	Формирование экономичных типологических комбинаций элементов техники передвижения в воде	14,3
5	Выявление наиболее эффективных упражнений для совершенствования экономичности движений	10,7
6	Учет предшествующего двигательного опыта летных экипажей при выполнении элементов прикладного плавания	9,9
7	Интегрированное формирование навыков экономичности движений прикладного плавания	7,7
8	Активный контроль летных экипажей над экономичностью выполнения собственных движений во время плавания	6,8

Решение вышеперечисленных задач тесно связано с выявлением психолого-педагогических условий, необходимых для повышения эффективности обучения прикладному плаванию летных экипажей гражданской авиации. Для определения ранговой структуры этих условий был проведен опрос 78 преподавателей вузов гражданской авиации, имеющих опыт работы на кафедрах более 10 лет. Результаты этого исследования представлены в таблице.

В качестве основных психолого-педагогических условий, необходимых для повышения эффективности обучения прикладному плаванию летных экипажей гражданской авиации, респонденты разработку методики улучшения экономичности движений при обучении прикладному плаванию, а также оптимизацию основных технических параметров прикладного плавания. Респонденты обратили внимание также на такие условия как обоснование технологии повышения эффективности обучения прикладному плаванию с использованием методики улучшения экономичности движений, а также на формирование экономичных типологических комбинаций элементов техники передвижения в воде. Большое значение имеют выявление наиболее эффективных упражнений для совершенствования экономичности движений, а также учет предшествующего двигательного опыта летных экипажей при выполнении элементов прикладного плавания. Менее важными условиями являются интегрированное формирование навыков экономичности движений прикладного плавания и активный контроль летных экипажей над экономичностью выполнения собственных движений во время плавания.

Таким образом, создание этих условий позволило в значительной степени повысить эффективность обучения летных экипажей прикладному плаванию в интересах транспортной (авиационной) безопасности, а также оптимизировать деятельность преподавательского состава кафедр по подготовке летных экипажей гражданской авиации при формировании навыков спасения людей на воде.

Вывод. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости создания выявленных психолого-педагогических условий для повышения эффективности формирования навыков прикладного плавания у летных экипажей гражданской авиации.

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие высокую эффективность обучения студентов плаванию брассом / А.Э. Болотин, О.В. Новосельцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12(106). – С. 112-115.
2. Болотин, А.Э. Организационно-педагогические условия, необходимые для адаптации специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях к профессиональной деятельности во время обучения в вузе / А.Э. Болотин, А.В. Токарева, А.А. Паульс// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 23-28.
3. Болотин, А.Э. Научно-теоретические подходы к совершенствованию процесса физического воспитания студентов в вузах / А.Э. Болотин, А.В. Чистяков // Научно-теоретический журнал «Вестник спортивной науки». – 2014. - № 1 – С. 3-5.
4. Болотин, А.Э. Педагогические условия необходимые для повышения

- работоспособности у летчиков-инструкторов вузов гражданской авиации / А.Э. Болотин// Материалы Международной научно-практической конференции «Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы». Минск: БГМУ, 2013. – С. 47-49.
5. Болотин, А.Э. Модель управления физической подготовкой в армии Анголы / А.Э. Болотин, А. Ж.-А. Фернандеш // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 164-169.
6. Болотин, А.Э. Педагогические условия, необходимые для улучшения качества процесса физической подготовки с ангольскими военнослужащими / А.Э. Болотин, А. Ж.-А. Фернандеш // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 185-187.
7. Болотин, А.Э. Теория и практика применения игровых методов обучения специалистов по физической подготовке и спорту: дис. д-ра пед. наук / Болотин Александр Эдуардович. – СПб., 2001. – 287 с.
8. Бочковская В.Л. Педагогическая технология обучения прикладному плаванию студентов вузов гражданской авиации с использованием методики улучшения экономичности движений / В.Л. Бочковская, М.С. Назарова// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 7 (125). – С. 46 -51.
9. Бочковская В.Л. Факторы, определяющие необходимость использования методики для улучшения экономичности движений при обучении прикладному плаванию студентов вузов гражданской авиации / В.Л. Бочковская, М.С. Назарова// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 21 -26.
10. Таймазов, В.А. Показатели, характеризующие готовность боевых пловцов к военно-профессиональной деятельности/ А.Э. Болотин, С.А. Цветков В.Е. Михеев// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119). – С. 169-173.

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У МОРСКИХ МНОГОБОРЦЕВ

Немытов Д.Н.

кандидат педагогических наук, доцент

Березина Л.А.

кандидат педагогических наук, доцент

Дементьева Е.Н.

студентка

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
Ульяновск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты применения инновационной методики развития силовой выносливости спортсменов, занимающихся морским многоборьем.

Ключевые слова. Морское многоборье, физическая подготовка, спортивная тренировка, круговая тренировка, методика.

Актуальность. Возрастающий уровень спортивных результатов в морском многоборье, растущая конкуренция на мировой спортивной арене все более остро ставят проблему надежности и стабильности выступлений спортсменов на соревнованиях различного ранга.

В связи с чем, внимание специалистов всё в большей степени сосредоточивается не только на разработке методики тренировок сильнейших спортсменов, но и на дальнейшем улучшении системы подготовки спортивных резервов.

Анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы и других крупнейших международных соревнованиях свидетельствует о том, что эффективное управление учебно-тренировочным процессом является главенствующим условием, определяющим качество их подготовки.

Однако результаты российских спортсменов по морскому многоборью, выступающих на международных соревнованиях зачастую показывают невысокие результаты [1, 2].

На фоне таких удручающих факторов как никогда остро встает вопрос о качественной подготовке спортивного резерва, в котором необходимо обеспечить рациональное сочетание всех видов подготовки.

По мнению многих специалистов, реализация данных положений может быть решена с помощью включения в тренировочный процесс юных спортсменов метода «круговой тренировки». Конкретная направленность круговой тренировки, комплекс, включаемых в нее упражнений, дозирование нагрузки и другие черты методики, во многом зависят от возрастных особенностей занимающихся, и уровня подготовленности [3]. Физическая

подготовка является основной для спортсмена-многоборца и определяет содержание других видов подготовки.

Кроме того, проблема исследования обусловлена недостаточным количеством систематизированных данных о методике развития силовой выносливости юных спортсменов на этапе начальной подготовки, занимающихся морским многоборьем с использованием круговой тренировки.

В этой связи, важным представляется выявление новых данных об эффективности применения «круговой тренировки» при развитии силовой выносливости подростков 12-13-летнего возраста, на занятиях в секции морским многоборьем, на основе анализа их физической подготовленности.

Целью исследования являлось повышение уровня силовой выносливости спортсменов 12-13 лет, занимающихся морским многоборьем на основе применения «круговой тренировки».

Объект исследования: тренировочный процесс спортсменов-многоборцев 12-13 лет на начальном этапе подготовки.

Предмет исследования: методика развития силовой выносливости спортсменов-многоборцев 12-13 лет на основе применения «круговой тренировки».

Задачи исследования:

1. Изучить особенности применения «круговой тренировки» при развитии физических качеств юных спортсменов, занимающихся морским многоборьем.

2. Разработать методику развития силовой выносливости спортсменов-многоборцев 12-13 лет на основе применения «круговой тренировки».

3. Экспериментально обосновать эффективность методики развития силовой выносливости спортсменов-многоборцев 12-13 лет на основе применения «круговой тренировки».

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе работы были проведен теоретический анализ и обобщение литературных источников. Анализ проводился для изучения вопросов, связанных с анатомо-физиологическими особенностями организма подростков, занимающихся спортом, с физической подготовкой в спорте и методикой развития физических качеств в морском многоборье.

На основании аналитического обзора, в дальнейшем была разработана опытная методика развития силовой выносливости на основе кругового метода.

Кроме того, анализ научно-методической литературы позволил аргументировать актуальность выбранной темы работы, а также сформулировать рабочую гипотезу, цель, задачи и определить методы исследования.

Для подтверждения поставленной в работе гипотезы был проведён педагогический эксперимент, цель которого заключалась в исследовании показателей динамики общей физической подготовленности спортсменов-многоборцев 12-13 лет, под влиянием средств метода круговой тренировки. Всего в формирующем эксперименте приняло участие 20 спортсменов 12-13 лет, занимающихся в секции морского многоборья на базе областного

государственного бюджетного физкультурно-спортивного учреждения "Спортивная школа национальных и неолимпийских видов спорта" под руководством тренера высшей категории.

На предварительном этапе эксперимента были сформированы две группы, в равном количестве испытуемых (по 10 человек): контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). В КГ и ЭГ юные спортсмены-многоборцы 12-13 лет занимались физической подготовкой по методике, рекомендуемой программой для ДЮСШ по морскому многоборью.

Отличительной особенностью эксперимента являлось то, что в ЭГ дополнительно была использована предложенная нами методика, направленная на повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов-многоборцев 12-13 лет, с акцентированным применением метода круговой тренировки, при развитии основных физических качеств, и силовой выносливости в частности.

Цель исходного педагогического тестирования в начале эксперимента заключалась в определении показателей физической подготовленности спортсменов-многоборцев (12-13 лет), занимающихся в секции по морскому многоборью с акцентом на определение уровня силовой выносливости.

Заключительное тестирование в конце эксперимента было необходимо для сравнения результатов КГ и ЭГ, с последующим анализом и оценкой на его основе эффективности предлагаемого нами кругового метода тренировки.

Анализ полученных результатов после проведенного исходного педагогического тестирования в КГ и ЭГ показал, что по всем тестам, характеризующих физическую подготовленность и уровень силовой выносливости испытуемых статистически достоверных различий не выявил.

Результаты педагогического тестирования показали, что уровень физической подготовленности спортсменов-многоборцев (12-13 лет) данного возраста, в основном, соответствовал показателям комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов.

Это дало основание для совершенствования применяемых или разработки новых, более эффективных методик повышения физической подготовленности подростков 12-13 лет, занимающихся морским многоборьем.

Таблица – Показатели физической подготовленности спортсменов-многоборцев (12-13 лет) после эксперимента

№	Тесты	Контрольная группа $M \pm m$	Экспериментальная группа $M \pm m$	t	P
1	Бег 30 м (сек.)	5,14 ± 0,25	4,81 ± 0,15	3,2	<0,05
2	«Гребной тренажер» (м)	1195,2 ± 87,4	1293,5 ± 82,5	2,32	<0,05
3	Прыжки в длину с места (см)	195,3 ± 13,6	198,0 ± 8,2	0,80	> 0,05
4	Сгибание туловища из положения лежа за 60 сек (кол-во раз)	49,2 ± 3,7	55,3 ± 5,2	2,33	<0,05
5	6-минутный бег (м)	1300,1 ± 45,0	1340,2 ± 34,7	0,81	> 0,05
6	«Бег в лестницу» (сек.)	29,1 ± 1,28	27,5 ± 1,36	2,33	<0,05

Анализ полученных в итоговом тестировании средних значений КГ и ЭГ показал, что в ряде тестов, характеризующих общую физическую подготовленность испытуемых, между группами появились достоверные различия (таблица).

Таким образом, выявлена положительная динамика результатов подготовленности спортсменов-многоборцев (12–13 лет) в ходе эксперимента. Причём показатели исходного и итогового тестирования таковы, что участники ЭГ превосходили своих сверстников из КГ по всем шести показателям физической подготовленности (рисунок).

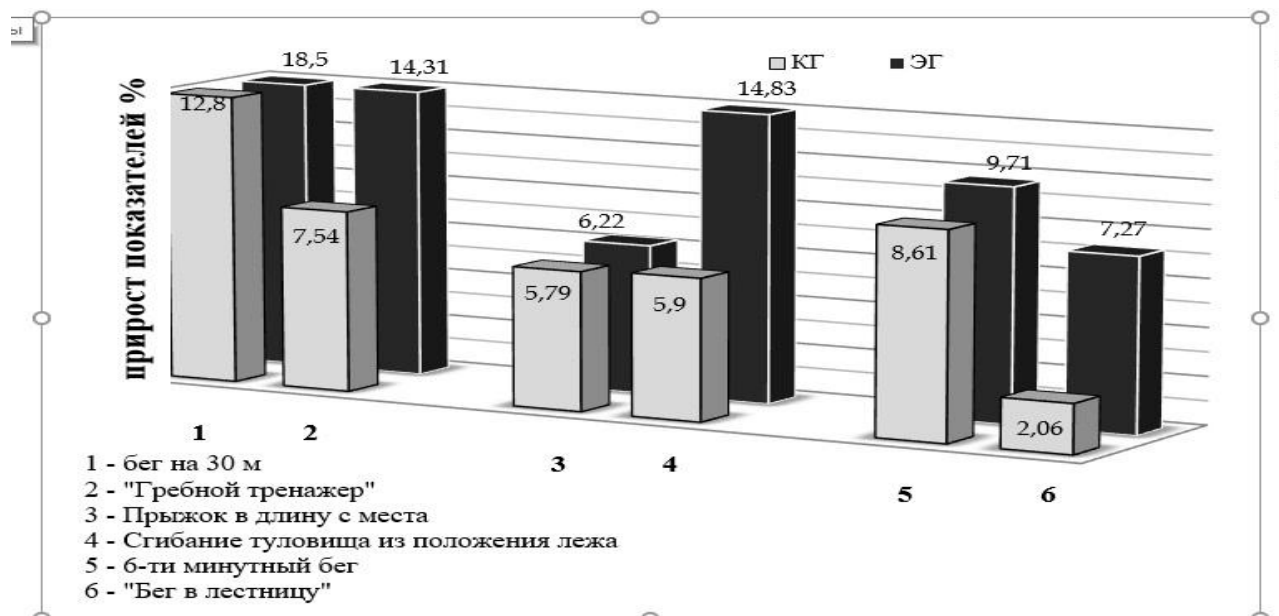


Рис. - Динамика результатов педагогического эксперимента

В содержание экспериментальной методики развития силовой выносливости на основе «круговой тренировки» входили упражнения по преимущественному развитию того или иного физического качества, организованные в виде тренировочной работы по станциям. Опытная методика применялась в ЭГ по методу «круговой тренировки» на одном из трех занятий в недельном цикле подготовки в течение 30 минут. Отличительная динамика выявлена в показателях уровня физической подготовленности у спортсменов-многоборцев 12–13 лет экспериментальной группы.

Почти по всем показателям тестовых заданий произошли достоверные изменения:

- в беге с низкого старта на 30 м – $t = 3,2$; $P < 0,05$;
- «Гребной тренажер» – $t = 2,32$; $P < 0,05$;
- в сгибании и разгибании туловища лежа на спине – $t = 2,33$; $P < 0,05$;
- «Бег в лестницу» – $t = 2,33$; $P < 0,05$.

Достоверных значений не достиг средний результат в тесте «прыжок в длину с места», характеризующий скоростно-силовые способности испытуемых, здесь $t = 0,80$ ($P > 0,05$), и в «6-ти минутном беге», $t = 0,81$ ($P > 0,05$).

Заключение. Таким образом, информативные показатели тестирования в ходе педагогического исследования, подтверждают эффективность разработанной и апробированной нами опытной методики развития силовой выносливости на основе «круговой тренировки».

Список литературы:

1. Зуб, И.В. Становление физической подготовки на флоте и появление комплексных соревнований по военно-прикладным видам спорта / И.В. Зуб, В.А. Курьсь, А.В. Акименко // Мир науки, культуры и образования. – 2018. – № 4 (71). – С. 48–50.
2. Калинин, А.Д. Управление учебно-тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов в морском многоборье / А.Д. Калинин, В.Ю. Карпов, Г.А. Абрамишвили, М.В. Ерёмин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 2. – С. 120–125.
3. Фарбей, В.В. Специальная физическая подготовка и эмоциональная устойчивость в системе многолетней тренировки зимних многоборцев / В.В. Фарбей // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 5 (51). – С.98–103.
4. Штин, Н.И. Морское троеборье как средство подготовки курсантов вузов МО РФ к летнему офицерскому троеборью / Н.И. Штин, И.Н. Штамбург, А.И. Новиков // Перспективные направления научных исследований в области физической культуры и спорта (теория и практика): Сборник статей итоговой научно-практической конференции за 2018г., посвященной 65-ой годовщине образования научно-исследовательского центра по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в ВС РФ. – В 2-х частях. – 2019. – С. 259–264.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Немытов Д.Н.

кандидат педагогических наук, доцент

Приказчиков В.А.

магистрант

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. По мнению специалистов, квалифицированные футболисты используют в основном багаж технического мастерства, полученный в начале многолетней тренировки. Следовательно, возрастает значимость технико-тактической подготовки именно на начальном этапе подготовки. Овладение техникой выполнения различных приемов на высокой скорости необходимы для эффективного использования современной тактики, основанной на скоростном ведении игры.

Ключевые слова. Техничко-тактическая подготовка, футболисты, упражнения скоростно-силовой направленности.

Актуальность. В современном футболе игрокам приходится выполнять все тактико-технические действия в условиях острого дефицита времени. Следовательно, уже на начальных этапах многолетней подготовки футболистов, необходимо совершенствовать скоростную технику. Ряд исследователей прямо указывают на связь между скоростной выносливостью и качеством игры футболистов на протяжении всего матча [1, 3].

Проанализировав научно-методическую литературу и опыт высококвалифицированных тренеров, мы сделали вывод, что современный уровень развития футбола, возросшая конкуренция на международной спортивной арене требует значительной перестройки сложившейся системы многолетней подготовки футболистов. Во многом это связано с переходом на европейские принципы проведения чемпионатов (осень-весна). Такая структура проведения первенства изменила, существовавшие ранее, организационно-методические принципы подготовки футболистов, так как в конце первого круга и в начале второго, игры проводятся на мокрых полях, мало пригодных для проведения комбинационной, технической игры [2, 3].

Цель исследования - обоснование эффективности методики технико-тактической подготовки юных футболистов, с использованием упражнений скоростно-силовой направленности.

Методы исследования. Анализ данных специальной научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение. При повышении уровня технико-тактической подготовленности юных футболистов использовались комплексы упражнений скоростно-силовой направленности: 1) упражнения с преодолением массы тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах

с места и с разбега (разные по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей и на гимнастических снарядах; 2) упражнения с отягощениями (всевозможные утяжелители) в прыжках, прыжковых упражнениях, в беге и в метаниях; 3) упражнения с внешним сопротивлением: бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, по различным поверхностям (трава, песок, щебень, склон холма или оврага) в обуви и без.

С целью проверки эффективности, предложенных нами комплексов скоростно-силовой направленности был проведен педагогический эксперимент с участием 24 мальчиков 10-12 лет, занимающихся футболом. Были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, в каждой по 12 человек.

В начале исследования проводилось тестирование для определения уровня подготовленности футболистов с использованием контрольных упражнений, предусмотренных требованиями стандарта спортивной подготовки по футболу. Обработка полученных данных не выявила существенных различий в уровне подготовленности юных футболистов.

Анализ результатов исследования в конце эксперимента показывает, что в обеих группах произошли положительные изменения в скоростно-силовых качествах. В некоторых случаях это были достоверные изменения ($p < 0.05$), а в других - наблюдалась тенденция к положительной динамике того или иного контрольного теста. При этом в экспериментальной группе произошли более значимые изменения в скоростно-силовой подготовке. В тесте вбрасывание мяча на дальность результат увеличился на 15,3 % и 7,2 % соответственно.

Таблица 1 - Показатели технической подготовленности футболистов 10-12 лет экспериментальной и контрольной групп

Показатели	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост %
Удар по мячу на дальность (м)	ЭГ	37,5±1,5	48,3±1,9	13,8
	КГ	38,7±1,3	43,1±1,1	6,0
Удар по мячу на точность (кол-во раз)	ЭГ	3,5±0,2	4,3±0,3	18,6
	КГ	3,2±0,4	3,7±0,2	13,5
Ведение мяча 30 м (с)	ЭГ	10,03±0,08	9,48±0,12	7,8
	КГ	9,97±0,07	9,59±0,04	5,45
Ведение мяча с обводкой стоек 30 м (с)	ЭГ	15,23±0,12	14,71±0,15	7,2
	КГ	15,17±0,18	14,93±0,17	3,8

Между группами также обнаружены достоверные различия ($p < 0.05$). В контрольной группе в тестах:

- «Удар по мячу на дальность» показатели улучшились на 6,0%;

- «Удар по мячу на точность» - на 13,5%;
- «Ведение мяча 30 м» - на 5,45%; «Ведение мяча с обводкой стоек 30 м» - на 3,8 %.

В экспериментальной группе в тестах:

- «Удар по мячу на дальность» показала темпы приростов результатов возросли на 13,8%;

- «Удар по мячу на точность» - на 18,6%;

- «Ведение мяча 30 м» - на 7,8%;

- «Ведение мяча с обводкой стоек 30 м» - на 7,2 % ($p < 0,05$) (таблица 1).

Заключение. Данные полученные в ходе исследования показали, что у спортсменов экспериментальной группы улучшились результаты технико-тактической подготовленности по сравнению с футболистами контрольной группы. Таким образом, разработанные комплексы упражнений скоростно-силовой направленности как средства формирования технико-тактической подготовленности футболистов 10-12 лет существенно повлияли на тренировочный процесс и соревновательную деятельность, что подтверждается улучшением результативности в игре юных футболистов экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Список литературы:

1. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко. - М.: Теория и практика физической культуры, 2001. - 332 с.
2. Нежура, Б.Р. Методика обучения технике передвижений у футболистов на этапе начальной подготовки / Б.Р. Нежура // Научное обозрение: гуманитарные исследования. - 2017. № 5. - С. 96-103.
3. Шамаева, А.А. Влияние занятий футболом на физическое состояние детей и подростков / Шамаева А.А. // Современные проблемы науки, технологий, инновационной деятельности: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. В 4-х частях. Под общей редакцией Е.П. Ткачевой. - 2019. С. - 150-152.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ФУТБОЛИСТОК 10–11 ЛЕТ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ

Панова Е.О.

кандидат педагогических наук, доцент

Валкина Н.В.

кандидат педагогических наук, доцент

Усачева Е.В.

студентка

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
Ульяновск, Россия*

Аннотация. Статья посвящена практическим вопросам детско-юношеского футбола и методическому подходу к обучению технико-тактическим действиям на основе моделирования игровых ситуаций. Авторами определены оценки уровня освоения технико-тактических действий у футболисток на этапе спортивной специализации, выявлены базовые игровые ситуации в детском футболе, разработаны комплексы упражнений, моделирующих типичные игровые ситуации в футболе.

Ключевые слова. Футбол, технико-тактическая подготовка, футболистки, игровые ситуации.

Актуальность. Основными средствами развития специальных двигательных умений и навыков футболисток, являются физические упражнения, содержание которых направленно на создание предпосылок к успеху в соревновательной деятельности. Тренировочный этап в футболе связан с разносторонней физической подготовкой, в процессе которой ведущее место занимает групповая технико-тактическая подготовка. Применение в тренировочном процессе игровых упражнений с учетом специфических задач основных фаз соревновательной деятельности, позволит исключить главные ошибки игроков в футболе, таких как: недостаточное количество и низкая точность выполнения передач вперед на короткие и средние расстояния; редкое продвижение мяча ведением в свободные зоны; не рациональное использование технических приемов в обороне; не уместное выполнение обводок и длинных безадресных передач [1, 2].

Цель исследования – оптимизация процесса обучения технико-тактическим действиям футболисток на этапе спортивной специализации.

Задачи исследования: определить критерии оценки уровня освоения технико-тактических действий у футболисток на этапе спортивной специализации; выявить базовые игровые ситуации в детском футболе; разработать и экспериментально обосновать комплексы упражнений, моделирующих типичные игровые ситуации в футболе.

Методы и организация исследования. С целью оптимизации процесса обучения технико-тактическим действиям футболисток на этапе спортивной специализации, нами был проведен педагогический эксперимент в течение учебного года на базе ОГБУ «СШ по футболу «Волга» им. Н.П. Старостина» города Ульяновска. Контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ) занимались в равных условиях 5 раза в неделю. В ЭГ с преимущественным использованием в тренировочном процессе, упражнений, моделирующих игровые ситуации в футболе.

На основе анализа научно-методической литературы и передового опыта ведущих тренеров по футболу, были выявлены критерии оценки уровня сформированности технико-тактических действий юных футболистов на основе измерения показателей соревновательной деятельности:

- сложность группового тактического взаимодействия (количество игроков, участвовавших в групповом взаимодействии), (количество взаимодействий);

- распределение передач между игроками (контроль взаимодействия игроков друг с другом во время игры), (количество передач);

- количество технико-тактических действий в штрафной площадке соперника (количество действий);

- количество технико-тактических действий в штрафной площадке соперника (% брака) [1, 3].

Также, нами были выявлены типичные игровые ситуации соревновательной деятельности у футболистов на этапе спортивной специализации:

1. Игровая ситуация «2х1» (взаимодействия двух атакующих игроков против одного обороняющегося). Данная ситуация является исходной, для всевозможных вариантов игровых взаимодействий, в зависимости от расположения и продвижения мяча и игроков обеих команд.

2. Игровая ситуация «2х2» (взаимодействия двух атакующих игроков против двух обороняющихся). Наиболее часто встречающаяся ситуация, цель которой, создать преимущество и разыграть ситуацию «2х1».

3. Игровая ситуация «3х2» (взаимодействия трех атакующих игроков против двух обороняющихся). Ситуация, которая встречается в каждой игровой зоне и во всех фазах игры. Наиболее характерна при игре в формате «4+1».

4. Игровая ситуация «4х3» (взаимодействия четырех атакующих игроков против трех обороняющихся). Самая распространенная ситуация, встречающаяся во всех игровых форматах, зонах и фазах игры.

5. Игровая ситуация «5х3» (взаимодействия пятерых атакующих игроков против трех обороняющихся). Ситуация, которую чаще всего можно встретить в переходной фазе игры от обороны в атаку.

На основе выявленных типичных игровых ситуаций соревновательной деятельности в футболе нами было разработано содержание комплексов игровых упражнений, с учетом ситуационных фаз игровых моментов и

множественного выбора быстро меняющихся условий игры, где двигательная задача решается за счет изучаемого технико-технического элемента.

Разработанные комплексы упражнений, моделирующих типичные игровые ситуации выполнялись в рамках применения игрового и соревновательного методов, близких по значению и характеристике, и использовались при закреплении и совершенствовании технико-технических действий футболисток 10–11 лет. В содержание разработанных комплексов входили игровые упражнения, состоящие из часто повторяющихся игровых ситуаций в детском футболе: ведение и передачи мяча, взаимодействия в двойках и тройках, финты и удары. Каждое задание, выполнялось с соблюдением принципа «от простого к сложному» (без сопротивления, с пассивным сопротивлением, а затем с активным сопротивлением), с конкретным направлением движения. Игровые упражнения выполнялись при условии отсутствия строгих правил и ограничений в выборе способа решения тактической задачи. Футболисткам ставилась главная задача – добраться до цели кратчайшим путем, с соблюдением основных тактических принципов игры в защите и атаке.

Результаты исследования и их обсуждение. Повышение технико-тактической подготовленности футболисток на этапе спортивной специализации, представляет собой сложный процесс, качество которого в значительной степени определяется: выявлением базовых игровых ситуаций в детском футболе, содержанием процесса спортивной подготовки, системой средств, методов обучения, развития и совершенствования.

Таблица– Изменение показателей технико-тактической подготовленности футболисток КГ и ЭГ

Тесты	В начале педагогического эксперимента	В конце педагогического эксперимента	Изменения в %
	$M \pm m$	$M \pm m$	
1. Оценка сложности группового тактического взаимодействия (кол-во взаимодействий)	$\frac{10,44 \pm 2,12}{11,63 \pm 2,42}$	$\frac{16,61 \pm 1,81}{20,72 \pm 1,52}$	$\frac{59,62^*}{78,42^*}$
2. Распределение передач между игроками (кол-во передач)	$\frac{30,12 \pm 3,62}{31,11 \pm 2,81}$	$\frac{39,12 \pm 0,22}{41,51 \pm 0,11}$	$\frac{29,92}{33,81}$
3. Количество технико-тактических действий в штрафной площадке соперника (кол-во действий)	$\frac{16,51 \pm 1,41}{15,12 \pm 1,83}$	$\frac{19,14 \pm 1,94}{25,73 \pm 1,52}$	$\frac{15,73}{70,73^*}$
4. Количество технико-тактических действий в штрафной площадке соперника (% брака)	$\frac{70,82 \pm 10,42}{71,31 \pm 9,21}$	$\frac{40,81 \pm 1,51}{28,52 \pm 6,32}$	$\frac{57,72^*}{39,74^*}$

Примечание: в числителе – показатели контрольной группы, в знаменателе – показатели экспериментальной группы; *- достоверность при уровне значимости $p < 0,05$.

Организация тренировочного процесса с учетом разработанных комплексов игровых упражнений, моделирующих типичные игровые ситуации в футболе, способствовала улучшению показателей уровня освоения технико-тактических действий футболисток 10-11 лет, который определялся по показателям: сложность тактического взаимодействия; распределение передач между игроками; количество технико-тактических действий в штрафной площадке соперника; количество ошибок в технико-тактических действиях в штрафной площадке соперника.

Тестирование исходного уровня технико-тактической подготовленности не выявило существенных различий в КГ и ЭГ ($p > 0,05$). К концу педагогического эксперимента наблюдалось различие в показателях обеих групп, с улучшением результатов в ЭГ (таблица). Наибольший прирост показателей технико-тактической подготовленности наблюдался в ЭГ, особенно при выполнении тестов, таких как: оценка сложности группового тактического взаимодействия (кол-во взаимодействий); количество технико-тактических действий в штрафной площадке соперника (кол-во действий).

Заключение. В основу эффективного обучения технико-тактически действиям футболисток 10–11 лет должны быть заложены *следующие положения:*

1. Уровень сформированности технико-тактических действий футболисток должен оцениваться на основе измерения показателей соревновательной деятельности по следующим критериям: сложность группового тактического взаимодействия (количество игроков, участвовавших в групповом взаимодействии), (количество взаимодействий); распределение передач между игроками (контроль взаимодействия игроков друг с другом во время игры), (количество передач); количество технико-тактических действий в штрафной площадке соперника (кол-во действий); количество технико-тактических действий в штрафной площадке соперника (% брака).

Выявленные критерии эффективности тактических действий футболисток в атаке позволяют определить лимитирующие звенья в соревновательной деятельности футболисток и скорректировать в соответствии с ними задачи и содержание тактической подготовки.

2. Совершенствование групповых тактических действий в атаке у футболисток 10-11 лет должно осуществляться на основе моделирования игровых ситуаций, обязательными компонентами которых являются: мяч, ворота (цель), соперник(и), партнер(ы), а также координаты, близкие к игровым с обозначением конкретных игроков атаки и обороны, которые будут находиться на участке поля во время соревновательной деятельности, определением вектора направления атак и движения мяча. Построение учебно-тренировочного процесса у спортсменок 10–11 лет на основе конструирования игровых упражнений с учетом выявленных закономерностей развития игры повышает эффективность овладения способами решения типовых игровых ситуаций и умениями их творческого, нестандартного применения в вариативных условиях соревновательной деятельности.

3. Алгоритм составления ситуационных упражнений для совершенствования групповых тактических действий в атаке у футболисток 10-11 лет должен включать: вычленение игрового сюжета на основе структурных компонентов игры с учетом выявленных лимитирующих звеньев соревновательной деятельности; конструирование основного игрового упражнения на основе моделирования игровых ситуаций; разработку комплекса подводящих упражнений для овладения основным упражнением. Упрощение или усложнение ситуационных упражнений достигается посредством варьирования размера площадки, размера и количества ворот, количества игроков атакующей и обороняющейся команды.

Таким образом, реализация разработанных комплексов упражнений, направленных на обучение групповым тактическим действиям футболисток 10–11 лет обеспечивает существенное повышение показателей соревновательной деятельности и дает возможность управлять тренировочным процессом на качественно новом уровне.

Список литературы:

1. Драндров, Г.Л. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов / Г. Л. Драндров, А. А. Плешаков / Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 3. – С. 3–6.
2. Костюнина, Л.И. Развитие ведущих двигательных-координационных качеств юных футболистов на основе дифференцированного подхода / Л.И. Костюнина, Б. Дугуфана, Д.С. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 2. – С. 59–61.
3. Орлов, А.В. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов 9–10 лет на основе преимущественного использования игровых средств тренировки / А.В. Орлов // Современные научно-методологические тенденции развития спортивной индустрии: Материалы науч. сем. кафедры менеджмента и экономики спорт. индустрии им. В.В. Кузина. – 2020. – 166–171 с.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПОДГОТОВКА ПРОФИЛЬНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАДРОВ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН

Парфенова, Л.А.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма»

Фролова Е.В.

Ведущий советник

Министерство спорта Республики Татарстан

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма»

Казань, Россия

Аннотация. Усиление роли адаптивной физической культуры в жизнеобеспечении лиц с ограниченными возможностями и инвалидностью обуславливает повышение научно-практического интереса к состоянию и проблемам развития отрасли. Необходимо дальнейшее совершенствование работы на основе учета имеющегося опыта и системного регулярного анализа существующего состояния различных аспектов: количество занимающихся, спортивных объектов, условия доступности, количество спортивных мероприятий, модель управления АФК, профессиональные специалисты и т.п.

Ключевые слова. Адаптивная физическая культура (АФК), специалисты по АФК, Республика Татарстан, проблемы развития сферы АФК.

Актуальность. Занятия физической культурой и спортом являются неотъемлемой частью жизни населения различных возрастных категорий и групп, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. При этом все более осязаемо понимание общества о влиянии двигательной активности на физическую и социальную реабилитацию особой категории граждан, что находит отражение в различных стратегических и нормативных государственных документах.

В перечень основных задач новой Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации включены и вопросы, связанные с адаптивной физической культурой и спортом.

Конечной целью реализации Стратегии, является достижение показателя систематически занимающихся физической культурой и спортом к 2030 году до 75% с учетом лиц с инвалидностью (30%).

Цель работы: провести анализ состояния и выявить основные проблемы, препятствующие развитию адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в Республике Татарстан.

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из важных показателей развития социальной политики является отношение к людям с ограниченными возможностями, которых в республике проживает 287 065 человек в том числе более 16 тысяч детей-инвалидов (16 167 человек).

На начало 2022 года показатель лиц с инвалидностью систематически занимающихся физической культурой и спортом составил 33,1 процента – это

более 60 тысяч человек (64,74 тыс.). По сравнению с 2011 годом этот показатель увеличился почти на 30 процентов.

За 6 лет реализации в Республики Татарстан государственной программы «Доступная среда» было адаптировано и оборудовано специализированной техникой 93 спортивных учреждения и учреждения молодежной политики.

В целях повышения охвата детей-инвалидов систематически занимающихся физической культурой и спортом по подпрограмме «Доступная среда» всего за годы реализации адаптировано 36 детско-юношеских спортивных школ (*в 2011 году – 3 объекта, 2014 год - 14 объектов, 2015 год – 7 объектов, 2016 год – 5 объектов, 2017 год – 7 объектов*).

Регулярно ведется работа по адаптации подростковых клубов и молодежных центров с целью обеспечения доступных, максимально приближенных к месту жительства условий для занятий нуждающихся лиц. При совершенствовании спортивной инфраструктуры внимание уделяется на обеспечение возможности заниматься различными видами спорта как индивидуально, так и в специализированных группах по подготовке спортсменов. Строительство новых спортивных сооружений изначально ведется с учетом создания требований архитектурной и содержательной доступности.

За 2021 год в Татарстане возведено 311 спортивных объектов и сегодня их общее количество составляет 11 505 единиц, из которых лишь 22,3 % (2 568) пока адаптированы для занятий особых граждан.

В республике выстроена вертикально-интегрированная модель подготовки спортивного резерва в учреждениях, обеспечивающая формирование единого тренировочного процесса от этапа начальной подготовки в спортивных школах до этапа высшего спортивного мастерства в Центре спортивной подготовки (ЦСП) и вхождения спортсменов в составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Созданы и функционируют федерации спорта глухих, лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата, интеллектуальными нарушениями и спорта слепых.

Центр спортивной подготовки проводит комплексный мониторинг функциональной готовности и осуществляет медико-биологическое и антидопинговое обеспечение подготовки спортсменов-инструкторов. Фармакологическое обеспечение (объем витаминно-восстановительных средств) проводится в соответствие со спортивной квалификацией спортсмена и годовому тренировочному плану.

Ежегодно, в спортивных мероприятиях (не менее 30), проводимых Министерством спорта Республики Татарстан, совместно с Физкультурно-спортивным обществом инвалидов РТ принимает участие более 2500 человек.

Наиболее популярные дисциплины: легкая атлетика, лыжные гонки, мини-футбол, футбол, голбол, бочча, шахматы, шашки, борьба греко-римская и вольная.

Традиционным спортивным мероприятием стали Всероссийские соревнования по настольному теннису «Кубок Татарстана» среди лиц с ПОДА, ЛИН и класса ИН 2. В состязаниях приняли участие 70 спортсменов из 12 регионов России, 5 муниципальных образований Республики Татарстан.

Ежегодно наблюдается позитивная динамика по завоеванным медалям на всероссийских и международных соревнованиях. Количество представителей республики в составах сборных команд страны остается также стабильно высоким.

В составы сборных команд Республики Татарстан по адаптивным видам спорта входят 277 спортсменов (215 спортсменов высшего мастерства ФСО инвалидов РТ и 62 учащихся ГБУ РСАШ), из них 52 спортсмена числятся в составах сборных команд России по паралимпийским и сурдлимпийским видам спорта (40 человек ФСО инвалидов и 12 учащихся ГБУ РСАШ).

В 2022 году спортсмены республиканской адаптивной школы приняли участие в 22 всероссийских и республиканских соревнованиях. Было завоевано 38 медалей различного достоинства.

В октябре этого года сборная команда Республики Татарстан приняла участие в Международных Летних Паралимпийских играх. По числу завоеванных наград республиканская сборная заняла на Международных играх 20 место среди 78 субъектов.

Чтобы выстроить подобную вертикаль в адаптивном спорте, в 2015 году при поддержке Правительства Республики Татарстан была открыта Республиканская спортивно-адаптивная школа, в которой на сегодня работают 26 тренеров и тренируются 218 детей с ограниченными возможностями здоровья. Это количество мест, безусловно, не позволяет охватить всех желающих. Количество детей с ОВЗ в 2022 году достигло 29 448 человек дошкольного (17 362) и школьного (12 086) возраста. По сравнению с 2015 годом эта цифра увеличилась на 33,5% (7 406).

Для массового вовлечения лиц с ментальными нарушениями в регулярную двигательную активность в Республике эффективно функционирует Региональное отделение Специальной Олимпиады России. Только за последние 4 года (2018-2022) удалось удвоить (с 2500 до 5180) количество участников этого уникального спортивно-массового движения.

Еще одной важнейшей задачей является обеспечение отрасли АФК профессиональными кадрами. На специалистов по адаптивной физической культуре возложена важнейшая миссия помощи лицам с отклонениями в состоянии здоровья в аспекте психофизической и социальной реабилитации, замены исключительно медицинской парадигмы на кинезио-аксиологическую жизненную концепцию.

Согласно последнему статотчету 3-АФК (2021 г) специалистов по данному направлению подготовки готовят в 57 вузах России (45 городов). Но этого недостаточно для полноценного охвата занятиями всех нуждающихся.

Анализ ситуации и изучение потребностей рынка труда в специалистах по адаптивной физической культуре показали недостаточную насыщенность и стабильным спрос на представителей этой довольно новой профессии.

В Республике Татарстан формирование и воспроизводство кадрового потенциала в сфере физической культуры и спорта возложено на Поволжский государственный университет физической культуры и спорта (ранее ПГАФКСиТ), что обозначено в качестве одной из задач «Стратегии развития сферы государственной и молодежной политики, физической культуры и спорта в Республике Татарстан на 2016- 2021 годы и на период до 2030 года». Большое внимание уделяется профессиональной переподготовке кадров. Только в рамках Федерального проекта «Спорт- норма жизни» Университет обучил более 300 профильных тренеров и инструкторов (из них более 200 – жители РТ). В свою очередь, Специальная Олимпиада России, разработав образовательную стратегию совместно с Поволжским государственным университетом физической культуры, спорта и туризма, реализует ее при поддержке Фонда Владимира Потанина [1]. Инициатива Специальной Олимпиады и Фонда включает в себя образовательный курс, в рамках которого на базе Университета будет обучено 2400 специалистов из различных регионов России по программе Специальной Олимпиады для продвижения инклюзивного спорта.

Татарстан, обладая большим опытом проведения соревнований всероссийского и международного уровня, продолжает оставаться местом привлечения крупных спортивных мероприятий.

В январе 2023 года в Казани состоятся Единые игры Специальной Олимпиады с участием 2000 атлетов, а летом город примет IV Всероссийскую летнюю спартакиаду инвалидов.

Выводы. Несмотря на положительную динамику в развитии АФК и адаптивного спорта существует и ряд проблем, связанных с материально-техническим, кадровым обеспечением:

- не все объекты спортивной инфраструктуры доступны для занятий спортом инвалидам и лиц с ОВЗ на муниципальном уровне;

- недостаточно или отсутствуют кадры для работы с лицами с ОВЗ и инвалидностью;

- в муниципальных образованиях Республики недостаточно отделений по адаптивным видам спорта для привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Еще одной проблемой является недостаточная информированность лиц с инвалидностью и ОВЗ по вопросам доступности и наличия мест занятий и слабая мотивация большинства из них к жизненно необходимой двигательной активности.

Заключение. Обобщая все вышесказанное, мы считаем необходимым усиление работы по всем проблемным моментам, включая работу по привлечению лиц с ограниченными возможностями здоровья к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО), мониторингу оснащения центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) спортивным оборудованием и инвентарем [2, 3].

Считаем Комплекс ГТО – перспективным инструментом, способствующим повышению мотивации граждан и вовлечению их в регулярные занятия АФК и адаптивным спортом.

Список литературы:

1. Парфенова, Л.А. Концепция образовательной стратегии Специальной Олимпиады России» / Л.А. Парфенова, Е.В. Лебедев, Н.А. Цухлов // Теория и практика физической культуры – 2022. – № 2. – С. 85.
2. Парфенова, Л.А. Перспективы участия во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО людей с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Н. Тимошина // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 5. - С. 75.
3. Парфенова, Л.А. Формы привлечения детей с ментальными нарушениями к участию в комплексе ГТО // Л.А. Парфенова, И.Ф. Файзуллин, А.Г. Черенщиков // Теория и практика физической культуры. - 2018. - № 9. - С. 41.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЮНЫМИ БОРЦАМИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Петров С.Е.

магистрант

Быстрова О.Л.

кандидат педагогических наук, доцент

Тимощенко Е.А.

аспирант

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
Ульяновск, Россия*

Аннотация. В работе представлено организационно-методическое обоснование эффективности занятий борьбой греко-римского стиля в группе начальной подготовки детей 8–10 лет. В ходе исследования были изучено эмоциональное состояние испытуемых, провели диагностику психологического климата в группе, определили уровень спортивной мотивации и учебной активности юных спортсменов на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова. Греко-римская борьба, мотивация, организационно-методические рекомендации, дети 8–10 лет.

Актуальность. В настоящее время, привлечь к занятиям физической культурой и спортом с каждым годом становится все сложнее. На первый план выдвигаются информационные и игровые технологии, которые полностью поглотили подрастающее поколение. Спортивные школы проводят различные мероприятия, чтобы привлечь в свои ряды будущих спортсменов. Но даже если ребенок начал посещать занятия, удержать его так же сложно, так как мотивационный компонент очень низкий. Назрела необходимость подбора новых средств и способов формирования мотивации детей к занятиям спорта [2, 3].

Греко-римская борьба представляет собой комплексный вид спорта, с определенными требованиями к уровню общей и специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности единоборца. Наше исследование проводилось с детьми 8-10 лет на этапе начальной подготовки занимающихся греко-римской борьбой. К каждому занимающемуся применялся индивидуальный подход в сочетании с разнообразными формами организации и формированию у них мотивации к занятиям, были созданы педагогические условия, способствующие укреплению здоровья, что позволило к концу эксперимента улучшить прирост показателей физического развития, физической и технической подготовки.

Цель работы: повысить мотивацию к тренировочному процессу юных борцов греко-римского стиля на начальном этапе подготовки.

Методы и организация исследования. Занятия в секции греко-римской борьбы проходили в ДЮСШ № 4 г. Ульяновска, в контрольную и

экспериментальную группу – вошли по 10 юных спортсменов 8-10 лет. Тренировочный процесс для (далее ЭГ) и проходил три раза в неделю по 1,5 часа. КГ занималась по утвержденной программе ДЮСШ. ЭГ занималась по предложенной методике и внедренным методическим рекомендациям для повышения мотивации к занятиям борьбой греко-римского стиля, учитывая индивидуальные психологические качества, а также взаимосвязь уровня мотивации с тренировочным процессом и учебой в школе [1].

Результаты исследования и их обсуждение. В тренировочном процессе борцов греко-римского стиля огромная роль отводится тренеру и родителям, а также классным руководителям в школе, где обучаются юные спортсмены. Тренер постоянно направляет своих подопечных, ставит перед каждым определенную цель, и к ее достижению подключает родителей. Именно они как заинтересованные лица посещают соревнования, собрания, организационные встречи и находятся в полном контакте: родитель – спортсмен - тренер. Нами были разработаны организационно-методические рекомендации, в которых отразили совместные мероприятия, направленные на поддержания мотивационного компонента к занятиям греко-римской борьбой [1, 3].

Таблица 1 – Организационно-методические рекомендации для повышения мотивации у юных спортсменов 8–10 лет к занятиям борьбой греко-римского стиля

№	Взаимодействие	Мероприятия	Сроки
1.	«Тренер-спортсмен»	тренировочный процесс, подготовка и участие в соревнованиях; проверка дневников самоконтроля.	В соответствии Федеральным стандартом спортивной подготовки еженедельно
2.	«Тренер – родитель»	- родительские собрания в ДЮСШ, - открытие и ведение интернет страницы ДЮСШ (из числа привлеченных родителей и юных спортсменов); - по запросу родителей встречи с психологом; - подготовка и проведение совместных мероприятий («Урок мужества», «Папа, мама, я - спортивная семья», «Моя спортивная мама», походы и др.).	1 раз в месяц ежедневно по запросу 1 раз в месяц

В соответствии с предложенными рекомендациями в течении года было проведено 9 соревнований различного ранга, 14 совместных мероприятий, 8 консультаций, и для определения мотивации к тренировочному процессу в начале эксперимента в ЭГ мы выявили повышении мотивационного компонента что составило - 15–22 балла, единоборцы хорошо мотивированы к занятиям и учебной деятельности в школе; в КГ средний показатель 14–18

баллов – положительная мотивация, к спортивным тренировкам и отсутствие заинтересованности в учебном процессе.

Результатом организационно-методических рекомендаций в конце эксперимента был выявлен уровень мотивации: в ЭГ - улучшился 24–29 баллов – максимально высокий уровень мотивации к тренировочному процессу и учебной активности. У таких детей наблюдается высокий уровень познавательных мотивов, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые требования, четко следовать всем указаниям тренера, они добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки в школе или замечания тренера. В КГ показатели не изменились.

Огромную роль в психологическом климате тренировочного процесса занимают взаимодействия тренера и подопечных, для диагностики мы использовали методику «Рисунок человечка» [3].

В экспериментальной группе: в первом ряду в рисунке все дети без исключения изобразили себя рядом с тренером, что говорит о хороших взаимоотношениях. Во втором ряду четверо детей выделили «лицо с улыбкой», что говорит о хорошем настроении детей на тренировках. В третьем ряду показали завышенную самооценку, что характерно для данного возраста. В четвертом ряду, также все без исключения указали на комфортное пребывание в группе. В КГ те же показатели, но стоит обратить внимание на то, что при анализе рисунков мы выявили, что взаимоотношение между тренером и детьми не доверительные, сдержанные, нежели в ЭГ. Проанализировав проведенное исследование можно сказать, что: психологический климат в группах комфортный, юные дзюдоисты ЭГ с удовольствием посещают занятия, идут на контакт с тренером, относятся к нему с уважением и пониманием. Каждый юный спортсмен получает поддержку из семьи, что тоже благотворно отражается на мотивационном компоненте. Для спортсмена греко-римского стиля появляется, благодаря родителям и поддержке тренера, цель «преодолеть и победить», стать лучшим, стать лидером в избранном виде спорта. И совершенствоваться не только в спортивном зале, но и в учебной деятельности. По окончании эксперимента был проведен контрольный срез успеваемости экспериментальной и контрольных группах, показатель в ЭГ вырос на 14,8 %, в КГ результат улучшился на 5,2 % ($P < 0,05$).

Заключение. Предложенные методические рекомендации создают надежный фундамент для повышения мотивации к тренировочному процессу, улучшают взаимодействие юных спортсменов с тренером, с коллективом и родителями. Мотивационный компонент раскрывается при тесном взаимодействии между всеми заинтересованными лицами в процессе занятий в зале или на уроке в школе.

Список литературы:

1. Березина, Л.А. Характеристика мотивационно-потребностной сферы детей младшего школьного возраста / Л.А. Березина, О.Л. Быстрова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. материалы

Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2018. – С. 478–481.

2. Быстрова, О.Л. Современные подходы в тренировочном процессе детей 8–10 лет занимающихся дзюдо / О.Л. Быстрова, Л.А. Березина // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», 2018. – С. 174–177.

3. Симонова, Е.А. Формирование мотивации к занятиям греко-римской борьбой у детей 7–9 лет в условиях общеобразовательной школы / Е. А. Симонова, С. В. Дмитриева // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 214–217.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Петров С.Е.

магистрант

Кочурова Л.А.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»,

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается эффективность применения упражнений силовой направленности включенных в физическую подготовку борцов греко – римского стиля. В течение исследования использовались физические упражнения, с помощью которых можно повысить результативность силовых качеств борцов греко-римского стиля 15-17 лет. Представлены результаты исследования контрольной и экспериментальной группы, проведен анализ данных, выраженный в приросте результатов, указанных в процентном соотношении.

Ключевые слова. Спорт, тренировка, физическая подготовка, силовые качества, упражнения, подготовка, соревнования.

Актуальность. Одной из центральных проблем при подготовке спортсменов является поиск рациональных способов построения тренировочного процесса. В настоящее время происходят значительные изменения в правилах соревнований во многих видах спорта, в том числе в спортивной борьбе. Видоизменения в правилах проведения состязаний по греко-римской борьбе привели к тому, что необходимо искать новейшие способы подготовки борцов, в том числе и за счет повышения результативности тренировочного процесса борцов используя интенсивные средства и методы специальной физической подготовки [1].

В ряде современных трудов описаны положительные результаты применения интенсивных методов силовой подготовки, в том числе и на основе использования дозированных отягощений, в различных видах спортивной борьбы, среди которых выделяются самбо, греко-римская, дзюдо [4].

Анализ научных и литературных источников по этой теме, привел к выводу о том, что необходим поиск наилучших средств и методов силовой подготовки борцов с учетом современных соревновательных требований. В рамках нашего исследования это относится, прежде всего, к подготовке борцов греко-римского стиля 15-17 лет.

Цель исследования. Повышение уровня силовой подготовленности борцов греко – римского стиля 15-17 лет.

Методика и организация исследования. В исследование принимали участие борцы. 15-17 лет, занимающиеся греко-римской борьбой. Были

сформированы две группы: экспериментальная и контрольная группа (КГ, ЭГ). Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «СШ № 4» города Ульяновска. В контрольной группе занималась по программе детско-юношеской спортивной школы греко – римской борьбы, а экспериментальная группа занималась по методике, включающей использование средств силовой направленности борцов 15-17 лет.

Задачи тренировочного процесса в экспериментальной и контрольной группах были традиционными, принятыми в системе детско-юношеского спорта. В ходе исследования силовые упражнения для экспериментальной группы были внесены в основную часть при построении структуры тренировочного процесса. В течении всего исследования, от его начала до конца завершения, уровень сложности применяемых упражнений на развитие силовых качеств постепенно возрастал, также в каждую тренировку вносился элемент новизны в вариантах исполнения упражнений.

Для повышения результативности силовых качеств борцов 15-17 лет использовались следующие упражнения:

1) Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз).

Подтягивание из виса на высокой перекладине осуществляется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Далее участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, а затем опускается в вис и, зафиксировав первоначальное положение на 1 секунду, продолжает проведение испытания (теста).

2) Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (см).

Нужно принять исходное положение: встать лицом в сторону метания, при этом левая нога впереди, правая сзади на передней части стопы, мяч в согнутых руках над головой. Далее необходимо согнуть правую ногу и переносить на неё массу тела, отвести руки с мячом назад, потом выпрямляя правую ногу, метнуть мяч вперёд - вверх.

3) Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, (кол-во раз).

Исходное положение: в упоре на брусках, расстояние между брусками чуть шире плеч, локти развернуты назад и прижаты к туловищу, корпус на прямых руках ровно. На вдохе: опускаемся вниз за счет сгибания локтей до уровня в 90 градусов или ниже, при этом локти должны смотреть назад и быть плотно прижаты к корпусу. На выдохе: разгибая руки, поднимаемся вверх. Темп движения равномерный

4) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).

Принять исходное положение в виде упора лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Осуществление упражнения выполняется так: спортсмен, сгибая руки, касается грудью поролонового кубика высотой 10 - 12 см.

и, зафиксировав прикосновение, на 0,5 сек., продолжает проведение испытания (теста).

5) Подъем ног до хвата руками в висе на шведской стенке (кол-во раз).

На вдохе сильным движением подтянуть ноги как можно выше, стопы и колени держать вместе, на протяжении всего движения ноги прямые, поднять ноги на максимальную высоту, в верхней точке зафиксировать. На выдохе медленно опустить ноги. Повторить движение ещё раз [2].

В процессе развития специальных силовых качеств рекомендуется:

а) после применения упражнений на отдельные группы мышц выполнять целостные технические действия для обеспечения механизма взаимосвязи (переноса) всех силовых проявлений, соответствующих деятельности борца;

б) для повышения эффективности специальной подготовки составлять комплекс упражнений с различными режимами выполнения движений на основе анализа биомеханики тех технических действий, на которые направлены эти упражнения; в) строго соблюдать направленность развиваемых усилий в характерных технических действиях [5].

В основе методики совершенствования способности к реализации силовых качеств в процессе тренировочной и соревновательной деятельности лежит принцип сопряженности воздействия, суть которого сводится к повышению различных составляющих, функциональной подготовленности и становлению основной составляющей технического мастерства спортсменов при одновременном развитии силовых качеств. Если принцип сопряженности влияния поддерживается, то растущий уровень силовой подготовленности тесно согласуется с техническим мастерством, и образует достаточно слаженную систему. Нарушение этого принципа, напротив, приводит к несогласованности силовых качеств с важнейшими компонентами подготовленности спортсмена [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Нами была обоснована и апробирована в экспериментальной группе (ЭГ) методика развития силовых качеств у борцов греко-римского стиля 15-17 лет с использованием специальных средств и методов. Разработаны комплексы упражнений: избирательной и комплексной направленности

Для подтверждения эффективности разработанной методики силовых качеств борцов 15-17 лет контрольной и экспериментальной групп было проведено педагогический эксперимент. Анализ развития силовых качеств спортсменов показал, что в начале исследования между контрольной и экспериментальной группами не было отмечено статистических различий ни по одному тестовому показателю ($>0,05$), то на момент завершения эксперимента были выявлены значимые различия в результатах выполнения тестов.

Так в тесте № 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) результат в экспериментальной группе увеличился на 29%, в контрольной группе на 15%.

В тесте № 2. Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы, (см) в экспериментальной группе результат увеличился на 2%, в контрольной

группе на 1%.

В тесте № 3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, (кол-во раз) в экспериментальной группе результат увеличился на 8%, в контрольной группе на 5%.

Таблица - Динамика показателей силовых качеств борцов греко-римского стиля

№	Показатели	Группа	Результаты			Прирост (%)
			До эксперимента	После эксперимента	P	
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	ЭГ	75 ± 0,49	10 ± 0,57	<0,05	29%
		КГ	7,43±0,77	8,57±0,77	>0,05	15%
2.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы, (см)	ЭГ	628,57±5,91	644,28±7,88	<0,05	2%
		КГ	627,85±3,06	634,57±3,04	>0,05	1%
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, (кол-во раз)	ЭГ	21±0,85	22,85±0,35	<0,05	8%
		КГ	20,42±0,77	21,42±0,77	<0,05	5%
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	ЭГ	46,57±0,61	49,57±0,61	<0,05	7%
		КГ	44,28±0,81	46±0,85	>0,05	4%
5.	Подъем ног до хвата руками в висе на шведской стенке (кол-во раз)	ЭГ	2,14±0,24	2,85± 0,25	<0,05	33%
		КГ	2,14±0,24	2,71±0,41	<0,05	26%

Условные обозначения: числитель — результаты экспериментальной группы знаменатель - результаты контрольной группы.

В тесте № 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) в экспериментальной группе результат улучшился на 7%, в контрольной группе на 4%.

В тесте № 5. Подъем ног до хвата руками в висе на шведской стенке (кол-во раз) в экспериментальной группе результат улучшился на 33%, в контрольной группе на 26%. Различия показателей испытуемых экспериментальной группы статистически достоверны ($p < 0,05$).

Заключение. Полученные результаты тестов позволяют сделать вывод о том, что спортсмены, в тренировочный процесс, который были включены комплексы упражнений силовой направленности, существенно улучшили свои результаты во всех тестовых упражнениях. Это совпадает с данными научно-методической литературы, в которой описывается, что возраст с 15 до 17 лет считается благоприятным периодом для развития силовых качеств, а введение в тренировочный процесс упражнений силовой направленности гарантирует повышение результатов физической и технической подготовленности спортсменов и способствует реализации их спортивного потенциала.

Список литературы:

1. Акопян, А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах единоборств / А.О. Акопян. - М.: Советский спорт. - 2013. - 48 с.
2. Чернов, И.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики) / И. В. Чернов, Р. В. Ревунов. - М. : Лань, 2019. - 104 с.
3. Матущак, П.Ф. Вольная борьба : учебное пособие / П.Ф. Матущак. Москва : ИНФРА-М. - 2022. - 292 с.
4. Иванов, И.И. Греко-римская борьба / И.И. Иванов и др. - М.: Феникс, 2012. - 800 с.
5. Кузнецов, А.С. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Греко-римская борьба» для групп начальной подготовки / А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев. - , М.: Издательство «СПОРТ», 2020. -171 с.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ

Писаренкова Е.П.

кандидат педагогических наук, доцент

Лыткина Л.В.

магистрант

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»

Смоленск, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, касающиеся развития специфических координационных способностей юных метателей, что позволит дифференцировать применение целевых средств в тренировочном процессе.

Ключевые слова. Специфические координационные способности, физическое воспитание, спортсмены, способность к ритму, юные метатели.

Актуальность исследования. Ведущую роль в трактовке координационных способностей занимают функции центральной нервной системы. Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно, участвуют в согласовании, упорядочивании различных двигательных актов в единое целое соответственной поставленной задаче [1, 4].

В отечественной системе подготовки легкоатлетов накоплены фундаментальные экспериментальные материалы и теоретические положения, которые объективно указывают на необходимость дальнейшей модернизации тренировочного процесса и расширения сферы применения, дифференцированных средств тренировки, учитывая морфофункциональные особенности занимающихся и, прежде всего, реализуя инновационные подходы к организации физической активности юных спортсменов. При этом на тренировочных занятиях должно обеспечиваться соответствие обучающих и тренирующих воздействий особенностям возрастного развития всего комплекса физических качеств и их сенситивных периодов [1, 3, 4].

Можно полагать, что реальное внедрение в процесс начальной подготовки легкоатлетов целенаправленного развития двигательной чувствительности при освоении различных видов физических упражнений, как сенсорный феномен, может сформировать правильную техническую структуру целостного двигательного акта, что существенно углубляет процесс качества обучения двигательным действиям. Как известно, важнейшими чувственными образами ощущения и восприятия двигательных действий являются точность воспроизведения, дифференцирования и оценки пространственных, временных и силовых параметров, что относится к специфическим координационным способностям индивида и определяет быстроту и эффективность перестройки двигательной деятельности [3].

Подбирая упражнения и методику их использования основное внимание необходимо обращать на выработку рациональной последовательности и взаимосвязи различных элементов движений во всем многообразии их динамических и кинематических характеристик. Внимание спортсменов следует акцентировать не только на рациональном перемещении различных частей тела, но и на последовательности и величине развиваемых усилий, чередовании напряжения одних мышц и мышечных групп с расслаблением других.

Цель исследования - изучить особенности развития специфических координационных способностей у юных метателей на этапе начальной специализации.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент показал, что характеристики точности выполнения специфических упражнений у юных метателей мальчиков и девочек изменяются по-разному.

Сравнение динамики результатов юных метателей мальчиков и девочек в тесте «Поза Ромберга» показало, что зафиксированные данные исследования функции вестибулярного аппарата изменяются неравномерно и иерархично. У юных метательниц среднее время удержания позы составило 35,0 с, а у метателей юношей - 27,1 с, что на 7,9 с меньше, чем у девочек, это говорит о том, что мальчики хуже способны ощущать свое тело в целом и каждый из органов и частей – относительно других.

Коэффициент вариативности в группе девочек и мальчиков колеблется от 63 до 88,4%, что свидетельствует об индивидуальных различиях показателей.

Для оценки состояния вестибулярного анализатора используют простые координационные и вращательные пробы, где имеет место повышенное раздражение вестибулярных рецепторов. Среди вращательных проб мы взяли самую простую – «Проба А.И. Яроцкого».

Анализ результатов исследования теста «Проба А.И. Яроцкого» выявил, что зафиксированные данные свидетельствуют о неодинаковом изменении времени сохранения статического равновесия. Средний результат юных метательниц составил 31,4 с, а у метателей мальчиков – 38,3 с. Мальчики в этом упражнении показали результат лучше, чем девочки – на 6,9 с.

Сравнение наших результатов с данными научно-методической литературы показало, что юные метатели девочки и мальчики имеют недостаточный уровень развития вестибулярного анализатора.

Коэффициенты вариативности и в группе девочек, имеет среднее значение – 15,2%, а в группе мальчиков высокое – до 45,8 %, что свидетельствует об индивидуальных различиях показателей.

В результате педагогического эксперимента было выявлено, что в тесте «Передвижение в упоре сзади», средний результат девочек-метательниц составил 15,9 с, а мальчиков-метателей - 16,6 с. Данный тест характеризует согласованность движений в пространстве. Было зафиксировано, что у юных метательниц показатели на 0,7 с лучше, чем у юных метателей.

Коэффициенты вариативности в группе девочек 36,8%, что свидетельствует о неоднородности группы, а в группе мальчиков этот показатель равен 8,9 %, степень рассеивания данных незначительна.

Следует отметить, что мальчики метатели хуже согласовывают движения в пространстве, чем девочки метательницы.

В то же время и в показателях теста «Перешагивание через гимнастическую палку» было выявлено, что средний результат девочек-метательниц составил 47,0 с, а у мальчиков-метателей – 56,3 с, разница составила 9,3 с. Юные метательницы лучше согласовывают свои движения, чем юные метатели.

Коэффициенты вариативности в группе девочек колеблется от 36,2% до 42,9%, в группе мальчиков от 26,8% до 31,4%, что свидетельствует об индивидуальных различиях показателей.

Таким образом, стоит отметить, что у юных метательниц лучше развита способность к согласованию движений, функция вестибулярного аппарата, чем у мальчиков-метателей. Только статическое равновесие у мальчиков-метателей незначительно лучше, чем у девочек-метательниц.

Заключение. Подводя итоги вышесказанного, следует отметить, что согласованность движений, равновесие, вестибулярный аппарат, точность движения у юных метателей на недостаточном уровне развития. Необходимы систематические тренировки с использованием упражнений, облегчающих воспроизведение пространственно-временных параметров, что приведет к повышению показателей развития специфических координационных способностей.

Любое движение не происходит само собой, механически, лишь за счет использования эластичности мышц и рефлекторного возникновения в них напряжения. Решающую роль в эффективной работе мышц играет центральная нервная система, настройка на предстоящее действие, волевые усилия и рациональная координация движений.

Список литературы:

1. Костюнина Л.И. Развитие ведущих двигательных-координационных качеств юных футболистов на основе дифференцированного подхода / Л.И. Костюнина, Б. Дугуфана, Д.С. Николаев // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 2. - С. 59-61.
2. Озеров, В.П. Психомоторные способности человека / В.П. Озеров. – Дубна: Феникс, 2002. – 320 с.
3. Писаренкова, Е.П. Развитие пространственной дифференцировки движений у школьников 7–15 лет при выполнении легкоатлетических упражнений / Е.П. Писаренкова, Е.Н. Бобкова // Физическая культура в школе. – 2021. – № 4. – С. 40–42.
4. Фоменко, В.В. Особенности развития координационных способностей младших школьников на занятиях каратэ / В.В. Фоменко, М.А. Маринович // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 33. – С. 61–63.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЭКСТРАПОЛЯЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Рафаенков А.В.

аспирант

Тимошина И.Н.

доктор педагогических наук, профессор

Валкина О.Н.

кандидат биологических наук, доцент

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»*

Ульяновск, Россия

Аннотация. Интенсивный рост спортивных результатов, повышенные требования к объёму мышечной нагрузки, технической и физической подготовки в тренировочном процессе у квалифицированных борцов создают необходимость поиска новых эффективных средств направленных на повышение уровня спортивной подготовки. Меняющиеся ситуации соревновательного процесса в различных ациклических видах спорта обуславливают важность формирования навыков экстраполяции двигательных действий. В спортивной деятельности борцов греко-римского стиля существуют различные проявления психических процессов, взаимосвязанных со сложными двигательными действиями. Формирование навыков экстраполяции у квалифицированных борцов создают условия для эффективного выполнения сложных технических действий в постоянно меняющихся условиях соревновательной борьбы.

Ключевые слова. Экстраполяция двигательных актов, формирование двигательных навыков, спортивная борьба, квалифицированные борцы, борцы греко-римского стиля.

Актуальность. В настоящее время существует множество методик, связанных с повышением технической и физической подготовки борцов греко-римского стиля в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки. Повышенные требования к процессу спортивной подготовки свидетельствует о необходимости применения личностно-ориентированного подхода, позволяющего выявить дополнительные резервы повышения спортивного мастерства и эффективности соревновательной деятельности единоборцев [4].

Спортивная борьба предъявляет высокие требования к управлению движениями в сложных условиях соревновательной деятельности, характеризующейся непрерывной сменой различных ситуаций, необходимостью поиска способов эффективного решения сложных двигательных задач в стрессовых ситуациях. Повышение интенсивности соревновательных схваток и увеличение объёма работы двигательного аппарата к этапу совершенствования спортивного мастерства в греко-римской борьбе способствует сужению арсенала спортсмена до коронных приёмов. Разносторонняя подготовка спортсмена может решать исход борцовской схватки в меняющихся ситуациях на ковре и напряжённом психическом

воздействии соревновательных условий.

Высокая пластичность нервной системы спортсмена позволяет успешно решать самые сложные двигательные задачи в быстро меняющихся ситуациях борцовского поединка, в связи с этим значительная часть технических приёмов квалифицированных борцов реализуется путём экстраполяции – процесса положительного переноса двигательных навыков. Экстраполяция является важным навыком для разносторонней подготовки спортсменов в ситуационных видах спорта, обеспечивающим формирование нейронных связей в коре больших полушарий для программирования и решения разнообразных двигательных задач, принятия верных решений при ситуативных изменениях во время соревновательного поединка.

Цель исследования. Анализ научной литературы по вопросу формирования и реализации навыков экстраполяции двигательных действий в спорте.

Задачи исследования:

- обосновать необходимость и эффективность применения навыков экстраполяции в спортивной деятельности;
- обосновать значимость формирования навыков экстраполяции двигательных действий в спортивной борьбе.

Материалы исследования и их обсуждение. В процессе нашего исследования применялся метод анализа и обобщения научно-методической литературы, рассматривался вопрос формирования навыков экстраполяции двигательных действий в различных видах спортивной подготовки с целью выявления значимости формирования экстраполяции в спортивной борьбе.

Рассматривая вопрос об экстраполяции двигательных навыков в спорте, необходимо определить само понятие экстраполяция с физиологической точки зрения и выяснить физиологические механизмы экстраполяции двигательных актов. Экстраполяция двигательных действий – это способность нервной системы человека программировать адекватное решение новых двигательных задач на основе имеющегося опыта, т.е. использование имеющихся двигательных навыков или сформированных движений при выполнении новых движений в измененных условиях [5].

При обосновании рефлекторной природы двигательных актов И.М. Сеченов, указал на ведущую роль головного мозга человека в механизме формирования движений [8]. Автор учения о высшей нервной деятельности И.П. Павлов, описал двигательные действия как реакцию человека на окружающую действительность. Раскрыв условно-рефлекторный характер физических упражнений, он показал взаимосвязь двигательной сенсорной системы со зрительной, слуховой, тактильной и другими системами, особо выделив анализаторную функцию коры больших полушарий [7].

В циклических видах спорта у спортсменов формируется динамический стереотип при выполнении однотипных последовательных фаз движений, в подобных случаях экстраполяция, как правило, проявляется в условиях смены внешних условий, например, поверхности бегового покрытия, лыжни,

температуры воды и др. При формировании динамического стереотипа в коре больших полушарий формируются прочные условно-рефлекторные связи. В тренировочной и соревновательной деятельности единоборств и игровых видах спорта существуют меняющиеся ситуации, на которые необходимо спортсмену каждый раз реагировать новыми движениями ациклического характера, что обусловлено необходимостью проявления навыков экстраполяции [5].

Таким образом, выполнение спортсменом ациклического движения или изменение окружающих внешних условий усложняют формирование условно-рефлекторных связей в коре головного мозга, динамический стереотип при этом формируется слабо, как правило, только в отдельных составных элементах движений. В таких случаях основным фактором успешного выполнения двигательного акта является программирование действий в новых условиях и своевременная их коррекция, что обеспечивает условия для повышения эффективности управления двигательной деятельностью, связанной с проявлением и развитием таких форм познавательных процессов, как восприятие, внимание, мышление и других психофизиологических свойств спортсменов.

Изучая научные труды отечественных авторов, мы выяснили, что за последние десять лет работ, связанных с исследованием экстраполяции двигательных действий в спортивной подготовке незначительное количество, а в работах по спортивной борьбе, в частности, в греко-римской борьбе – такие исследования отсутствуют. В связи с этим нами были рассмотренные работы по ациклическим видам спортивной деятельности: игровых видов спорта и единоборствах (таблица 1).

Таблица 1 – Изучение формирования навыков экстраполяции в научных исследованиях по спортивной подготовке в различных видах спорта

Настольный теннис	
Авторы	Теоретико-методологическое заключение
Кострюков А.В., Скачков К.С., 2012 Луткова Н.В., Соломенина К.С., 2014	Отличительной особенностью настольного тенниса является приобретение игроком способности к экстраполяции, т.е. своеобразному предвидению, антиципации предстоящих событий, недостаточное развитие у спортсменов этой способности лимитирует эффективность игровой деятельности. Экстраполяция позволяет теннисисту эффективно решать весьма сложные игровые ситуации, возникающие в быстро изменяющейся обстановке спортивной борьбы за счет предвидения характера действий соперника и нахождения необходимых тактических и технических приемов для противодействия ему, а также координации совместной спортивной борьбы при парных спортивных соревнованиях.
Волейбол	
Тинюков А.Б., Назаренко Л.Д., 2015	Постоянное изменение условий выполнения технических приемов в волейболе создает необходимость объективной оценки сложившейся ситуации, предъявляются повышенные требования к пространственно-временной ориентировке, способности к своевременному перераспределению мышечных усилий, экстраполяции двигательных действий.

Бокс	
Назаренко Л.Д., Колесник И.С., 2017	<p>Благодаря свойству центральной нервной системы – экстраполяции, при освоении определенного числа вариантов навыков спортсмен приобретает способность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - быстро реагировать на новые раздражители; - правильно выполнять большое количество новых движений; - вырабатывать действия и тактические приемы, адекватные возникшей ситуации; - предвидеть возможные перемещения противника.
Гатин Ф.А., 2018	<p>Особенностью вида спорта бокс является вероятность выполнения одного и того же технического приема разными способами. Результативность выполняемого моторного акта существенно повышается при сформированности навыков экстраполяции движений. Применение навыков экстраполяции движений обеспечивает своевременное ускорение выполняемых технических приемов, рациональное распределение мышечных усилий, повышает экономичность действий.</p>
Дзюдо	
Шаханова А.В, Коблев Я.К., Петрова Т.Г., Намитокова А.А., 2010	<p>В схватке на татами спортсмену-дзюдоисту необходима не только оценка текущей ситуации, но и предвидение возможных ее будущих изменений, т.е. развитая способность к экстраполяции. Программа действия и имеющиеся двигательные навыки спортсмена должны постоянно варьировать в зависимости от изменения условий их положения. Все эти условия ситуационной деятельности требуют высокой лабильности и подвижности нервных процессов, которые определяют скорость восприятия и переработки информации, эффективность интегративной деятельности мозга, подготовки ответных действий спортсмена.</p>
Бучнев А.В., 2012	<p>Один из результативных способов повышения технико-тактического мастерства дзюдоистов, основан на способности к экстраполяции двигательных действий, сходных по структурному содержанию с основными техническими приемами. Так, если тренировочное средство представляет для спортсмена большую сложность при усвоении его ритмической структуры, то его успешное выполнение осуществляется посредством рационального подбора специально-подготовительных упражнений с той же направленностью. Таких специально-подготовительных упражнений может быть большое количество, однако, по мере повышения тренированности и формирования навыков экстраполяции двигательных действий арсенал используемых тренировочных средств существенно сокращается. Усваивая технические приемы без бросков, различных вариантов переходов, отрывов, подворотов и др., спортсмен выявляет для себя наиболее результативные (обусловленные особенностями его морфофункционального статуса, показателями развития ведущих двигательных-координационных качеств, опытом соревновательной деятельности) и выполняет их в присущем только ему стиле: в необычном скоростно-силовом режиме, с особой амплитудой и направленностью, неожиданной для противника.</p>

Таким образом, анализируя аспекты спортивной подготовки в различных видах спорта, можно утверждать, что формирование навыков экстраполяции имеет высокую значимость, как в формировании техники движений, так и экономичности потенциала физиологических систем спортсмена, а также сохранения его спортивного долголетия при организации длительного процесса тренировочной деятельности в спортивной карьере.

Анализ особенностей тренировочного процесса единоборцев выявил, что при разработке методики обучения и тренировки в содержании отражаются специальные физические упражнения для развития внимания, памяти, мышления, морально-волевых и нравственных качеств, повышения чувствительности зрительного и слухового восприятия, прироста показателей мышечной силы, скорости, общей и специальной выносливости и других качеств.

Сравнительный анализ применяемых технологий спортивной подготовки борцов греко-римского стиля показывает, что в специальной литературе данная тема представляет значительный интерес для широкого круга заинтересованных лиц: учёных, практиков, спортсменов, начинающих и высококвалифицированных тренеров, школьных учителей физической культуры. Совершенствование системы спортивной подготовки борцов греко-римского стиля является ведущим условием роста их спортивного мастерства. Это обуславливает необходимость поиска нового содержания и направленности технологий и методик повышения показателей спортивной подготовки борцов [4].

Заключение. Обобщая данные проанализированной научной и научно-методической литературы, следует отметить, что в основе экстраполяции лежит формирование функциональных временных связей в коре головного мозга и подкорковых образованиях. При выполнении двигательных актов в стандартных условиях возможности экстраполяции значительно уменьшаются, в то время как разнообразие условий проведения того или иного атакующего приёма обеспечивает их существенное увеличение. Благодаря экстраполяции борец может, например, усвоить значительно меньшее количество подготовительных и подводящих упражнений, если они по механизму экстраполяции обеспечивают одинаковый эффект.

Таким образом, способность к экстраполяции двигательных актов, имеющих структурное сходство с основными двигательными актами, позволяет значительно снизить объём тренировочной нагрузки и её интенсивность. Можно сделать вывод, что способность к экстраполяции способствует созданию необходимых условий для успешной спортивной деятельности:

- для изучения индивидуальных фенотипических, возрастных и других особенностей единоборцев;
- реализации личностно-ориентированного подхода к построению их спортивной подготовки;
- формирования индивидуального стиля ведения борцовской схватки;
- активного участия в творческом процессе по поиску более эффективных

средств и методов обучения и тренировки;

- поиска новых форм занятий;
- более перспективных путей совершенствования тренировочного процесса.

Список литературы:

1. Бучнев, А.А. Способы повышения рациональной организации спортивной подготовки квалифицированных дзюдоистов / А.А. Бучнев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – №1, (22). – С. 6-10. – ISSN 2070 4798.
2. Гатин, Ф.А. Методика повышения уровня технической подготовки квалифицированных боксеров на основе интегративного подхода / Ф.А. Гатин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 13, №1. – С. 8-16. – ISSN 2070 4798. – ISSN 2588-008X.
3. Кострюков, А.В. Коммуникативные умения как средство развития спортивных достижений молодежи в настольном теннисе / А.В. Кострюков, К.С. Скачков // Вестник ОГУ – 2012. – №4, (140). Апрель. – С. 22-25.
4. Кузнецов, А.С. Организационно-методические основы многолетней подготовки борцов греко-римского стиля / А.С. Кузнецов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – №1, (38). – ISSN 2070 4798 (Print). – ISSN 2070 4798 (Online).
5. Назаренко, Л.Д. Физиологические основы совершенствования системы спортивной подготовки боксеров / Л.Д. Назаренко, И.С. Колесник // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12, №4. – С. 169-177.
6. Особенности функционального состояния центральной нервной системы спортсменов-дзюдоистов / А.В. Шаханова, Я.К. Коблев, Т.Г. Петрова, А.А. Намитокова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки. – 2010. – №3. – С. 49-56.
7. Павлов, И.П. Избранные труды по физиологии высшей нервной деятельности: моногр / И.П. Павлов // Государственное учебно-педагогическое издательство Министерства просвещения РСФСР. – М., 1976. – 264 с.
8. Сеченов, И.М. «Физиология высшей нервной системы». Избр. Труды. / И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Н.Е. Введенский // Медгиз. – М., 1952. – Т. 1. – 149 с.
9. Тинюков, А.Б. Управление движениями волейболисток 17-20 лет / А.Б. Тинюков, Л.Д. Назаренко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – №3, (36). – С. 159-167. – ISSN 2070 4798.

ИННОВАЦИОННАЯ СИСТЕМА В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ревин А.С.

студент

Бегидова Т.П.

кандидат педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»

Воронеж, Россия

Аннотация. Представленный в статье материал дает характеристику инновационной системы в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: инновации, инновационная система, фитнес-индустрия, медицина.

Актуальность. Прогресс не стоит на месте, и с каждым годом процесс обучения становится все сложнее, вследствие чего требуются серьезные реформы в деятельности образовательных учреждений. В данной статье рассмотрены возможности применения инноваций в сфере фитнес-индустрии, в практике организации и реализации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Цель исследования – характеристика инновационной системы физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Инновационная система направлена на реализацию ранее накопленных достижений с целью их последующих модернизаций и получением более качественных версий данных достижений. Педагогические технологии, разработанные в рамках инновационных систем, являются результатом многолетних исследований в различных областях жизнедеятельности человека и обобщением ранее полученного опыта и знаний. Под инновациями в педагогическом процессе следует понимать внедрение в учебный процесс новых улучшенных форм, методик, целей обучения и организационных элементов взаимодействия преподавателей с обучающимися.

Об эффективности модернизации технологий можно судить лишь при использовании критериев, которые дадут четкое представление о положительных и отрицательных моментах нововведений [1]. Одним из основных критериев служит новизна, которая помогает одновременно оценить как научные исследования, так и передачу педагогического опыта. Оптимальность оценивает затраченные силы учителей и учащихся для достижения результата.

О целесообразности инновационной системы в массовой практике можно судить только после проверки на начальном этапе экспертами в данной области, эксперты проверяют на пригодность технологии, и только после тщательной проверки дают разрешение для массового использования. Благодаря четкому представлению о критериях и содержании инновационной

системы, данные проверки могут реализоваться в кратчайшие сроки.

Важнейшие процессы для становления ребенка как личности приходятся на период дошкольного детства. В это время происходит формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, в ходе которых у него проявляются способности и навыки. Прогресс не стоит на месте, и с каждым годом процесс обучения становится все сложнее, вследствие чего требуются серьезные реформы в деятельности образовательных учреждений. И одним из ключевых направлений реформ является обновление содержания образования по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, практически все они рассчитаны на решение разного рода проблем, таких как: защита и укрепление здоровья ребенка, повышение уровня двигательной и физической подготовленности, функциональных возможностей, при этом могут различаться содержанием и объемом материала. После проведенного специалистами анализа было выявлено, что использование на постоянной основе одних и тех же методов работы снижает интерес детей к занятиям физической культурой. Тут на выручку приходят инновации в сфере физкультурного образования, позволяющие наравне с традиционными методами использовать и нетрадиционные средства, методы обучения. Поэтому специалисты выделяют одной из главных задач обновления физического воспитания, задачу по определению стратегических направлений инновационной деятельности. Предлагаем рассмотреть более подробно одно из направлений инноваций в фитнесе[2].

В западных странах фитнес индустрия продвинулась вперед за счет неразрывной связи с медициной. Клиники помогают провести полное обследование в рамках абонемента, чем облегчают жизнь своим клиентам, ведь они не только получают возможность привести себя в форму, но и выявить возможное нарушение в состоянии здоровья. В России пока что медицинские учреждения в редких случаях сотрудничают с фитнес-центрами. Но все-таки на рынке есть компании, которые считают, что успех занятия в фитнес зале напрямую зависит от изначального медицинского обследования, к одной из таких компаний относится «ВЕКАФИТ», которая предоставляет на российский рынок инновационное оборудование, помогающие проводить необходимые обследования в ускоренном режиме. В нашем обществе активно развивается тенденция к здоровому образу жизни, а в частности посещения фитнес залов, где немаловажной целевой аудиторией являются люди старше 30 лет. По статистике большинство из этих людей имеют нарушения опорно-двигательного аппарата из-за малоподвижного образа жизни, различного рода стрессов из-за работы, сердечно-сосудистые заболевания и конечно же ожирение. Для каждого из них обязательным процессом является составление грамотной индивидуальной программы с учетом всевозможных нарушений в состоянии здоровья. И тут-то нам поможет инновационное оборудование, которое с легкостью предоставит нам все необходимые сведения о физиологических показателях клиента [2].

За счет многолетнего опыта компания «ВЕКАФИТ» обрела большую

известность в фитнес индустрии западных стран, вот уже на протяжении десятка лет команда профессионалов разрабатывает новые технологии, которые с успехом внедряются повсеместно в Европе и США, а также не так давно и в России. Накопленный опыт в сфере медицины помогает преследовать следующие цели в фитнес-индустрии.

1. Разрабатывать, производить и поставлять самое прогрессивное оборудование от ведущих производителей.

2. Доносить до владельцев фитнес-центров необходимость обновления оборудования.

3. Помогать обучать специалистов.

4. Сблизить фитнес-индустрию и медицину

Таким образом, владелец фитнес-центра благодаря тесному сотрудничеству получает огромную выгоду в виде:

1. Уникального предложения, дающего возможность привлекать новых клиентов.

2. Улучшение и упрощение составления индивидуальных программ для своих клиентов.

3. Технологичный фитнес-центр, идущий в ногу со временем [3].

Среди популярных продуктов «BEKAFIT» успех имеет ValedoShape – электронный анализатор позвоночника, который комфортно, а главное быстро помогает определять форму позвоночника, подвижность на каждом его участке, а также возможность проведения фитнес-тестирования для клиентов, имеющих разную физическую подготовку, что выгодно отличает его от конкурентов. Но тестирование и диагностика не единственное, что может предложить данная компания для фитнес-центров. Тренировки должны быть еще и интересными, способными завлечь даже самых заядлых противников спорта, и компания решила этот вопрос выпуском высокотехнологичных функциональных тренажеров, способных в щадящем режиме за счет интерактивных тренировок привести людей в оптимальную для них форму.

Заключение. Подводя итоги данной статьи, хотелось бы обобщить то, что сказано в первой части и во второй. Инновационные системы тренировок все больше входят в нашу жизнь. Они облегчают и совершенствуют ее. Но, к сожалению, новые технологии с большим опозданием доходят до учебных заведений, ведь как говорилось выше, необходимо уделить большое внимание детям дошкольного возраста, ведь проще начать с этого возраста закладывать фундамент для укрепления здоровья. И инновации сыграли бы одну из ключевых ролей в этом вопросе. Но стоит отметить, что в последнее время все в больших учебных заведениях внедряются новые технологии, и хочется верить, что со временем данная тенденция только усилится.

Список литературы:

1. Воронов, Н.А. Психологические аспекты управления в спорте / Н.А. Воронов, И.П. Гладких, А.В. Люсин // Актуальные проблемы современной науки. Сборник материалов XIV-й международной научно-практической конференции. - Научно-исследовательский центр «Аксиома». - 2017.- С.54-56.

2. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов. – М.: АСДАЕМА. 2000. – 288 с.
3. Дианов Д. В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. – М.: КноРус. 2012.- 183 с.

КОНДИЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД С ПОМОЩЬЮ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Родин А.В.

кандидат педагогических наук, доцент

Прохорова К.В.

аспирант

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»

Смоленск, Россия

Аннотация. Высокая спортивная форма - невозможна, без достаточного уровня развития специальных физических кондиций. Специализация в данной проблеме – создаёт предпосылки для более глубокого изучения вопросов физической подготовки спортсмена. Кондиционная тренировка – это целенаправленная работа развивающего характера, целью которой является развитие специальных физических качеств, требуемых спортсмену в избранном виде спорта.

Ключевые слова. Подготовка волейболисток, кондиционная подготовка, физическая подготовка, скоростно-силовая подготовка, нетрадиционные средства подготовки.

Актуальность. Кондиции в широком смысле слова предполагают соответствие какой-либо норме, эталону, идеалу. В физические культуры под кондициями понимают уровень развития двигательных способностей и функциональных возможностей, гармоничное физическое развитие или телосложение, различные показатели здоровья человека. Тренировочный процесс, это целенаправленный процесс использования физических упражнений для достижения поставленных педагогических целей и задач [2].

Цели силовой кондиционной тренировки связаны с направлением, в рамках которого она проводится. В рамках спортивной деятельности это развитие силовых способностей, применительно к соревновательному упражнению. В рамках подготовки к соревнованиям различных спортсменов будут разные приоритеты направленности силовой кондиционной тренировки [4].

В настоящее время достичь высокого уровня физической подготовки возможно за счет значительной интенсификацией и увеличением продолжительности тренировочного процесса и особенно процесса физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства в волейболе.

Появляется необходимость в поиске наиболее рациональных путей совершенствования качественных сторон тренировочного процесса, предусматривающих разработку таких средств и методов спортивной тренировки, которые способствуют повышению его эффективности. То, что позволяет учитывать индивидуальные особенности спортсменов, сохраняя их здоровье и не требующие дополнительных затрат времени, но в тоже время, что позволит повысить уровень физической подготовленности и, как следствие, рост спортивного мастерства [5].

Значительное место в процессе специальной физической подготовки волейболистов должно быть отведено воспитанию физических способностей, особенно скоростно-силовых с помощью эффективных средств тренировки, что актуально для игровой деятельности в волейболе.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфических для волейбола. Она должна осуществляться в тесной связи с овладением приемами техники игры и их совершенствованием. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения волейбола, а также специальные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализируемого упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и воспитывают специальные физические качества [1, 3].

Волейболу присуще комплексное проявление быстроты при непрерывно изменяющихся игровых ситуациях, требующих проявления реакции с выбором и реакции на движущийся мяч, неоднократных стартовых ускорений при выполнении блокирования или нападающих ударов. Выполнение технических приемов и тактических взаимодействий в максимально быстром темпе.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать эффективность кондиционной подготовки волейболисток студенческих команд с помощью интервальных тренировок высокой интенсивности.

Результаты исследования и их обсуждение. К наиболее эффективным средствам кондиционной подготовки, обеспечивающей развитие скоростно-силовых способностей волейболисток относятся нетрадиционные средства тренировки, такие, например, как Кроссфит – это система средств высокоинтенсивного, функционального тренинга, выполняемого в форме коротких интенсивных, интервальных тренировок по 15–30 минут.

Средств в системе Кроссфит достаточно много, поэтому необходимо подобрать такие упражнения, которые целенаправленно будут направлены на развитие необходимых способностей волейболисток.

Особенность Кроссфита заключается в сочетании применения широкого арсенала упражнений, выполняемых с отягощениями, с внутренним или внешним сопротивлением, высокоинтенсивные прыжковые упражнения. Функциональная эффективность средств Кроссфит при этом заключается в повышении уровня развития двигательных способностей, особенно скоростно-силовых, посредством сопряженного охвата максимального количества мышечных групп во время одной тренировки.

Была разработана методика развития скоростно-силовых способностей волейболистов студенческой команды средствами Кроссфита, включающая 3 комплекса упражнений, которые выполнялись преимущественно интервальным методом тренировки. Основные положения разработанной нами методики развития скоростно-силовых способностей волейболистов студенческой команды наглядно представлены в таблице.

Таблица – Основные положения реализации кондиционной подготовки волейболисток студенческой команды с помощью интервальных тренировок высокой интенсивности

№	Направленность	Средства	Метод	Дозировка	Нагрузка
1	Комплекс 2 (скоростная работа)	1) Челночный бег с жилетом 5 кг 2) Толкание саней перед собой 3) Скалолаз 4) Медвежья походка 5) Бег под уклон	Интервальный	Станция: 15 с. Кругов: 3. Отдых между кругами: 2 мин.	ЧСС от 170 уд. мин. до 190 уд. мин.
2	Комплекс 3 (скоростно-силовая работа)	1) Box Jump 2) Кантовка покрышки 3) Прыжки с мешком 8 кг 4) Плиометрические отжимания 5) Jumping Squats	Интервальный	Станция: 20 с. Кругов: 3. Отдых между кругами: 2 мин.	ЧСС от 170 уд. мин. до 190 уд. мин.
3	Комплекс 5 (скоростно-силовая работа)	1) Burpee 2) Удар кувалдой по покрышке 3) Прыжки через тумбу 4) Jumping Jack 5) Выпады прыжками	Интервальный	Станция: 20 с. Кругов: 3. Отдых между кругами: 2 мин.	ЧСС от 170 уд. мин. до 190 уд. мин.

Для оценки скоростно-силовых способностей волейболисток студенческой команды был использован результат в беге на 10м с ходу. В экспериментальной группе на начальном этапе показатель соответствовал $1,185 \pm 0,02$ с. В контрольной группе он был не значительно ниже – $1,182 \pm 0,07$ с (рисунок).

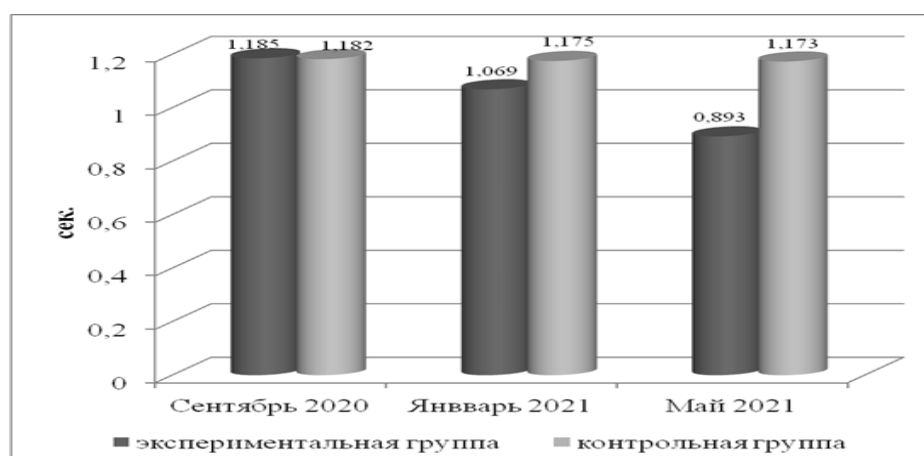


Рис. 1 - Влияние комплекса Кроссфит на динамику показателей бега 10 м с ходу у волейболисток студенческой команды

Оценка данного показателя в динамике позволяет говорить о приросте результата 10м с ходу. У представителей экспериментальной группы, которым

был предложен комплекс специальных упражнений Кроссфита. Результаты у испытуемых экспериментальной группы в январе и мае 2021 года соответственно составляли $1,069 \pm 0,03$ и $0,893 \pm 0,03$ с и были достоверно выше среднего результата зарегистрированного на начальном этапе. В контрольной группе на втором и третьем этапе эксперимента результат в беге 10м с ходу был значительно ниже, чем в экспериментальной группе ($p > 0,05$).

В настоящее время назрела острая необходимость поиска наиболее рациональных путей совершенствования качественных сторон тренировочного процесса, предусматривающих разработку таких средств и методов спортивной тренировки, которые способствовали бы повышению его эффективности. То есть позволяющие учитывать возрастные особенности спортсменов, сохраняющие их здоровье, не требующие дополнительных затрат времени и, в тоже время, обеспечивающие повышение уровня физической подготовленности и, как следствие, рост спортивного мастерства.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование позволило установить, что применение Кроссфита выступает весомым аргументом для повышения кондиционной подготовленности волейболисток студенческих команд. Применение средств Кроссфита обеспечивает поддержание уровня развития скоростно-силовых способностей игроков на протяжении всего сезона, так как упражнения проводятся в виде интервальных тренировок высокой интенсивности.

Средства системы Кроссфит, являются наиболее эффективными для решения различных задач (оперативных и долгосрочных) процесса тренировки волейболисток, активно принимающих участие в соревновательной деятельности. Вариативный подбор традиционных в сочетании с нетрадиционными средствами развития скоростно-силовых способностей позволяет эффективно развивать их и поддерживать уровень скоростно-силовой подготовленности волейболисток студенческих команд на должном уровне в течение всего игрового сезона.

Список литературы:

1. Ахматгалиев, Р.Р. Обоснование необходимости разработки методики применения средств Кроссфита для развития скоростно-силовых способностей волейболистов 15-16 лет / Р.Р. Ахматгалиев, И.Е. Коновалов // Тенденции и инновации развития современного волейбола: матер. сб. труд., посвящ. 90-летию каф. спортивных игр, 25-летнему юбилею кафедры теории и методики волейбола РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) и подготовке к Чемпионату Мира - 2022 года. – М., 2020. – С. 18–23.
2. Легоньков, С.В. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки волейболистов: учебное пособие / С.В. Легоньков. – Смоленск, 2003. – 96 с.
3. Родин, А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебно-методическое пособие / А.В. Родин. – М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
4. Фурманов, А.Г. Волейбол / А.Г. Фуранов. – Минск: Современная школа, 2009. – 240 с.
5. Шеко, А.А. Физическая подготовка волейболисток на этапе совершенствования спортивного мастерства средствами Кроссфита / А.А. Шеко // Современные технологии в физическом воспитании и спорте: матер. всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Тула, 2019. – С. 296–302.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПЕРЕДАЧ МЯЧА В СОВРЕМЕННОМ ЖЕНСКОМ БАСКЕТБОЛЕ

Рожков Е.К.

тренер по баскетболу АНО «Баскетбольный клуб «Енисей»

Красноярск, Россия

Родин А.В.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»

Тверь, Россия

Аннотация. Эффективность организации атакующих действий и взаимодействий в современном женском баскетболе обуславливается результативным выполнением передач мяча в различных игровых ситуациях. В статье рассматриваются основные виды передач мяча, которые классифицированы по сходным признакам с целью разработки универсальных подходов к их совершенствованию в тренировочно-соревновательной деятельности.

Ключевые слова. Спортсменки, баскетбол, классификация, передача мяча, соревновательная деятельность, игровая ситуация.

Актуальность исследования. «Самый важный навык – передача» сказал тренер Адольф Рап в 1948 году. С тех пор игра изменилась, но ценность передач все так же высока. Передача мяча - технический приём, позволяющий баскетболисту перемещать мяч партнеру, для взаимодействий в нападении. Они, как нити, связывают действия баскетболистов в единую картину игры и объединяют игроков в команду.

Выбор способа передачи мяча диктуется игровой ситуацией: расстоянием, на которое передается мяч и условиями противоборства. Передача может быть началом атакующих действий, а также - связующим звеном при розыгрыше мяча, может организовывать игрока для броска в кольцо и стать голевой [4].

Если баскетболист потерял возможность начать ведение, то у него остается единственный вариант – выполнить передачу. Передачи необходимы при позиционном нападении на организованную защиту и при быстром переходе из защиты в нападение. Здесь они должны быть максимально быстрыми и способствовать созданию численного перевеса над противником [1].

Проблема исследования заключается в отсутствии в теории и методике баскетбола современных данных о разновидностях передач мяча, применяемых баскетболистами для решения игровых задач.

Цель исследования заключается в дополнении теории и методики баскетбола знаниями о современных разновидностях передач мяча, применяемых высококвалифицированными баскетболистами в соревновательной деятельности.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что анализ и обобщение существующего многообразия передач мяча в баскетболе, на примере ведущих

игроков, сформирует современное представление об их разновидностях, применяемых в соревновательной деятельности.

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы использовалось решение трёх задач с применением теоретического анализа и обобщения литературных источников, анализа документов официальной статистики соревнований, педагогического наблюдения и методов математической обработки результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ литературы выявил, что передачи и броски мяча являются самыми первыми и самыми старыми техническими элементами в баскетболе. Передача мяча - самым быстрым и самым эффективным способ доставить мяч в баскетболе от игрока к игроку [3].

Так же, было определено, что передача мяча в баскетболе состоит из трех фаз: подготовительной, основной и заключительной. В свою очередь среди специалистов по баскетболу отсутствует единство в подходе к выделению признаков классификации передач мяча. Большинство авторов выделяют два класса задач (по способу выполнения передачи) одной и двумя руками. Все виды передач могут осуществляться с места, в прыжке, в движении или после ведения [2].

Изучение специальной литературы не позволило выявить классификацию передач мяча в баскетболе, удовлетворяющую современным представлениям об этом техническом приёме.

На основе анализа научно-методической литературы и в процессе педагогического наблюдения была разработана современная классификация передач мяча в баскетболе. В основе данной классификации нами положены следующие независимые признаки, выделяющие передачи:

- по способу выполнения;
- по контролю мяча руками;
- по положению мяча относительно тела;
- по направлению выпуска мяча;
- по характеру передвижения мяча;
- по условиям выполнения[5].

Проведенное педагогическое наблюдение выявило, что передачи двумя руками являются наиболее востребованными у баскетболистов мужских и женских команд. У женщин и мужчин количество передач ведущей (правой) рукой меньше количества передач двумя руками.левой рукой передачи осуществляются во много раз реже, чем правой.

Так же, в ходе наблюдения за соревновательной деятельностью высококвалифицированных баскетболистов и баскетболисток были зафиксированы новые разновидности передач мяча в баскетболе. Всего было зафиксировано 5 новых разновидностей передач мяча.

Передача № 1. Была выполнена правой рукой, с захватом мяча второй рукой. И. п. мяча – сбоку сверху слева. Направление – вверх. Характер передвижения – по навесной траектории. По условиям выполнения – в движении.

Передача № 2. Была выполнена правой рукой, с захватом второй рукой. И. п. мяча – сбоку снизу справа. Направление – в правую сторону. Характер передвижения – по прямой траектории. По условиям выполнения – в движении.

Передача № 3. Была выполнена правой рукой, без захвата второй рукой. И. п. мяча – сбоку снизу справа. Направление – назад. Характер передвижения – с отскоком от пола. По условиям выполнения – в движении.

Передача № 4. Была выполнена правой рукой, с захватом второй рукой. И. п. мяча – сбоку снизу слева. Направление – вверх. Характер передвижения – с отскоком от пола. По условиям выполнения – в движении.

Передача № 5. Была выполнена двумя руками, с захватом второй рукой. И. п. мяча – сбоку сверху слева. Направление – вверх. Характер передвижения – по навесной траектории. По условиям выполнения – в движении.

Заключение. Таким образом, в проведенном нами исследовании были выявлены современные виды передач, которые не описаны в литературных источниках. Доказано, что имеющие классификации передач мяча не могут описать все виды передач мяча, которые используют спортсмены высокого класса. Полученная в ходе наблюдений, классификация передач мяча в баскетболе может быть рекомендована для использования тренерам и другим специалистам физической культуры.

Список литературы:

1. Абдугаримова, Г.А. Основы обучения технике игры в баскетбол: учеб. пособие для студ. для организации самостоятельной работы / Г.А. Абдугаримова. – М.: Академия, 2008. – 10 с.
2. Анисеева, Ю.С. Актуальные проблемы и тенденции развития баскетбола в России / Ю.С. Анисеева. – М., 2013. – 43 с.
3. Бондарь, А.И. Баскетбол: теория и практика / А.И. Бондарь. – Минск: БГУФК, 2007. – 423 с.
4. Вуден, Д. Современный баскетбол / Д. Вуден. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
5. Яхонтов, Е. Р. Классификация, систематика и терминология в спортивно-педагогических дисциплинах (на примере баскетбола) / Е. Р Яхонтов. – Л., 1989. – 14 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ХОККЕЯ С МЯЧОМ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Романов Е.Н.

студент

Малофеев А.Ю.

кандидат педагогических наук, доцент

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»*

Ключников С.Ф.

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»

Галныкин С.А.

кандидат педагогических наук, доцент

ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва»

Ульяновск, Россия

Аннотация. Бег или катание на коньках в хоккее с мячом является основным техническим элементом (приемом), т.е. базовым средством ведения соревновательной игры на ледовой площадке. Подводящие и имитационные упражнения составляют первоначальную основу обучения в методике коньковой подготовки, только затем следует обучение сочетанию техники катания с техникой владения клюшкой. В статье выполнен анализ эффективности методики обучения технике катания на коньках и владения клюшкой юных хоккеистов, находящихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Ключевые слова. Спортивная тренировка, хоккей с мячом, средства и методы обучения, техника игры, двигательные тесты.

Актуальность. В хоккее с мячом вопросы содержания тренировочной деятельности в рамках отдельного этапа в системе многолетней спортивной подготовки приобретают особую ценность и актуальность. В теории и методике спортивной тренировки, применительно к игровым видам спорта и, в частности, в хоккее с мячом представлен разнообразный теоретический и практический (методический, дидактический) материал, раскрывающий различные направления подготовки хоккеистов разного возраста и спортивной квалификации [1, 2]. Данные научно-практических исследований в детско-юношеском хоккее с мячом отражают ряд следующих аспектов спортивной тренировки юных спортсменов: физическая (общая и специальная) подготовка, технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, планирование и контроль подготовленности.

Тем не менее, для достижения высоких спортивных результатов необходимо искать новые пути (методики, технологии) совершенствования и повышения физической и технико-тактической подготовленности юных хоккеистов. Поэтому представляет определенный научно-практический интерес те фактические результаты обучения и тренировки в хоккее с мячом, которые обеспечивают и традиционные методики, и оптимизированные методики

обучения технике игры, но применительно к конкретному возрасту юных хоккеистов.

Цель исследования – выявить методические особенности коньковой подготовки в практике спортивной тренировки в детско-юношеском хоккее с мячом на этапе спортивной специализации.

Результаты исследования и их обсуждение. К средствам технической подготовки в хоккее с мячом относят подготовительные, подводящие (имитационные) и собственно-соревновательные упражнения. Методы технической и физической подготовки в хоккее с мячом подразделяются на две основные группы: методы обучения движениям, двигательным действиям (технике игры) и методы развития физических (двигательных) качеств. Содержание методики коньковой подготовки отличается наличием комплекса специальных упражнений (подготовительных и подводящих), предлагаемых в строго определенной последовательности на этапе предсезонной подготовки, а также в ходе основного (соревновательного) этапа годового цикла.

Предложенная нами методика была основана на изучении содержания наиболее известных и традиционных методик обучения технике хоккея с мячом. Эти знания нами были получены в результате проведенного наблюдения содержания тренировочного процесса и опроса тренеров-преподавателей ДЮСШ г. Ульяновска и областной СШОР по хоккею с мячом. Затем мы соединили в единый методический комплекс те упражнения (подготовительные, подводящие, имитационные и основные), которые, на наш взгляд, наиболее значимы и уместны в коньковой подготовке юных хоккеистов, находящихся на этапе спортивной специализации.

Бег или катание на коньках в хоккее с мячом является основным техническим элементом (приемом), т.е. базовым средством ведения соревновательной игры на ледовой площадке. Подводящие и имитационные упражнения составляют первоначальную основу обучения в методике коньковой подготовки, только затем следует обучение сочетанию техники катания с техникой владения клюшкой.

К таким базовым приемам обучения технике игры следует отнести: ведение мяча, передачи и удары в цель (стандартные, с игры). Разнообразные подготовительные упражнения способствуют приобретению юными хоккеистами достаточной степени физической (функциональной) готовности к освоению техники катания (бега) на коньках. На протяжении всего многолетнего тренировочного процесса в спортивной школе по хоккею с мячом собственно катание или бег на коньках составляет основу большинства упражнений используемых сначала при обучении основным локомоциям, а затем при совершенствовании техники игры (катание и владение клюшкой).

В предлагаемой нами методике обучения технике движений на коньках (коньковая подготовка) дидактический материал распределяется по принципу «...от простого к сложному...». Поэтому обучение сначала начинается с типичного упражнения как бег (скольжение) на коньках по прямой линии, куда входят бег коротким (ударным) шагом и бег длинным (скользящим) шагом,

затем бег с изменением направления и скорости движения, затем следует обучать остановкам, поворотам и торможениям способом «плугом» или на параллельных коньках. После того, как юный хоккеист освоит базовые элементы техники, приступают к обучению более сложным элементам техники катания на коньках, таким как: бег перебежкой, бег спиной вперед, бег на вираже. Кроме того, в данной методике комплекс упражнений на технику катания начинается с «отработки» движений в ходе предсезонной подготовки, где используется специальное оборудование в виде скользящей мини-площадки (доски) для демонстрации имитационных и подводящих упражнений. Это, в дальнейшем, способствует формированию должных и правильных двигательных координаций у юных хоккеистов.

Традиционная схема обучения двигательным действиям в спорте находит свое подтверждение и в предлагаемой нами методике, а именно, обучение технике катания на коньках начинается с детального объяснения последовательности движений, в том числе, и оптимальной позы хоккеиста, сопровождающегося четким показом. Тренер-педагог сначала объясняет и демонстрирует правильную (рациональную) технику бега на коньках в целом, затем, в случае необходимости, указывает и устраняет типичные и грубые ошибки в технике движений, а также акцентирует внимание на отдельных деталях техники (рассказ – показ – опробование – закрепление).

В данной методике обучения коньковой технике бега находит свое выражение интегральный (сопряженный) подход в обучении, когда в отдельном упражнении сочетается и развитие физических качеств, и формирование умения (навыка) катания, но, что характерно, одновременно с техническими действиями с клюшкой и мячом. Такой подход реализуется в ходе применения разнообразных специальных игровых заданий и упражнений, а также в учебно-тренировочных играх.

В процессе тренировочной работы с юными хоккеистами задачи обучения и совершенствования техники катания на коньках конкретизируются в зависимости от периода подготовки в структуре годичного цикла, технической подготовленности занимающихся (принцип индивидуального подхода в обучении) и организационных условий занятия (на «малом» и «большом» льду или «на земле», с использованием подводящих упражнений). Подготовка юного хоккеиста на этапе спортивной специализации, несомненно, предполагает рациональное сочетание всех сторон игровой деятельности, т.е. техники катания (бега) на коньках и техники владения клюшкой. Соответственно, в разные периоды годичного цикла спортивной подготовки задачи обучения технике вариативны, где акцент на различных сторонах технической подготовки проявляется в зависимости от наличия льда.

В методике представлены, на наш взгляд, наиболее доступные и эффективные средства (упражнения) на технику катания, на основе которых реализуется основная педагогическая задача, как повышение скорости бега на коньках. Эффективность данной методики проявляется в показателях скоростных способностей юных хоккеистов, выявленных в ходе выполнения

контрольных двигательных тестов, а в целом и в показателях результативности в двигательных упражнениях с целевой точностью (типичное упражнение – ведение мяча с последующим ударом по воротам).

Вместе с тем, при решении задач технической подготовки в хоккее с мячом на этапе спортивной специализации, основное внимание уделяют бегу на коньках в целях приобретения устойчивого навыка катания на коньках, что создает устойчивую основу для совершенствования техники бега с «отработкой» и «шлифовкой» навыков владения клюшкой и мячом. Здесь дальнейшее совершенствование идет по пути сопряженного развития быстроты движений (скоростных способностей) и других, не менее значимых элементов техники катания на коньках: четкости выполнения поворотов, быстроты и правильности принятия решений в ситуациях с изменением направления движения или выбора того или иного способа торможения.

Показатели технической подготовленности юных хоккеистов, находящихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), выявленные в ходе педагогического исследования оценивались нами посредством следующих контрольных двигательных упражнений (тестов):

- бег на коньках 50 м с ведением мяча и обводкой стоек (с),
- «восьмерка» лицом вперед (с),
- «восьмерка» спиной вперед (с),
- удар по воротам с 17 м с места (10 попыток),
- удар по воротам с 17 м после ведения мяча (10 попыток).

Фактические данные исследования (двигательного тестирования) показали, что по итогам годичного педагогического эксперимента в опытной группе параметры технической подготовленности испытуемых превышают таковые, регистрируемые в контрольной группе. Тем не менее, имеется общая тенденция положительного изменения параметров технической подготовленности испытуемых за период педагогического эксперимента в обеих исследуемых группах юных хоккеистов.

Заключение. На этапе спортивной специализации в хоккее с мячом в ходе реализации задач специальной технической (коньковой) подготовки происходит обучение и совершенствование следующих разновидностей (приемов, способов) техники бега на коньках: бег коротким (ударным) шагом, бег длинным (скользящим) шагом, бег перебежкой, бег спиной вперед.

В методике обучения технике выполнения приемов и способов катания на коньках, поворотов и торможений при показе, объяснении и последующем опробовании следует выделять ориентировочную основу двигательного действия (ООДД), затем отдельные фазы движений, затем указывать на типичные ошибки, совершаемые юными хоккеистами.

Формирование устойчивого навыка катания на коньках должно сочетаться с комплексным развитием силовых способностей, особенно в отношении силы мышц нижних конечностей и туловища, наряду с повышением ловкости (координации движений), что в дальнейшем определяет приобретение высокой скорости бега.

Необходимо использовать нестандартное оборудование, которое помогает и содействует «отработке» правильных (рациональных) движений с направленностью на совершенствование техники катания на коньках.

Список литературы:

1. Малофеев, А.Ю. Организационные и методические аспекты спортивной подготовки в хоккее с мячом: Учебно-методическое пособие / А.Ю. Малофеев. – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2016. – 141 с.
2. Малофеев, А.Ю. Организационные и методические аспекты спортивной тренировки на подготовительном этапе в хоккее с мячом / А.Ю. Малофеев, С.Н. Ключникова, С.А. Филатов // Поволжский педагогический поиск. – Ульяновск, 2017. – С. 31–35.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МУЖЧИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕТНИМ ПОЛИАТЛОНОМ

Румянцева Н.В.

кандидат педагогических наук, доцент

Белова Е.Л.

кандидат биологических наук, доцент

Авдонина Л.Г.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

Вологда, Россия

Аннотация. В статье рассмотрена проблема физической подготовки спортсменов-любителей второго зрелого возраста, занимающихся летним полиатлоном. Разработанная нами методика учитывала ряд факторов: содержание двигательной деятельности троеборья и требований к проявлению в нем физических способностей; уровень физической подготовленности спортсменов; индивидуальные возможности в отдельных видах, составляющих троеборье; возрастная характеристика; рабочая занятость; наличие прошлого спортивного опыта. Экспериментально доказана эффективность разработанной нами методики.

Ключевые слова. Физическая подготовка, летний полиатлон, второй зрелый возраст, методика тренировок, любительский спорт.

Актуальность. Троеборье полиатлона – это комплексное спортивное многоборье [1]. Каждое упражнение летнего троеборья предъявляет к организму спортсмена свои специфические требования. В беге на два километра в основе достижения высокого результата лежит физическое качество – выносливость; основой успешного выступления в силовой гимнастике являются силовые способности; стрельба реализуется за счет координационных способностей. Данный факт актуализирует необходимость разносторонней общей физической подготовки спортсменов с учетом взаимосовместимости и взаимовлиянии соревновательных упражнений друг на друга.

Троеборье полиатлона – всевозрастная спортивная дисциплина. Значительной долей спортсменов, занимающихся троеборьем, являются мужчины второго зрелого возраста [2]. Анализ научно-методической литературы по данному виду спорта показал, что проблемами общей физической подготовки квалифицированных летних спортсменов-полиатлонистов занимались многие специалисты [3, и другие], вопросы же организации процесса общей физической подготовки у летних полиатлонистов – любителей зрелого возраста, с учетом их рабочей занятости в достаточном объеме не рассмотрены. Данный факт делает тему нашего исследования актуальным.

Цель исследования. Повышение общей физической подготовленности спортсменов – любителей второго зрелого возраста, занимающихся летним троеборьем полиатлона.

Результаты исследования и их обсуждение. Основным требованием к спортсмену, занимающемуся троеборьем, является развитие широкого диапазона физических качеств, что делает значимым процесс общей физической подготовки в тренировочном процессе. Однако, в связи с тем, что троеборье включает в себя три разнонаправленные дисциплины, требующие развития разноплановых физических способностей с учетом необходимости гармоничного физического развития качеств, напрямую не требующихся в соревновательной деятельности троеборца встает вопрос о сочетании физических нагрузок в тренировочном процессе троеборца.

При определении содержания методики общей физической подготовки мужчин троеборцев второго зрелого возраста мы опираясь на ряд положений, требующих учета: содержание двигательной деятельности троеборья и требований к проявлению в нем физических способностей; уровень физической подготовленности спортсменов; индивидуальные возможности в отдельных видах, составляющих троеборье; возрастная характеристика; рабочая занятость; наличие прошлого спортивного опыта.

Основным звеном тренировочного процесса являются микроциклы. В нашем случае в основу тренировочного процесса был положен 7-ми дневный микроцикл, с тремя основными тренировочными занятиями, что обусловлено рабочей занятостью участников эксперимента.

В основу первого в микроцикле тренировочного занятия положены развитие координационных способностей, силовых способностей и гибкости.

Второе тренировочное занятие посвящено развитию выносливости, уровень развития которой лимитирует результативность в беге на 2 км, гибкости и развитию силы.

В основу третьего тренировочного занятия положено развитие отстающего вида физических способностей, скоростной выносливости, также необходимой для выступления в беговом виде троеборья, и гибкости.

При организации отдельных тренировочных занятий мы придерживались трехчастной структуры с наличием подготовительной, основной и заключительной частей. Подготовительная часть занятия включала в себя два раздела: общий и специальный. Общий раздел подготовительной части был направлен на подготовку опорно-двигательного аппарата и функциональную настройку организма к предстоящей тренировочной работе. Он состоял из беговой разминки и общеразвивающих упражнений. Кроме того, в первое в микроцикле занятие в комплекс общеразвивающих упражнений были включены сложнокоординационные упражнения в виде разноименных, поочередных, круговых движений руками, упражнений в равновесии. Специальная разминка была максимально приближена к двигательной структуре упражнений основной части занятия с целью создания оптимальной возбудимости звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Она состояла из беговых упражнений и упражнений на гибкость. Основную часть первого микроциклового занятия составили сложно координационные упражнения. Развитие координационных

способностей является неотъемлемой задачей тренировочного процесса троеборца. Это обусловлено тем, что координация является ведущим двигательным качеством при реализации стрельбы. Координация лежит в основе всего тренировочного процесса спортсмена и определяется как способность овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, что также необходимо в троеборье. В основную часть занятия были включены разнообразные упражнения с мячами, со скакалкой или преодоление полосы препятствий, состоящей из сложнокоординационных заданий.

Силовые способности для троеборца также входят в число ведущих физических способностей, необходимых для реализации всех соревновательных упражнений троеборья: сила верхних конечностей и мышц спины для реализации подтягивания; сила нижних конечностей – бега; спины и верхних конечностей – стрельбы. В первое занятие микроцикла основная доля силовых упражнений была направлена на развитие силы верхних конечностей и спины. С этой целью мы использовали разнообразные упражнения с собственным весом тела и с отягощениями. Среди упражнений с внешним отягощением применялись упражнения со штангой, где вес отягощения варьировал от 40% до 85% от максимального отягощения, количество повторений от 200 до 4–5, количество подходов от 2 до 8. С целью развития силы нижних конечностей применяли приседания, выпады, «поднимания на стопу» с отягощением, выталкивания партнера ногами. Упражнения силового характера составляли основную часть занятия. Силовую подготовку организовывали двумя методами методом круговой тренировки и повторным методом.

Несмотря на то, что в соревновательную программу летнего троеборья не входят упражнения на гибкость, данное физическое качество способствует развитию других физических качеств и освоению новых технико-тактических элементов, в связи с этим в тренировочный процесс нами были включены упражнения на развитие данного качества.

Основная часть второго занятия в микроцикле была наполнена преодолением отрезков от 600 до 1500 метров повторным или переменным методом от 70% до 75% от максимальной интенсивности, что направлено на развитие выносливости. Раз в три недели с этой же целью на данном занятии реализовался темповый бег по стадиону в течении 30 – 40 минут; скорость равномерная. В конце основной части мужчины выполняли упражнения на развитие силовых способностей.

В основной части третьего занятия микроцикла кроме отстающего вида физических способностей с целью развития скоростной выносливости использовали беговую работу на отрезках от 200 до 400 метров с интенсивностью 80%–90% от максимальной, выполняемые интервальным методом. Скоростно-силовые способности развивали посредством упражнений прыжкового характера и метаний. Среди прыжковых упражнений мы применяли прыжки-многоскоки с приземлением на мягкую опору,

перепрыгивания через невысокие препятствия, выполнение прыжков после спрыгивания с небольшого возвышения. Необходимо отметить, что в связи с возрастными особенностями участников эксперимента и повышенной опасности травматизма данные упражнения выполнялись во второй половине основной части занятия, их объем был невысок, и приземление осуществлялось на мягкую поверхность.

Заключительная часть занятий включала в себя упражнения на гибкость, выполняемые пассивно. В первое занятие в заключительную часть были включены упражнения на развитие равновесия, необходимого для сохранения стабильного положения во время выполнения стрельбы на фоне усталости. Были включены упражнения на возвышенной, зауженной и неустойчивой опоре.

В связи с тем, что все занятия имели комплексную направленность, нами соблюдалась определенная последовательность развития физических способностей. В начале основной части нами предлагались задания, направленные на развитие координационных, скоростных, и скоростно-силовых способностей. Упражнения, определяющие развитие выносливости и силовых способностей, предлагались в середине или конце занятия. На конец занятия мы планировали упражнения на гибкость.

Кроме основных тренировочных занятий, в недельный цикл мужчин второго зрелого возраста были включены дополнительные тренировочные занятия. Ежедневно мужчины выполняли утреннюю специализированную зарядку, включающую кроссовый бег 3 км, комплекс общеразвивающих упражнений и 3–5 подходов подтягиваний. Два дня в неделю, между основными тренировочными занятиями мужчины посещали плавательную тренировку и игровую тренировку, которые выступали в виде активного отдыха.

Два недельных микроцикла образовывали мезоцикл. Первый мезоцикл нагрузочный, второй восстановительный. Наличие в составе мезоцикла двух микроциклов обусловлено возрастными особенностями участников эксперимента.

Обязательным условием явился контроль состояния организма мужчин второго зрелого возраста в течении всего тренировочного занятия на основе мониторинга частоты сердечных сокращений (ЧСС).

С целью определения эффективности педагогического эксперимента, его начале и конце в обеих группах нами было выполнено контрольное тестирование. В начале эксперимента контрольное тестирование выполнено с целью определения до экспериментального уровня физической подготовленности мужчин зрелого возраста второго периода, занимающихся летним троеборьем полиатлона. Проанализировав результаты тестирования спортсменов любителей обеих групп, обработанные с помощью T-критерия Стьюдента для несвязанных выборок выявлено отсутствие статистически значимых межгрупповых различий ($p > 0,05$) по всем тестовым заданиям, что означает их отношение к одной выборочной совокупности.

Повторное контрольное тестирование позволило нам установить ряд изменений в результатах тестовых заданий по сравнению с началом эксперимента. Установлены изменения постэкспериментальных результатов контрольного тестирования в тестовом задании «Подтягивание на перекладине», отражающем уровень развития силовых способностей. До организации педагогического эксперимента данный параметр в экспериментальной группе составил 15 ± 2 раз, после эксперимента он улучшился на 20,6% и был равен $18,1 \pm 2,38$ раз, что имело статистически значимые различия ($p \leq 0,05$). В контрольной группе подобных изменений не установлено. До эксперимента параметр, отражающий развитие силовых способностей в контрольной группе, составил $15,4 \pm 1,5$ раз, после эксперимента – $15,6 \pm 1,58$ раз ($p > 0,05$).

В экспериментальной группе установлены статистически значимые различия (при $p \leq 0,05$) показателей до и после эксперимента по результатам теста «Бег 3 км», что свидетельствует о повышении выносливости мужчин экспериментальной группы. Как показано на рисунке 5 результат теста «Бег 2 км» у мужчин экспериментальной группы улучшился на 1,8% с $12,54 \pm 0,3$ мин, до $12,32 \pm 0,24$ мин. Лица контрольной группы после эксперимента значимых статистических различий результатов в тесте «Бег 3 км» не продемонстрировали (до эксп. – $12,52 \pm 0,28$ мин, после эксп. – $12,50 \pm 0,29$ мин; при $p > 0,05$).

На 2% зарегистрировано статистически значимое улучшение способности к проявлению быстроты, диагностируемой посредством контрольного тестового задания «Бег 30 метров». До эксперимента результат в тесте «Бег 30 метров» составил $5,7 \pm 0,14$ сек, после эксперимента – $5,64 \pm 0,13$ сек (при $p \leq 0,05$). В свою очередь в контрольной группе до эксперимента показатель проявления быстроты составил $5,63 \pm 0,13$ сек, после эксперимента – $5,63 \pm 0,13$ сек, что не имело статистически значимых различий (при $p > 0,05$).

Показатель проявления координационных способностей, диагностируемый посредством тестового задания «Челночный бег 3x10» в экспериментальной группе за время реализации эксперимента возрос на 1,2%. До эксперимента мужчины экспериментальной группы выполняли данный тест за $10,13 \pm 0,03$ секунд, после эксперимента – за $10,01 \pm 0,05$ секунды, что имело статистически значимые различия (при $p \leq 0,05$). В контрольной группе по тесту «Челночный бег 3x10» статистически значимых различий не установлено. До эксперимента показатель проявления координационных способностей в контрольной группе был равен $10,13 \pm 0,04$ секунд, после эксперимента – $10,14 \pm 0,04$ секунд (при $p > 0,05$).

После педагогического эксперимента в экспериментальной группе выявлены статистически значимые ($p \leq 0,05$) постэкспериментальные изменения по результатам теста «Наклон вниз из положения стоя с прямыми ногами», в котором показатель гибкости у мужчин-троеборцев улучшился с $0,2 \pm 2,1$ см до $2 \pm 1,7$ см, что имело статистически значимые различия ($p \leq 0,05$). В контрольной группе подобных изменений не установлено. До эксперимента параметр,

отражающий развитие гибкости, составил $0,5 \pm 2,07$ см, после эксперимента - $0,6 \pm 1,9$ см ($p > 0,05$).

В экспериментальной группе установлены статистически значимые различия до и после эксперимента по показателю развития скоростно-силовых способностей, диагностируемых тестовым заданием «Прыжок в длину с места с двух ног». Результат прыжка у мужчин второго зрелого возраста, занимающихся троеборьем полиатлона, возрос на 1,1% с $203,2 \pm 4,02$ метра, до $205,5 \pm 2,84$ метров (при $p \leq 0,05$). Лица контрольной группы после эксперимента значимых статистических различий в данном тесте не продемонстрировали (до эксп. – $202,8 \pm 3,6$ метра, после эксп. – $202,9 \pm 3,85$ метра; при $p \geq 0,05$).

Заключение. Летнее троеборье полиатлона является популярным многоборьем среди спортсменов различных возрастов и уровня профессионализма. Значительную категорию спортсменов троеборцев летнего полиатлона составляют спортсмены – любители второго зрелого возраста, характеризующиеся возрастными морфофункциональными особенностями организма и снижением уровня проявления физических способностей, что, несомненно, требует учета в организации процесса их общей физической подготовки.

При определении основных положений методики общей физической подготовки мужчин троеборцев второго зрелого возраста мы учитывали факторы: содержание двигательной деятельности троеборья и требований к проявлению в нем физических способностей; уровень физической подготовленности спортсменов; индивидуальные возможности в отдельных видах, составляющих троеборье; возрастная характеристика; рабочая занятость; наличие прошлого спортивного опыта. В основу методики общей физической подготовки положен 7-ми дневный микроцикл, с тремя тренировочными занятиями, направленными на развитие определенных физических способностей, необходимых троеборцу. В микроцикл были включены дополнительные тренировочные занятия. Два недельных микроцикла образовывали мезоцикл. Первый мезоцикл нагрузочный, второй восстановительный. После окончания педагогического эксперимента в экспериментальной группе нами установлены статистически значимые положительные изменения в физической подготовленности спортсменов любителей зрелого возраста второго периода, занимающихся летним троеборьем полиатлона, что свидетельствует об эффективности организованного нами педагогического эксперимента.

Список литературы:

1. Литовченко, Г.О. Содержание тренировочного процесса в подготовке полиатлонистов / Г.О. Литовченко, О.Н. Буланов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2018. – №5. – С. 11–15.
2. Садилкин, А.Ф. Структура тренировочного процесса в годичном цикле подготовки летних полиатлонистов / А.Ф. Садилкин, А.Ю. Кейно // Вестник Тамбовского университета. – 2011. – 4. – С. 5–9.
3. Чурикова, Л.Н. Инновационные подходы к совершенствованию процесса подготовки полиатлонистов / Л.Н. Чурикова, М.О. Иванова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №1. – С. 13–15.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БИЛЬЯРДИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Салмова А.И.

старший тренер-преподаватель

ФГБОУ ВО «Казанский национальный технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ»

Парфенова Л.А.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма»

Казань, Россия

Аннотация. При развитии новых форм адаптивного спорта перед специалистами встает необходимость разработки программно-методического обеспечения. В своей научно-исследовательской деятельности нами сделан упор на изучение спортивной подготовки спортсменов с депривацией слуховой деятельности в бильярдном спорте. В данной статье рассматривается техническая подготовка бильярдистов с нарушением слуха.

Ключевые слова. Техническая подготовка, упражнения, спортсмены с нарушением слуха, бильярдный спорт.

Актуальность. Ежегодное увеличение лиц с нарушением слуха актуализирует проблему их жизненной реабилитации путем вовлечения в систематические занятия привлекательными видами физкультурно-спортивной деятельности, способствующими коррекции психофизических нарушений и социальной интеграции во внешнюю среду. Бильярдный спорт является одним из привлекательных видов физической активности для лиц с депривацией слуховой деятельности.

Техническая подготовка – это процесс освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить средства технической подготовки бильярдистов с нарушением слуха.

Результаты исследования и их обсуждение:

Главная задача технической подготовки бильярдистов с нарушением слуха на начальном этапе – освоение спортсменом системы движений, соответствующих особенностям бильярдного спорта. В таблице 1 представлены технические действия, элементы и средства для их усвоения.

Таблица 1 – Средства для освоения технических действий и элементов в бильярдном спорте

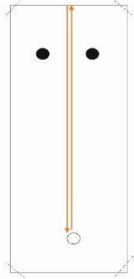
№ п/п	Виды технических действий и элементов	Средства
1	Стойка, удар	Упражнение «Пингвин», Система 11 шагов Сандмана,

Продолжение таблицы 1

		Упражнение по древу стола, упражнение одним шаром в лузу (центральная луза), упражнение одним шаром в лузу (угловые лузы), Ворота, двойные ворота, упражнения на силу удара
2	Удар с борта	Игра одним шаром с борта в центр, игра шаром с борта в угловые лузы.
3	Игра шаром по шару	Упражнения Солнышко, Упражнения с забитием прицельного шара в центральные и угловые лузы. Овладение основами построения траектории – биток-прицельный шар, луза, понятие о резке шара, набор угла резки.
Удары первой категории сложности		
4	Накат	Упражнения различной категории сложности на овладения навыком выполнения наката (PATStart, PAT 1).
5	Остановка	Упражнения различной категории сложности на овладения навыком выполнения остановки (PATStart, PAT 1).
6	Оттяжка	Упражнения различной категории сложности на овладения навыком выполнения оттяжки (PATStart, PAT 1).

В таблице 2 представлено описание некоторых средств технической подготовки, используемых на этапе начальной подготовки бильярдистов с нарушением слуха. Упражнения, представленные в таблице, используются также и в Пирамиде.

Таблица 2 – Описание средств техники на этапе начальной подготовки лиц с нарушениями слуха в бильярде

Средства	Направленность воздействия	Методика	Варианты
<p>Ворота</p> 	Формирование навыка целевой направленности и прямолинейности удара	<p>Два шара ставятся напротив длинного борта. На расстоянии один брильянт на коротком борту, один на длинном (при брильянтовой системе). Расстояние между шарами четыре шара. Биток должен коснуться длинного борта и не касаясь шаров вернуться к спортсмену.</p> <p>При успешном выполнении 10 раз подряд, расстояние между шарами уменьшается.</p>	<p>Для усложнения данного упражнения ставятся вторые ворота можно поставить вторые ворота. Затем, упражнение усложняется - шары ставятся напротив короткого борта, на расстоянии одного брильянта на короткий и один брильянт на длинном борту. Упражнение выполняется по вышеприведенному алгоритму.</p>
16 шаров в линию	Формирование меткости	16 шаров ставятся в линию вдоль длинного борта. На расстоянии одного брильянта на коротком борту.	При успешном выполнении – шары ставятся вдоль короткого борта. На расстоянии одного

Продолжение таблицы 2

		Выполняется удар в центральную лузу. При успешном выполнении данного упражнения более 10 раз подряд – шары ставятся вплотную к борту. И выполняются также удары в центральную лузу специальным мостом с борта.	брильянта на коротком и длинного борта. Выполняются удары в угловую лузу. Сначала в правую, потом в левую. Затем шары ставятся вплотную к борту. Нужно выполнить данное упражнение во все лузы бильярдного стола.
Соразмерность удара	Формирование силы и соразмерности удара	10 шаров ставятся в линию напротив длинного борта. Нужно все шары ударить с одинаковой силой так, чтобы они остановились в одну линию в выбранном месте стола. Изначально допускается отклонение в каждую из сторон в пределах 20 сантиметров, с постепенным уменьшением данного показателя.	
Пирамида	Формирование навыка построения серии	Все шары ставятся в пирамиду. Она разбивается. Задача спортсмена забить все шары – ударом шар в лузу. Допускается сначала до 5 ошибок за пирамиду, постепенно увеличивая результативность упражнения – до выполнения без ошибок.	Затем, упражнение усложняется – ударом шара по шару. Потом забивается вся пирамида чужими или вся пирамида своими.

Нами был проведен педагогический эксперимент среди 28 воспитанников отделения «бильярдный спорт» СШОР «Спектр», разделенных на 2 группы: экспериментальная группа (ЭГ), в которую вошло 14 человек: 7 мальчиков и 7 девочек с нарушениями слуха 9-11 лет, занимающихся по адаптированной методике; контрольная группа (КГ) - 14 человек: 7 мальчиков и 7 девочек такого же возраста, занимающихся по традиционной методике (для нормотипичных спортсменов).

Таблица 3 – Показатели технико-тактической подготовленности в ПУЛе бильярдистов с нарушениями слуха в конце эксперимента* ($X \pm \text{станд. отклон.}$, U критерий Манна-Уитни)

Наименование теста	Мальчики n-14				Девочки n-14			
	КГ (n-7) (M+σ)	ЭГ (n-7) (M+σ)	U	p	КГ (n-7) (M+σ)	ЭГ (n-7) (M+σ)	U	p
Целенаправленность и прямолинейность удара (Ворота), (max.10)	5,7 ± 0,8	8,0 ± 0,8	1	<0,05	6,7 ± 0,5	8,9 ± 0,7	0	<0,05
Сила удара (контроль скорости) (max.12)	6,9 ± 0,9	9,9 ± 0,7	0	<0,05	7,6 ± 0,8	10,0 ± 1,2	2	<0,05
Накат (max 75)	54,7 ± 2,5	68,3±3,5	0	<0,05	54,6 ± 3	71,1±1,5	0	<0,05
Остановка (max 75)	55,6 ± 2,2	71,6±1,7	0	<0,05	54,4±2,1	71,4±1,8	7	<0,05
Оттяжка (max 75)	54,4 ± 1,8	70,4±1,1	0	<0,05	56,1±2,4	70,6±1,1	0	<0,05
Пирамида (max 16 шаров)	11,6 ± 1	14,6±0,8	0	<0,05	11,7 ± 1	15,0 ± 0,8	0	<0,05

Примечание: * - $p < 0,05$, достоверно по t критерию Манна-Уитни

Таблица 4 – Показатели технической подготовленности в Пирамиде бильярдистов с нарушениями слуха в конце эксперимента

Наименование теста	Мальчики n-14				Девочки n-14			
	КГ (n-7) (M+σ)	ЭГ (n-7) (M+σ)	U	p	КГ (n-7) (M+σ)	ЭГ (n-7) (M+σ)	U	p
Целенаправленность и прямолинейность удара (Ворота) (max.10)	4,4 ± 1,1	6,3 ± 1,1	5	<0,05	4,7 ± 0,8	6,7 ± 0,8	1,5	<0,05
Меткость удара в центральную лузу (max.32)	22,4 ± 1,7	27,6 ± 2	1	<0,05	22,9±2,5	27,9±1,8	2	<0,05
Меткость удара в угловую лузу (max.32)	22,9 ± 1,3	27,3 ± 2	8	=0,05	22 ± 1,9	28 ± 1,7	0	<0,05
Сила удара (контроль скорости) – 3 скорости (max.9)	4,1 ± 0,7	6,3 ± 1,1	2	<0,05	4,1 ± 0,7	6 ± 1,2	3	<0,05
Накат в центр (max 75)	60,7 ± 3,6	71 ± 2,2	1	<0,05	64,6±1,9	71,4±1,5	0	<0,05
Остановка в центр (max 75)	60,7 ± 4,5	69,7 ± 2,1	1	<0,05	63,4 ± 1	70,3±1,5	0	<0,05
Оттяжка в центр (max 75)	59,4 ± 3,2	69 ± 1,4	0	<0,05	61,1±0,9	68,9±1,6	0	<0,05

Примечание: * - $p < 0,05$, достоверно по t критерию Манна-Уитни

В таблицах 3-4 представлены данные полученные в ходе двухгодичного эксперимента.

Закключение. Таким образом, в ходе проведения педагогического

эксперимента нами были установлены достоверные изменения в ЭГ по показателям технической подготовленности, что обусловлено применением адаптированных нами средств технической подготовки.

Список литературы:

1. Салмова, А.И. Методика начального этапа спортивной подготовки бильярдистов с нарушением слуха / А.И. Салмова, Л.А. Парфенова, Н.А. Глузман // Теория и практика физической культуры – 2021. – № 11. – С. 65-67.
2. Салмова, А.И. Методика тренировочного процесса бильярдистов с нарушением слуха / А.И. Салмова // Теория и практика физической культуры – 2021. – № 2. – С. 97.
3. Салмова, А.И. Программно-методическое обеспечение тренировочного процесса бильярдистов с нарушением слуха/ А.И. Салмова, Л.А. Парфенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2019. – № 6. –С. 60-63.

ДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ БОРЦОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КУВЫРКА НАЗАД

Сахедов Г.

кандидат педагогических наук

Мурадов Д.

старший преподаватель

Курбанова Дж.

старший преподаватель

Атаев И.

старший преподаватель

*Туркменский государственный институт физической культуры и спорта
Ашхабад, Туркменистан*

Аннотация. Целью данной работы является исследования динамических характеристик техники выполнения кувырка назад. Для решения задач, поставлены в работе использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, лабораторный эксперимент, методы математической статистики. При исследовании динамических характеристик тела борца была определена результирующая сила реакции опоры, момент силы реакции опоры, изменение момента инерции тела. Результирующая силы реакции опоры во второй $t=1,2$ с образовался пик значением 1522,27 Н.

Ключевые слова. Гимнастика, силы опоры, энергия, инерция тела, компьютерная техника.

Актуальность. Основной задачей спортивной биомеханики является изучение техники соревновательных и тренировочных упражнений, являющихся основным средством воспитания и спортивной тренировки. Поиск и обоснование наиболее рациональных способов выполнения физических упражнений, и повышение их эффективности условиями роста спортивного мастерства и залогом успеха в соревновательной деятельности спортсменов [2, 4].

Таким образом, изучив биомеханический анализ кувырка назад, мы можем более детально понять сущность данное упражнение, а также выявить ошибки в технике выполнения, исправив которые можно будет выполнять технически правильно.

Цель исследования - совершенствование техники профилирующих движений борцов на основе на основе биомеханического анализа техники выполнения кувырка назад.

Методы исследования - биомеханический анализ профилирующих движений борцов с помощью новейших бесконтактных методик (видеосъемка с последующим автоматическим анализом на ЭВМ временных, силовых и пространственных характеристик движения). Перед проведением съёмки выполнялось калибровка системы. Для этого в пространстве съёмки помещалась специальная калиброванная конструкция. Время калибровано устанавливалось в соответствии с инструкцией. Динамометрические платформы АМТІ. Динамические параметры борцов регистрировались при

кувырке назад на динамометрический плацдарме АМТІ из положения основные стойки. В ходе исследования были определены: сила реакции опоры, изменение момента инерции тела, полной энергии тела спортсмена.

Статическая обработка результатов исследования проводилась при помощи стандартных компьютерных программ. Microsoft Office Excel 2010 Statistic a 10.

Результаты исследования и их обсуждение. Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки борцов среди них выделяют [1]:

- перекаты - вращательные движения с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову;

- кувырки - вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись, из разных и.п. в различные конечные положения;

- перевороты без фазы полета - движение тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову;

- повороты с фазой полета - прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами.

Наиболее широко применяемых в подготовке борцов упражнений: перекаты, кувырки, перевороты и др.

Новым мощным стимулом интенсификации тренировочного процесса является применение компьютерной техники, позволяющей проанализировать острую динамику борцовских поединков, многообразие факторов, влияющих на их результативность. Вычислительная техника работает только по программам-заданиям, составленным специалистами. Но, не зная спортивной борьбы, они не могут самостоятельно подготовить такие программы для борцов. Современный тренер должен глубоко знать биомеханику, спортивную метрологию, чтобы измерять и анализировать состояния борцов и характеристики их двигательных действий. На этой основе можно успешно освоить современную машинную грамоту и перевести язык движений и стратегию тренировки борцов на специальный алгоритмический язык ЭВМ. Только при этом компьютер сможет “понимать” спортивную борьбу. И тогда в ЭВМ будет аккумулирован опыт многих ученых-тренеров, и она станет действительно умным советчиком каждого тренера и спортсмена.

Первоочередной задачей следует признать биомеханический анализ профилирующих движений борцов (наклонов, прогибов, вращений и др.) с помощью новейших бесконтактных методик. Лучшей из них является видеосъемка с последующим автоматическим анализом на ЭВМ временных, силовых и пространственных характеристик движения. Для этого нужна специальная программа для вычислительной техники.

Техника и структурные формы акробатических упражнений изменялись и продолжают меняться. Выделяются два характерных направления изменений, связанных соответственно с динамикой и кинематикой акробатических упражнений.

1. Поиски технических решений, позволяющих достичь возможно более высокой энергетики движения, которая, в свою очередь, определяет перспективы усложнения программы упражнения при сохранении необходимой управляемости двигательного действия, надежности и зрелищности исполнения упражнения. Энергонасыщение движения, однако, зависит не только от чисто физических возможностей гимнаста, но и от более сложных факторов, среди которых - понимание и рациональное использование объективных закономерностей механики движения физических тел и динамических свойств опорно-двигательного аппарата (ОДА) спортсмена.

2. Анализ закономерностей формообразования движений, связанных как с общей кинематикой акробатических упражнений, так и со специфической кинематикой ОДА акробата, прежде всего, с возможной подвижностью в суставах пояса верхних конечностей (ПВК). Выявление закономерностей этого вида помогает творчески расширять арсенал оригинальных современных элементов.

Биомеханическое совершенствование акробатических, как и вообще спортивных упражнений – процесс перманентный непрерывно развивающийся благодаря коллективному мировому опыту тренировочной и соревновательной практике, которая представляет собой гигантский экспериментальный полигон, на котором реально проверяется состоятельность того или иного технического нововведения.

Вместе с тем важен и научный метод, позволяющий объективно взвешивать разные подходы к совершенствованию спортивных упражнений в том числе, разрабатывать перспективные рекомендации по подготовке квалифицированных спортсменов.

Новым мощным стимулом интенсификации тренировочного процесса является применение компьютерной техники, позволяющей проанализировать острую динамику борцовских поединков, многообразие факторов, влияющих на их результативность. Вычислительная техника работает только по программам-заданиям, составленным специалистами. Но, не зная спортивной борьбы, они не могут самостоятельно подготовить такие программы для борцов. Современный тренер должен глубоко знать биомеханику, спортивную метрологию, чтобы измерять и анализировать состояния борцов и характеристики их двигательных действий. На этой основе можно успешно освоить современную машинную грамоту и перевести язык движений и стратегию тренировки борцов на специальный алгоритмический язык ЭВМ. Только при этом компьютер сможет «понимать» спортивную борьбу. И тогда в ЭВМ будет аккумулирован опыт многих ученых-тренеров, и она станет действительно умным советчиком каждого тренера и спортсмена [2, 3].

Первоочередной задачей следует признать биомеханический анализ профилирующих движений борцов (наклонов, прогибов, вращений и др.) с помощью новейших бесконтактных методик. Лучшей из них является видеосъемка с последующим автоматическим анализом на ЭВМ временных,

силовых и пространственных характеристик движения. Для этого нужна специальная программа для вычислительной техники.

Результаты исследования и их обсуждение. При исследовании динамических характеристик тела спортсмена была определена результирующая сила реакции опоры, момент силы реакции опоры, изменение момента инерции тела.

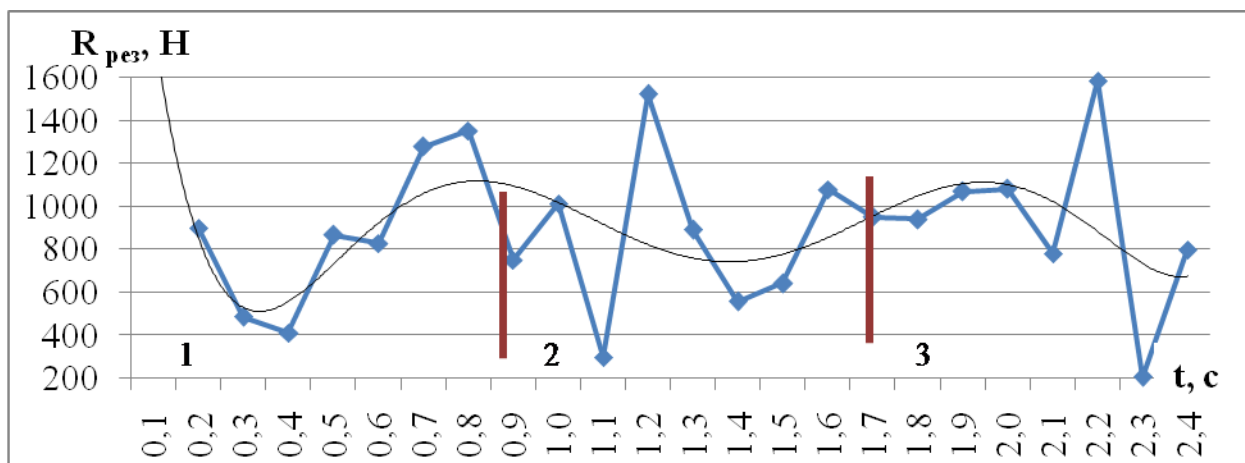


Рис. 1 - Результирующая сила реакции опоры

В первой фазе значения результирующей силы реакции опоры волнообразно возрастают, это связано с принятием спортсменом начального положения. Во второй фазе в момент времени 1,2 сек. образовался пик со значением 1522,27 Н, в результате переката спортсмена назад. В третьей фазе в момент времени 2,2 сек. наблюдается резкое изменение значений, связанное с уменьшением количества точек опоры.

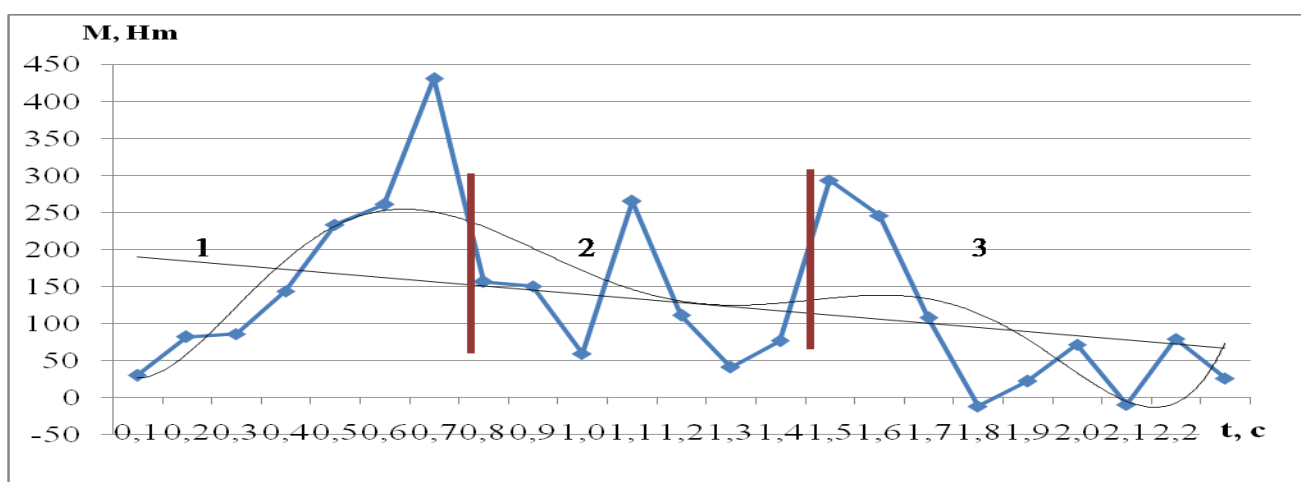


Рис. 2 - Момент силы реакции опоры

Изменение момента инерции тела на протяжении всего двигательного действия значения изменяются волнообразно. В первой фазе значения увеличиваются до максимальных значений, это происходит из-за большого давления со стороны спортсмена на опору. Во второй фазе, в момент времени

1,3 сек. значения близки к минимальным и равны $40,50 \text{ Н}\times\text{м}$, это связано с положением, когда спортсмена касается головой пола. Затем значения возрастают, это говорит о переносе веса тела спортсмена на ноги. В третьей фазе значения постепенно уменьшаются, это говорит о приближении исходного положения.

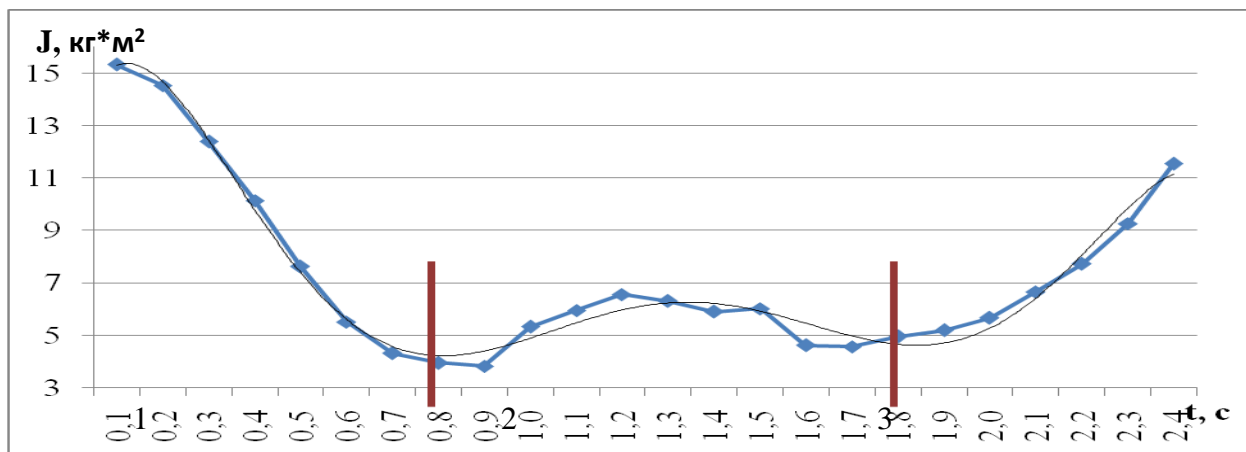


Рис. 3 - Изменение момента инерции тела

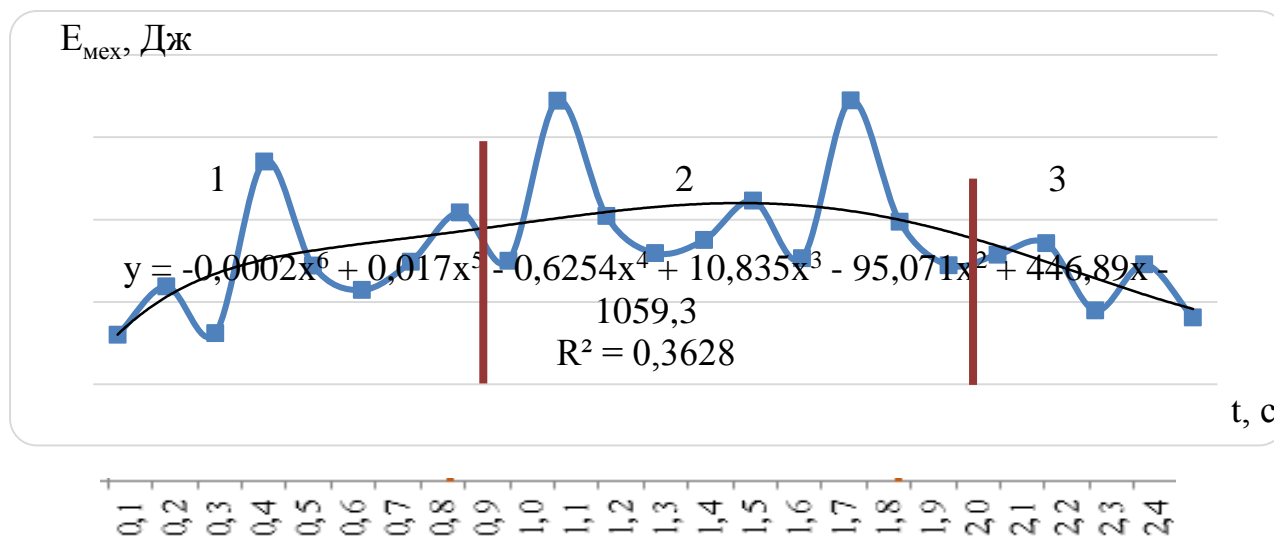


Рис. 4 - Величина полной энергии тела спортсмена

На протяжении первой фазы значения уменьшаются и в момент времени 0,9 они минимальны $3,81 \text{ кг}\times\text{м}^2$, это связано с группировкой спортсмена. В начале второй фазы значения увеличиваются, а в конце уменьшаются. Это связано с перекатом спортсмена назад. В третьей фазе значения увеличиваются, что говорит о принятии спортсмена конечного положения.

Величина полной энергии тела спортсмена изменяется от минус 700 до 700 Дж. В момент времени 0,4 с значения величины полной энергии тела спортсмена стремятся к максимальным, это связано с отталкиванием спортсмена для выполнения переката. В момент времени 1,0 с значения максимальны 700 Дж, так как спортсмен стремится набрать скорость для

дальнейшего переката через голову. Третий пик со значением 720 Дж в момент времени 1,6 с, возникает вследствие стремления спортсмена занять конечное положение.

Заключение. В работе упражнение кувырок назад было рассмотрено с точки зрения биомеханического анализа. Рассчитаны силы реакции опоры, момент инерции и энергетические характеристики. На графике результирующая сила реакции опоры во второй фазе $t=1,2$ с образовала пик со значением 1522,27Н, в результате переката спортсмена назад. Изменение момента инерции теле, в $t=0,9$ с минимальны 3,81 кг*м², это значения соответствует положению, когда спортсмен, как только сгруппировался и начинал перекат. Полной энергии тела спортсмена максимального пика достигло во второй фазе 700 дж, что связано стремлением спортсмена набрать скорость.

Список литературы:

1. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009. – 314 с.
2. Мудров, М.Ю. Биомеханика: учеб. - метод. комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / М.Ю. Мудров. – Новополюк : ПГУ, 2010. – 184 с.
3. Сотский, Н.Б. Практикум по биомеханике / Н.Б.Сотский, В.Ю.Екимов, В.К. Пономаренко.– Мн.: БГУФК, 2012 . – 95 с.
- 4.Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 492 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПРЫЖКАХ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ, СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ

Свистун Г.М.

доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Краснодар, Россия

Аннотация. Для реализации требований к высокому уровню надежности соревновательных комбинаций постоянного поиска и освоению новых оригинальных элементов высшей групп трудностей, максимального развития индивидуальных возможностей спортсменов и достижение высокого уровня исполнительского мастерства, требует дополнительного совершенствования специальной физической подготовленности. В статье представлены результаты исследования физической подготовленности спортсменов высокой квалификации в прыжках на акробатической дорожке.

Ключевые слова. Спортивная гимнастика, комплексы упражнений, спортсмен, физическая подготовка.

Актуальность. Постоянный рост сложности соревновательных программ, является отличительной особенностью вида спорта «Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе». Сложность соревновательных упражнений достигла своего оптимального предела, но в настоящее время наблюдается его рост за счет поиска новых оригинальных элементов, их соединений и всего упражнения в целом. Одним из основных факторов достижения высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности, является поиск новых путей совершенствование физической подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование оптимального уровня развития конкретных физических качеств и двигательных способностей, методов и приемов, обеспечивающих технически правильное выполнение акробатических прыжков.

Цель исследования заключалась в разработке комплексов упражнений на гимнастических снарядах для высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в дисциплине прыжки на акробатической дорожке, для дальнейшего совершенствования специальной физической подготовленности.

Результаты исследования и их обсуждение. В прыжках на акробатической дорожке, согласно правилам соревнований по виду спорта, спортсмены выполняют по две комбинации, состоящие из восьми акробатических элементов исполняемых друг за другом. Судьями оценивается сложность, виртуозность и скорость выполняемых элементов. Решающим критерием при определении лучшего прыгуна является трудность упражнения и надежность выполнения соревновательных программ [5].

Для всестороннего анализа упражнений физической подготовки спортсменов высокой квалификации, в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта (прыжки на батуте) и определение значимости физических действий, рассчитывались статистические показатели: (X , M , m) и их процентное соотношение в соревновательной комбинации.

Эксперимент длился шесть месяцев с участием двух групп спортсменов по пять человек, девушек и юношей соответственно.

Изучая структуру и содержание тренировочного процесса полугодового макроцикла и участие двух соревнованиях, спортсменов высокой квалификации в прыжках на акробатической дорожке, в подготовительном и переходном периоде в недельном цикле, занятия по специальной физической подготовки (СФП) проводились ежедневно [4]. В соревновательном мезоцикле совершенствования СФП осуществлялось в форме:

- утренней зарядки;
- специальной разминки;
- комплексы, выполняемые в конце подготовительной части первой тренировки, при двух разовой тренировки;
- индивидуальная работа в заключительной части второй тренировки;
- в виде круговой тренировки по СФП [3].

Проведенный анализ, позволил нам разработать комплексы упражнений на гимнастических снарядах и внедрить в тренировочный процесс спортсменов экспериментальной группы для совершенствований СФП, которые позволят повысить уровень трудности соревновательной комбинации, и особенно «пируэтной». Комплексы упражнений СФП представлены в двух вариантах, для девушек и юношей отдельно.

Комплексы упражнений СФП для девушек этапа совершенствования спортивного мастерства. Вариант-1 (пн., ср., пят.):

1. Кольца. Из виса глубоким хватом, подъем силой в упор, 2-3 размахивания в упоре прямым телом (2 подхода).

2. Брусья. Размахивание в упоре (прямым телом), третьим махом стойка на руках (обозначить) – поворот кругом в стойке (2 подхода по 2 раза).

3. Канат 3м. Лазание без помощи ног два раза подряд.

4. С прыжковой платформы или коня акробатические прыжки: 2 сальто вперед в группировке, 2 сальто прогнувшись, 2 сальто назад в группировке, 2 сальто согнувшись на стандартную опору в «доскок».

5. Брусья разной высоты. Из виса на верхней жерди, круги прямым телом над нижней жердью (2 подхода по 6 кругов).

Вариант-2 (вт, чет, суб.):

1. Кольца. Из размахивания - вис прогнувшись - вис согнувшись – горизонтальный вис сзади (держат 3с) – вис согнувшись – опускание в вис углом.

2. Гимнастическая скамейка, с помощью. В стойке на руках продольно, сгибание и разгибание рук с опусканием головы ниже уровня опоры (2 подхода по 3 раза).

3. Бревно или высокая опора. Из стойки боком к опоре, медленные перемахи левой, правой вперед-в сторону, назад через опору, туловище прямо (3-4 раза каждой ногой).

4. Канат 3м. Подъем без помощи ног, опускание через одну руку (2 подхода).

5. С прыжковой платформы или коня акробатические прыжки: на стандартную опору в доскок, 3 сальто вперед в группировке, тоже согнувшись, 3 сальто назад в группировке с раннем раскрыванием, тоже прогнувшись.

Комплексы упражнений СФП для юношей этапа совершенствования спортивного мастерства. Вариант-1 (пн., ср., пят.):

1. Брусья. С наскока вис углом – подъем разгибом в угол – силой прогнувшись, согнутыми руками стойка на руках – опускание в стойку на плечах – силой прямым телом – стойка на руках – опускание в горизонтальный упор ноги врозь (держать 3с. один подход).

2. Кольца. Подъем силой с прямым телом – угол – оборот вперед силой согнувшись в угол – силой, согнув руки стойка согнувшись – опускание вниз в вис согнувшись – горизонтальный вис сзади – опускание в вис сзади – силой вис согнувшись – опускание в вис углом (держать 3с. один подход).

3. Конь без ручек. «Проходка» кругами двумя по телу коня поперек вперед, поворот кругом и обратно (2 линии в одном подходе).

4. Канат 4 м. Лазание в висе углом (2 подхода).

5. С прыжковой платформы или коня акробатические прыжки на стандартную опору в доскок: 3 сальто вперед в группировке, согнувшись, согнувшись с поворотом кругом; 3 сальто назад: в группировке с раннем раскрыванием, тоже согнувшись, и прогнувшись.

Вариант-2 (вт, чет, суб.):

1. Из стойки у опоры боком, левая, правая вперед (90°) махи: вперед, в сторону, назад (10 раз в каждую сторону).

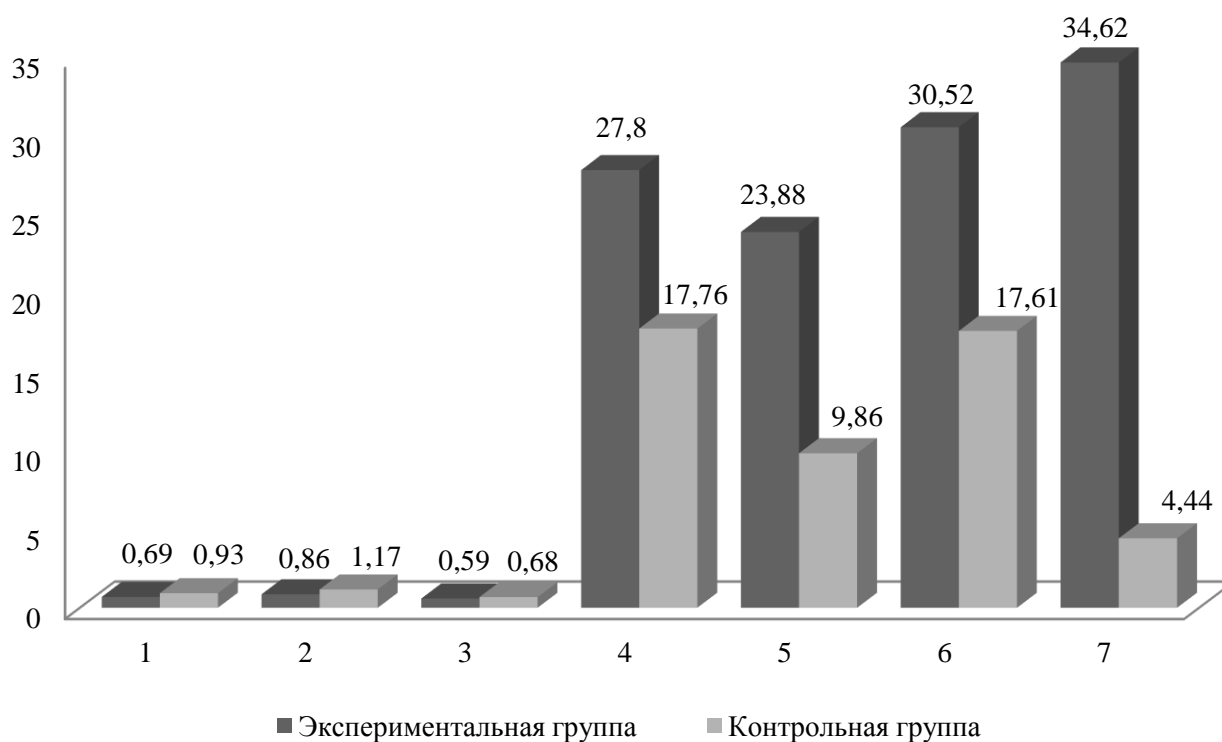
2. Кольца. Силой сгибая руки вис прогнувшись – подъем разгибом в угол – силой, прогнувшись, сгибая руки стойка на руках – опускание в упор – силой оборот назад в упор – угол – оборот вперед прогнувшись в вис прогнувшись – медленное опускание в вис (все статические положения держать 3с. 1 подход).

3. Брусья. Из стойки на руках, мах вперед – махом назад стойка с поворотом кругом – мах вперед (2 подхода по 3 раза).

4. Конь без ручек. 10 кругов поперек по телу коня (1 подход).

5. Канат 4м. Подъем в висе углом – опускание через одну руку (2 подхода).

Подобранные упражнения специфичны для спортивной гимнастики, основная задача решалась в поклазе и фиксации положения тела спортсмена, данные упражнения направлены на развитие двигательных действий и коэффициента трудности соревновательных упражнений у спортсменов специализирующихся в акробатических прыжках [1, 2]. Темпы прироста показателей физической подготовленности в нормативных тестах представлены на рисунке.



Условные обозначения:

- | | |
|--|---|
| 1. Челночный бег 5x10 (с). | 5. Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз). |
| 2. Прыжок в длину (см). | 6. Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз). |
| 3. Напрыгивание на возвышенность h=50см 60 раз (с). | 7. Упражнение «складка» (см). |
| 4. Поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз). | |

Рисунок - Результаты темпа прироста данных Т% в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента

Для определения фактического влияния упражнений спортивной гимнастики на совершенствование физической подготовленности в прыжках на акробатической дорожке, был проведен расчет по t-критерия Стьюдента. В результате анализа полученных данных, мы можем говорить о том, что с вероятностью 99,95% прирост показателей достоверен в 4-х нормативных теста (4,5,6,7). В остальных тестах достоверной зависимости прироста результата в процентном соотношении выявлено не было. Данный вид работы мы можем объяснить тем, что при подборе упражнений спортивной гимнастики, основным ориентиром было непосредственное совершенствование ведущих физических качеств спортсменов, специализирующихся в прыжках на акробатической дорожке, в последствии которые могли бы благоприятно повлиять не только на физическую, но и техническую составляющую подготовки занимающихся.

Заключение. Таким образом, мы можем говорить о том, что применение средств спортивной гимнастики для совершенствования физической подготовки спортсменов в прыжках на акробатической дорожке весьма рационально. Хорошая физическая форма дает возможность спортсмену выполнять элементы с большей амплитудой и высотой полета, что увеличивает время на выполнение элемента и дает возможность совершить больше

поворотов вокруг продольной и поперечной оси. Тем самым позволяет не только совершенствовать физические качества, но и выполнять более сложные элементы и включать их в соревновательную комбинацию.

Список литературы:

1. Аркаев, А.Я. О современных упражнениях гимнастов. / А.Я. Аркаев, А.Ф. Родионенко // Гимнастика. – 2017. – №1(29). – С. 44–52.
2. Гавердовский, Ю.К. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Программа. / Ю.К. Гавердовский, Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Родин, В.М. Смоленский. – Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., Советский спорт, – 2005. – С. 328–340.
3. Ефремова, Ю.Р. Особенности подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства в сложно-координационных видах спорта / Ю.Р. Ефремова, Д.А. Иванов, Л.В. Жигайлова // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых Южного Федерального округа (февраль – март 2019 года). – Часть 1.– Краснодар. – С. 305.
4. Пилюк, Н.Н. Программа спортивной подготовки. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе. / Н.Н. Пилюк, Н.В. Макаров. – Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., Советский спорт, 2012. – 112 с.
5. Шукшов, С.В. Модель основных компонентов соревновательных действий в акробатических прыжках на дорожке на этапе специализированной подготовки / С.В. Шукшов, Н.Н. Пилюк, С.В. Фомиченко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – №4. – С. 23–25.

ОСОБЕННОСТИ ОПЕРАТИВНОГО И ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ САМБИСТОВ

Станевич А.В.

магистрант

Панова Е.О.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. Высокие требования, предъявляемые к оперативному и тактическому мышлению самбистов значительно ускоряют процессы мышления, а возрастающая интенсивность умственных действий увеличивает нарастание утомления. В экстремальных условиях тренировочного поединка мыслительная деятельность самбистов активизируется. Уровень активизации отражает степень контроля сознания над процессами экстернизации двигательных навыков и в некоторой степени характеризует качество владения индивидуальным технико-тактическим арсеналом двигательных действий самбиста.

Ключевые слова. Самбо, оперативное мышление, тактическое мышление, экстернизация.

Актуальность. В настоящее время спортивные соревнования по самбо приобрели высокую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта. Занятия самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически развивает, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха [1]. Потребность в повышении количества спортивных достижений в самбо приводит к необходимости поиска и внедрения наиболее эффективных методов и средств подготовки спортсменов [2]. Тренировка спортсменов должна основываться на постепенном увеличении интенсивности и объемов нагрузок, выполняемых спортсменом. Необходимо учитывать также оптимальные возрастные границы, в которых то или иное качество лучшим образом поддается направленному формированию [3].

Соревнования самбистов в своем современном виде предъявляют высокий уровень требований ко всем функциональным системам организма спортсменов. Поединки самбистов протекают в условиях активного сопротивления противника, жесткого лимита времени при резко меняющихся условиях выбора тактических решений. В связи с этим повышаются требования к оперативному и тактическому мышлению самбистов, в первую очередь к сокращению времени принятия решений [4]. При такой интенсивности специальной мыслительной деятельности самбиста на протяжении всего поединка активность процессов мышления должна естественным образом снижаться к концу борьбы в связи с накоплением усталости и увеличением количества вероятных ошибочных решений [5].

Целью исследования явилось определение тактического и оперативного

мышления самбистов. Задача исследования – выбор адекватной методики, характеризующей эффективность и динамику умственной деятельности самбистов в соревновательном поединке.

Материал и методы исследования. Для определения эффективности умственной деятельности самбистов применялась методика, отражающая процесс экстерноризации навыка сложения математических чисел [6]. На наш взгляд, указанная методика по ряду психофизиологических признаков наиболее адекватна для решения поставленной задачи. По данной методике каждой паре самбистов перед началом и после борьбы давался протокол, в котором были вписаны две строки шестизначных чисел. Испытуемые в течение трех минут быстро складывали эти числа, а сумму записывали в третьей строке, затем суммировали вторую и третью строки, результат записывали ниже и т.д. В ходе эксперимента фиксировались следующие показатели: результаты поединка, частота сердечных сокращений, количество цифр, записанных за три минуты счета и за каждую минуту в отдельности. Общее количество цифр являлось показателем продуктивности, количество ошибок, допущенное при этом, показателем качества, а количество цифр, записанных за одну минуту отражает интенсивность умственных действий.

Результаты исследования и их обсуждение. Статистическая обработка результатов эксперимента показала, что продуктивность умственных действий самбистов после тренировочного поединка увеличивается на 16,7% ($p < 0,05$), а интенсивность умственных действий к третьей минуте счета перед борьбой снижается на 3,8% ($p < 0,05$), после борьбы – на 6,6% ($p < 0,05$). Эти данные свидетельствуют о том, что высокие требования, предъявляемые к оперативному и тактическому мышлению самбистов значительно ускоряют процессы мышления, а возрастающая интенсивность умственных действий увеличивает нарастание утомления.

При проверке качества суммирования было обнаружено наибольшее количество ошибок в третьей и четвертой колонке цифр, а наименьшее – в первых и последних, что подтверждает наличие утомления в процессе интенсивного счета и снижение внимания. Количество ошибок после борьбы увеличивалось на 4,5% ($p < 0,05$). Сравнение частоты сердечных сокращений до и после поединка показывает увеличение частоты сердечных сокращений к концу поединка на 18,8% ($p < 0,01$), что говорит о высокой напряженности тренировочного боя.

При сравнении показателей продуктивности мышления и частоты сердечных сокращений у проигравших и выигравших самбистов было замечено, что у выигравших самбистов продуктивность мышления выше, а частота сердечных сокращений ниже, чем у проигравших ($p < 0,05$). Это значит, что у победителей двигательные навыки технико-тактических приемов более совершенны и их выполнение в бою сопровождается меньшей частотой сердечных сокращений.

Заключение. Самбист высокого класса должен обладать и очень высоким уровнем работоспособности, и устойчивостью по отношению к

дестабилизирующим факторам в процессе тренировок и соревнований, хорошей восстанавливаемостью после интенсивных нагрузок и отличным здоровьем. Таким образом, проведенный эксперимент позволяет сделать следующие выводы:

- в экстремальных условиях тренировочного поединка мыслительная деятельность активизируется. Уровень активизации отражает степень контроля сознания над процессами экстерииоризации двигательных навыков и в некоторой степени характеризует качество владения индивидуальным технико-тактическим арсеналом двигательных действий самбиста. В связи с этим изменение продуктивности процесса экстерииоризации математического навыка сложения чисел может служить критерием определения уровня сформированности навыков владения технико-тактическими приемами самбо у спортсменов.

- качество мыслительной деятельности, определенное по представленной методике, ухудшается при интенсификации двигательных действий в большей степени в центральных вертикальных колонках цифр и в меньшей степени - в периферических.

- для более эффективного проведения тренировочного процесса по самбо и контроля мыслительной деятельности спортсменов рекомендуется периодически применять методику, отражающую процесс экстерииоризации навыка сложения математических чисел для определения уровня сформированности навыков владения технико-тактическими приемами самбо.

- данная методика способствует решению поставленных задач и может быть рекомендована для внедрения в практику работы тренеров по самбо и других видов единоборств с целью определения уровня сформированности навыков владения технико-тактическими приемами спортсменов.

Список литературы:

1. Аратин, А.В. Самбо как средство воспитания морально-волевых качеств личности подростка / А.В. Аратин, Н.В. Кергилова // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2014. – № 11. – С. 113–116.
2. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / В.В. Гожин, О.Б. Малков. М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 169 с.
3. Корженевский, А.Н. Диагностика тренированности борцов / А.Н. Корженевский, В.С. Дахновский, Б.А. Подливаев // Теория и практика физ. культуры. - 2004. – № 2. С. 28–32.
4. Костюнина, Л.И. Физиологическое обоснование единства интеллектуальной и двигательной деятельности / Л.И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – № 2 (23). – С. 56–61.
5. Костюнина, Л.И. Развитие аналитических способностей спортсменов в процессе тренировочно-соревновательной деятельности / Л.И. Костюнина, М.О. Маркин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 5. – С. 66–70.
6. Плахтиенко, В.А. Психологические основы повышения надёжности спортивной деятельности: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук / В.А. Плахтиенко. Л., 1982. – 44 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Степанова Я.В.

студент

Бегидова Т.П.

кандидат педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта»

Воронеж, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются критерии, принципы и механизмы внедрения, научно-методического сопровождения педагогических инноваций в образовательных организациях сферы физической культуры и спорта. Рассмотрены проблемы, которые возникают на практике, и предложены способы их решения.

Ключевые слова. Инновация, мотивация, эффективность, развитие.

Актуальность. Инновации в сфере физической культуры и спорта являются неотъемлемой частью развития направления в научном и практическом плане. Развитие научно-методического подхода необходимо для перехода в будущем к практическому применению полученных знаний в образовательном, тренировочном процессе. Инновации способствуют совершенствованию учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях, повышению эффективности спортивной подготовки в структуре многолетнего тренировочного процесса.

Инновации связаны с развитием общества в социальном, экономическом, научном и культурном плане, подтверждая необходимость модернизации. Одним из путей реализации кардинальных изменений в сфере образования, в том числе и в физическом воспитании, становится метод инноваций. Таким образом, без инновационной составляющей нельзя представить деятельность современной образовательной организации, в том числе организации сферы физической культуры и спорта.

На сегодняшний день цель, задачи и ожидаемые результаты научных исследований в этом направлении связаны со всесторонним развитием личности, приобщением к здоровому образу жизни. Систематически исследуется процесс воспитания, образования для оптимизации, рационализации и улучшения уровня физической подготовленности и спортивных результатов [1 - 3].

Большое внимание уделяют вопросам подготовки специалистов высшей квалификации в области физического воспитания и спорта. Инновационный подход к организации образовательного процесса позволяет повысить качество подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, а также углубить знания, как по всем изучаемым в вузах дисциплинам.

Цель исследования: выявление критериев, принципов, механизмов внедрения и реализации инноваций в сфере физической культуры и спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования в области спорта направлены на разработку теоретических концепций и методических разработок. В научных исследованиях используются не только количественные, но и качественные методы. Применение цифровых технологий, в которых моделируются параметры физического развития человека, а также новые информационные технологии, создают возможности для более глубокого изучения отрасли и проведения оригинальных научных исследований.

Исследование результативности использования тренажеров в процессе спортивной тренировки и в разработке средств для их реализации, использование максимально эффективных средств физической активности и психических нагрузок в учебно-тренировочных занятиях, позволит повысить эффективность спортивной тренировки.

Наибольшее внимание следует уделять практике реализации инновационного проекта – учебно-методическому сопровождению реализации инновационных образовательных программ.

Педагогическая инновация должна отвечать нескольким критериям: новизна, оптимальность, высокая результативность, возможность творческого применения в массовом спорте. Она складывается из новаторского и педагогического опыта преподавателя [1]. Для её внедрения необходимо выработать последовательный алгоритм действий, в котором каждый этап будет взаимосвязан и взаимообусловлен. На первом этапе формируется нормативно-правовая база для реализации инновации в выбранном учреждении. Регулируются способы оценки результатов, мониторинг, заключаются договоры о взаимодействии структур на всех уровнях.

На втором этапе выявляются мотивы участия и потенциальная ответственность преподавательского состава за полученные результаты. Это один из важнейших этапов, так как эффективность методики и результаты проведённой работы будут зависеть от мотивации того или иного участника к смене сложившегося уклада обучения и работы.

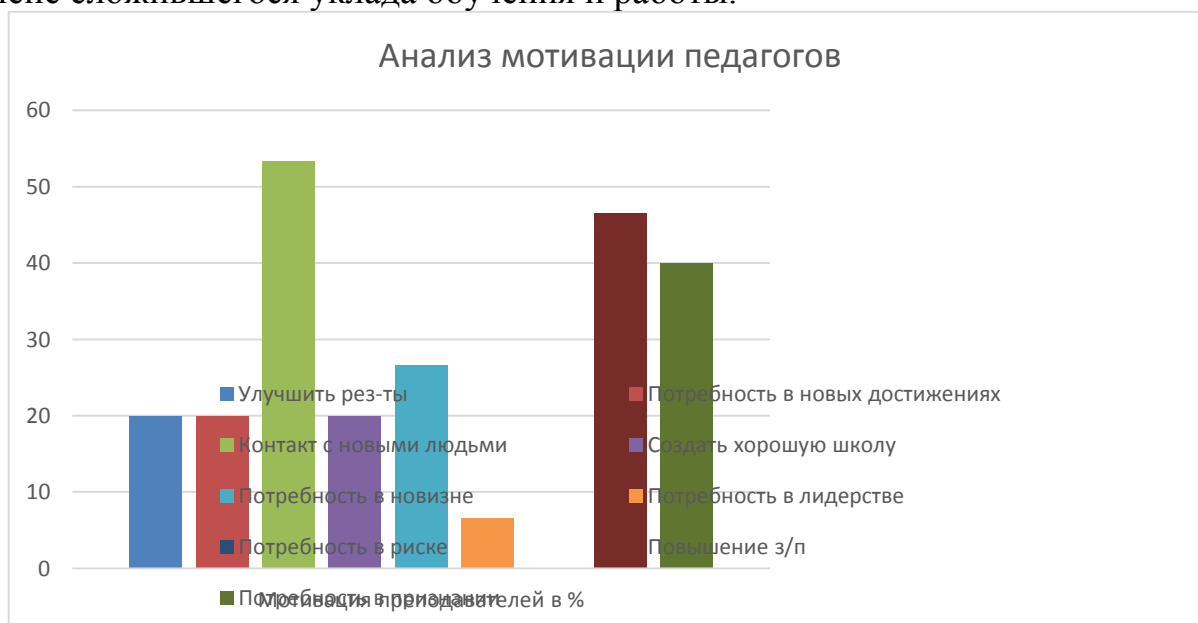


Рисунок - Результаты анкетирования преподавательского состава

На рисунке продемонстрированы результаты проведенного анкетирования среди преподавательского состава, задействованного в реализации программ инноваций в образовательных учреждениях городов Новокузнецка и Осинники [2]. Полученные результаты позволяют заключить, что преподаватели не заинтересованы в качественном изменении подхода к обучению. Основной мотивацией является реализация собственных карьерных достижений в виде повышения заработной платы, знакомства с новыми людьми и признания. Эти результаты не являются обобщённой ситуацией по стране, но могут быть отчасти индуцированы на другие образовательные учреждения в сфере физической культуры и спорта. Это обусловлено особенностями процесса обучения и становления педагогов в научно-методической деятельности.

Результаты второго этапа позволят разработать программы проведения встреч и семинаров, формальных и неформальных, для повышения квалификации.

На третьем этапе проводился комплекс мероприятий по повышению квалификации педагогов, куда входили мастер-классы, семинары, консультации, использовалось наставничество и школы молодых учителей. В образовательных учреждениях разрабатывались индивидуальные траектории профессионального развития педагогов, которые были включены в инновационную деятельность и индивидуальные планы профессионального развития.

На четвёртом этапе осуществлялись анализ и оценка эффективности проведённой научно-инновационной деятельности. Определялась эффективная стратегия научно-методического сопровождения, составлялись рекомендации с возможными способами повышения результатов. Научно-методическое сопровождение призвано объединить две стороны любой применяющейся инновации: теоретической и практической, на основе чего строятся выводы, применимые в дальнейшем к другим образовательным учреждениям.

При введении новшеств в образовательный процесс на каждом этапе возникают проблемы, свойственные для инноваций в области физической культуры и спорта: низкая заинтересованность преподавателей в качественном переходе на другой уровень обучения. Также в практике физического воспитания часто возникает ситуация, когда преподаватели не имеют должного уровня теоретико-методической подготовки. Наряду с богатством и разнообразием методических разработок в области физической культуры инновационные процессы реализуются с затруднениями [1].

Важно отметить, что субъектами педагогических инноваций в сфере физической культуры и спорта выступают дети, родители, спортсмены и педагоги. Таким образом, учитывается гуманистическая составляющая инновации. При реализации инновационного подхода важно охватить как можно больший спектр педагогических проблем [3].

В заключение можно отметить, что инновации – это необходимая часть образовательного процесса и его усовершенствования в любой образовательной

организации, в том числе в сфере физической культуры и спорта. В условиях ускоряющихся темпов развития современного мира потребности в модернизации, улучшении, оптимизации, реорганизации, и, как следствие, в инновациях, будет только расти. Физическая культура является одним из приоритетных направлений политики государства для поддержания трудоспособности населения и улучшения демографической ситуации, поэтому важно создавать спортивные инновационные центры в спортивных школах и физкультурно-оздоровительных учреждениях. Это требуется для поддержания системы реализации инноваций, обновления банка данных учреждений и научно-методического сопровождения деятельности педагогов, тренеров. При своевременном объединении инновационных процессов и модернизации образовательных учреждений будет оптимизирована их деятельность для слаженного выхода на качественно новый уровень реализации физкультурного образования.

Список литературы:

1. Вейкуть, А.Г. Инновации в тренировочном процессе юных теннисистов в условиях центра спортивной подготовки / А. Г. Вейкуть // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 11. – № 4. – С. 14–20.
2. Коваленко, Н.В. Научно-методическое сопровождение инновационной деятельности образовательной организации / Н. В. Коваленко, К. Е. Александровна, Г. Б. Коваленко // Архивариус. - 2017. - №3 (18). – С. 11 -16.
3. Халикова, Д.А. Инновационные технологии физического воспитания / Д.А. Халикова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2015 - №1 - С.34-38.

ОБОСНОВАНИЕ УСЛОВИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ПОЛОЖИТЕЛЬНОМУ ВЛИЯНИЮ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ НА РАЗВИТИЕ НРАВСТВЕННЫХ, ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ- ПОДРОСТКОВ

Суров Н.Н.

аспирант

Костюнина Л.И.

доктор педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы нравственного воспитания в спортивных единоборствах. Представлена психологическая характеристика соревновательной деятельности в боксе. Обоснованы: необходимость формирования нравственных, личностных качеств боксеров-подростков как условия становления спортивного мастерства, соревновательной успешности; условия обеспечивающие усвоение боксерами морально-этических принципов и норм поведения. Эффективность предложенных условий подтверждается результатами проведенного педагогического эксперимента.

Ключевые слова. Нравственные качества, личностное развитие, боксеры-подростки, условия, злость, агрессия.

Введение. Эффективность соревновательной деятельности боксёров определяется не только уровнем специальной, технико-тактической подготовленности, но и, в значительной степени, показателями развития интеллектуальных, морально-волевых и нравственных качеств [6-11, 13-15, 19 и др.]. Стереотипы нравственного поведения обусловлены уровнем культуры; способностью к анализу, обобщению и оценке новой информации, а также интуицией, как предпосылки принятия решений, не противоречащих нормам нравственного спортивного поведения.

Личностное развитие индивида, в основе своей, определяется взаимодействием в процессе всей жизнедеятельности двух составляющих: генетической (врождённой) и культурно-обусловленной (воспитание и самовоспитание) (Л.С. Выготский). Уровень нравственности определяет культура человека, особенности его общения и взаимодействия с окружающими. Это обеспечивает упрочение навыков точного и ясного изложения мыслей, идей, ощущений и эмоций. Концептуальная подчинённость поведения спортсмена нормам морали и нравственности определяет его психо-эмоциональное состояние в соответствии с личным восприятием сложившейся ситуации, объективность которого обусловлена степенью её осмысления. Недооценка тренерами важности целенаправленного воспитания нравственности молодых спортсменов приводит к снижению нравственно-этических представлений о модели нравственного поведения. Основными причинами снижения нравственности являются:

- прогрессирующая бездуховность общества;
- обесценивание морали как учения о внутренних переживаниях, позволяющих осознать высокую общественную значимость её основных категорий: стыда (самоосуждения) и совести (осознания степени нравственности своего поступка);
- отсутствие знаний норм поведения и их обоснованности как регулятора характера взаимоотношений и взаимодействия людей, направленных на повышение уровня социально-экономического, идеологического и культурного развития общества;
- непонимание зависимости статуса человека от степени соответствия его поведения общепринятым нормам (Г.П. Ильин, 2015; Е.Е. Першина, 2016 и др.).

Спортивная деятельность предъявляет высокие требования к психическому, духовно-нравственному и функциональному состоянию организма, располагает огромными возможностями для формирования личности. Развитие человека происходит в процессе преодоления различных трудностей и препятствий. Бокс привлекает возможностью проявления мужества, решительности, самообладания и др. качеств, вызывающих уважение окружающих. Сложившаяся система спортивной подготовки единоборств направлена на обеспечение высокого уровня физической и технико-тактической подготовленности спортсменов, при недостаточном понимании значимости формирования интеллектуальных, морально-волевых и нравственных свойств личности. При таком подходе невозможно разностороннее, гармоничное развитие атлета, повышение его социальной активности, совершенствование мотивационной сферы.

Цель исследования: выявление условий, способствующих положительному влиянию занятий боксом на развитие нравственных, личностных качеств боксеров-подростков.

Методы и организация исследования: анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, метода опроса, педагогический эксперимент, тестирование сформированности нравственных качеств боксеров 13-14 лет, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Бокс является одним из самых популярных и зрелищных видов спорта, занимая третье место после футбола и хоккея. Спортивная злость и агрессия делают этот вид единоборств опасным, что отражается в эмоционально - психическом состоянии зрителей. Б. Лоу (1984), так описывает бой на ринге: «... необузданная мощь двух противников, их жёсткие по форме движения в расчётливом ожидании кульминационного момента, когда один из них раскроется для убийственного удара-нокаута».

Понятия: «Злость» (производные: зло, злоба злобный) и «агрессия» (нападение, враждебность) [18], имеют отрицательную сущность. Отрицательные эмоции угнетают нервную систему, нарушают согласование двигательных и вегетативных функций, а также сенсорных центров, корригирующих моторную деятельность. В результате, боксёр добивается

поставленной цели ценой приложения больших нервно-мышечных усилий, применения опасных для здоровья противника приёмов (нокдаун и нокаут). Между единоборцами и болельщиками возникают сходные переживания силе, демонстрируемой победителем, далеко не все присутствующие на этом поединке считают, что действия закончившиеся нокаутом, имеет нравственный смысл и красоту (Kovich, Maureek, 1991).

Отсутствие научно-обоснованных рекомендаций по совершенствованию личностных свойств спортсменов обуславливает недооценку многими тренерами, судьями и единоборцами духовно-нравственного развития боксера. Проведенное нами анкетирование 156 тренеров по боксу в разных городах Поволжья показало, что более 88 опрошенных респондентов убеждены в необходимости формирования у боксёров спортивной злости и агрессии по отношению к противнику как важному условию достижения своего преимущества. Что противоречит взглядам известных специалистов [3, 6-8, 15], материалам наших собственных исследований, в которых показана необходимость целенаправленного формирования нравственных свойств личности, обеспечивающих её целостность и гармоничность [9-11, 14]. Бокс как боевое искусство призван решать воспитательные задачи: содействовать формированию разносторонней, гармоничной личности, способной вызывать у зрителей восхищение находчивостью, мужеством, красотой и точностью выбора способов решения сложившейся двигательной задачи. Эстетическое содержание бокса определяется формой и характером действий единоборцев, подчиняющихся строго регламентированным ограничениям и правилам, при этом, объединяющие в себе силу, геометрическую точность движений, мгновенную реакцию, высочайшую технику демонстрируемых приёмов. Martin Malckenzie (1999), подчеркивая высокий духовно - нравственный потенциал боевых искусств, способствующих совершенствованию личностных качеств, убеждён в том, что красота движений в каждом из них проявляется в совершенном физическом самоконтроле, позволяющим управлять силой, временем и пространством [21].

Кроме негативных проявлений спортивной злости и агрессии в боксе немаловажное место занимает азарт. Специалистами в сфере педагогики, психологии, социологии физиологии спорта указывается, что понятие «азарт» имеет как нравственно-положительное (спортивный азарт), так и нравственно-отрицательное (азартный игрок) значение в зависимости от характера и направленности деятельности человека [3, 15]. Спортивный азарт появляется в ходе соревновательной деятельности как творческое озарение, состояние одухотворённости, обусловленное оптимальным соотношением уровня физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния, интеллектуального азарта, происходит концентрация нервно-мышечных усилий; мобилизация латентных возможностей и способностей; прогнозирование действий соперника; согласованность двигательных и вегетативных функций, обеспечивающих свободу и лёгкость движений.

Отношение к боксу как боевому искусству стимулирует к

самосовершенствованию путём использования его специфических средств, позволяющих раскрыть морально-этические принципы и нормы поведения единоборца. Это способствует преобразованию действий на ринге в спорте мастерство высочайшего уровня, вызывающих зрительский восторг, восхищение совершенными формами движений, передающих внутреннее состояние спортсмена, поднявшегося на высокую ступень интеллектуального, физического и духовного нравственного развития.

Чем выше спортивные достижения высоконравственного атлета, тем успешнее он преобразует силу - в ловкость, дисциплину, настойчивость и упорство - в искусство владения своим телом и духом (Норманн Мейлер, 2001).

Специалисты по боксу М.И. Перельман, 1998; А.Н. Романин, 1992; А.Г. Ширяев, 2002 и др. подчёркивают большую значимость развития и совершенствования личностных качеств для роста спортивных достижений. Однако анализ научной и научно-методической литературы по теме исследования показал недостаточное обоснование условий формирования морально-волевых и нравственных качеств боксеров.

Прирост показателей сформированности нравственных, личностных качеств боксёра обусловлен организацией тренировочного процесса с воспитательной направленностью, разъяснением важности развития и совершенствования самостоятельности, решительности, ответственности, характеризующих высококвалифицированного единоборца.

Уровень проявления настойчивости, трудолюбия, дисциплинированности и др. качеств увеличивается только при многократном повторении двигательных заданий, требующих их проявления. В связи с этим важно поддерживать интерес спортсменов к выполнению тренировочной нагрузки путём постановки привлекательной цели, обеспечения положительного психо-эмоционального состояния; разнообразия двигательных действий, их доступности с постепенным усложнением; использования различных условий; совершенствования мотивации; применения методов одобрения, поощрения и т.д.

В процессе выполнения тренировочной нагрузки у спортсменов необходимо формировать понимание значимости произвольной регуляции морально-волевых и нравственных качеств, подчиняющейся объективным закономерностям:

- осознание роли настойчивости, упорства, целеустремлённости и др. для реализации поставленной двигательной задачи;

- концентрация внимания на особенностях поведения единоборца на ринге; выборе наиболее эффективных способов проведения атакующих и защитных приёмов; проявлении нервно-мышечных усилий, быстроты двигательной реакции; скорости смены напряжения и расслабления работающих мышц и т.д. Это требует определённого уровня целеустремлённости, настойчивости, упорства и др. свойств личности;

- постановка доступной задачи, в ходе выполнения которой создаются условия для повышения трудолюбия, дисциплинированности, решительности.

Например, выиграть два учебных боя из трех у единоборцев различных квалификации; использовать в ходе поединка не менее трёх винтов и т.д.

- выявление слабых мест физической, технической, морально-волевой подготовке и применение специальных педагогических приёмов для их устранения;

- использование стимулов для стремления боксёров к совершенствованию личностных свойств (возможность самостоятельного выбора партнёра для учебного боя; своего любимого тренажёра и спортивного оборудования для развития двигательных-координационных качеств и т.д.

Анализ содержания и направленности тренировочных занятий на развитие личностных качеств; детальный разбор проведения боя с различными соперниками во время соревнований, показали, что для повышения настойчивости, трудолюбия, самодисциплины особую эффективность приобретают такие педагогические приёмы, как:

- а) самоприказы и самоустановки (сделать 10 дополнительных подходов после выполнения всего объёма заданной нагрузки; увеличить скорость передвижений по рингу во второй половине раунда; усилить резкость атакующих приёмов и т.д.

- б) самомобилизация и самостимуляция (этого боксёра я должен победить; если проведу три удачных финта, попрошу дополнительно поработать с лапами и т.д.

Ценность игрового метода в развитии совершенствовании нравственных, личностных свойств обусловлена особенностями подвижных игр:

- наличие чётких, обязательных к усвоению правил;
- возможность использования различных условий для постепенного усложнения требований к играющим;
- направленность на формирование самостоятельности и ответственности за своё поведение;
- открытость действий каждого игрока для всех участников и зрителей, что способствует воспитанию честности.

Значимость соревновательного метода для развития личностных свойств определяется его направленностью на психологический настрой к достижению максимальных результатов путём: целеустремлённости, решительности, трудолюбия, упорства и др.

Результаты исследования. Проверка эффективности предложенных подходов к воспитанию нравственных, личностных качеств боксёров осуществлялась в ходе педагогического эксперимента, в котором приняли участие боксёры 13-14 лет на базе ДЮСШ Засвияжского района г. Ульяновска. Контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ) занимались в равных условиях три раза в неделю. В ЭГ занятия велись с акцентом на духовно-нравственное воспитание и формирование активной жизненной позиции личности боксёра в соответствии с высокогуманными идеалами, принципами и нормами поведения.

Метод анкетирования применялся для выявления уровня

сформированности нравственной воспитанности боксеров по методике А.И. Шемшуриной (1998). Анкеты были направлены на изучение у спортсменов: нравственных чувств (совести, долга, веры, ответственности, гражданственности, патриотизма); нравственного облика (терпения, милосердия, кротости, незлобивости); нравственной позиции (способности к различению добра и зла, готовности к преодолению жизненных испытаний); нравственного поведения (готовности служения людям и Отечеству, проявления духовной рассудительности, послушания, доброй воли).

Анализ полученных результатов в исследовании нравственного облика показал, что в КГ при исходных показателях – $2,68 \pm 1,18$ к концу педагогического эксперимента результаты возросли на 4,85% ($p > 0,05$). В ЭГ при исходных данных $2,80 \pm 1,40$ результаты к завершению педагогического эксперимента улучшилось на 35,75 % ($p < 0,05$). В ЭГ при исходных показателях $3,51 \pm 1,07$ результаты возросли после III этапа педагогического эксперимента на 16,80 % ($p < 0,05$). В ЭГ при исходных показателях – $2,53 \pm 1,01$ результаты возросли после III-го этапа педагогического эксперимента на 40,31% ($p < 0,05$) [14].

Степень повышения уровня сформированности морально-волевых и нравственных свойств личности оценивалась по специально разработанным нами критериям. Сопоставительный анализ результатов исследования выявил, что в КГ увеличение показателей самостоятельности произошло на 1,7% ($p > 0,05$); дисциплинированности – на 2,2% ($p > 0,05$); целеустремлённости – на 2,3% ($p > 0,05$); в ЭГ эти показатели оказались существенно выше: проявление самостоятельности улучшилось на 7,1% ($p < 0,05$), дисциплинированности - на 9,5% ($p < 0,05$); целеустремлённости - на 11,7% ($p < 0,05$).

Выводы. Результаты педагогического эксперимента показали перспективность использования разработанной нами методики формирования личностных и нравственных качеств боксёров. Основными условиями положительного воздействия бокса на личность является:

- отношение к данному виду спорта как боевому искусству с его направленностью и принципами, способствующими разностороннему, гармоничному развитию личности с высоким уровнем интеллектуальных и духовно-нравственных качеств;

- переориентация задач воспитания боксеров со спортивной злости и агрессии на спортивный азарт с положительной нравственной направленностью;

- рациональная организация тренировочного процесса с использованием разнообразной, постепенно усложняющейся физической нагрузки с учётом подготовленности спортсмена в условиях, требующих проявления честности, самостоятельности, трудолюбия, ответственности и др. свойств личности.

Понимание тренерами значимости воспитания личностных и нравственных качеств является важной составляющей спортивной подготовки, формирования личности спортсмена-подростка.

Список литературы:

1. Бенджамин Лоу. Красота спорта / Бенджамин Лоу: Пер. с англ. – М.: Радуга, 1984. – 256 с.
2. Бакемин, Б.А. Воспитание самостоятельности у юных спортсменов в процессе учебно-тренировочных занятий (на примере бокса) / К.П. Бакемин // Теория и практика физической культуры. – 1986. - №3. – С. 26-28.
3. Белорусова, В.В. Воспитание в спорте / В.В. Белорусова. – М. ФКиС, 1974. – 196 с.
4. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций / Л.С. Выготский. – М.: АПН РСФСР, 196. – 500 с.
5. Дикунов, А.М. Самовоспитание спортсмена / А.М. Дикунов, М.Ю. Бурачук // Теория и практика физической культуры, 2004. - №4. – С. 20-21.
6. Колесник И.С. Личность боксера / И.С. Колесник. – Ульяновск: ОГУП «Обл. типография «Печатный двор». 2008. – 160 с.
7. Колесник, И.С. Развитие морально-волевых качеств как компонент двигательной и интеллектуальной деятельности / И.С. Колесник, Л.И. Костюнина // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 3. – С.78-81.
8. Колесник, И.С. Формирование ведущих морально-волевых качеств как структурный компонент спортивной подготовки боксеров. / И.С. Колесник, Ф.А. Гатин, Д.А. Осипов // Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта: сборник материалов международной научно-практической конференции. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2015. С. 179 – 184.
9. Костюнина, Л.И. Концепция решения проблемы повышения спортивного мастерства / Л.И. Костюнина, Л.Д. Назаренко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.– 2010.– №1.– Выпуск 14. – С.84-87. / [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://kamgifik.ru/magazin/journal.htm>
10. Костюнина, Л.И. Новый взгляд на систему спортивной подготовки / Л.И. Костюнина // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 2. – С. 60.
11. Костюнина, Л.И. Нравственность как фактор повышения профессионализма будущих специалистов по физической культуре / Л.И. Костюнина, О.С. Назаренко, Е.Е. Панова // Теория и практика физической культуры. - 2020. № 2. - С. 12-14.
12. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: ИПА, 1977. – С. 91-99.
13. Назаренко Л.Д. Воспитание в спорте / Л.Д. Назаренко, Е.А. Анисимова. - М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2015. - 80 с.
14. Панова, Е.О. Педагогические условия формирования духовно-нравственных ценностей боксеров подросткового возраста / Е.О. Панова, Н.В. Валкина, Н.Н. Сувор // Поволжский педагогический поиск/ - 2020. - № 2 (32). – С.87-91/
15. Перельман, М.И. Воспитание боксера – новичка: пособие для тренеров и препод. / М.И. Перельман. – М.: Физическая культура и спорт, 1998. – 86 с.
16. Першина, Е.Е. Проблемы современного образования. – Коломна, КГПУ, 2016. – С. 7-9.
17. Романин, А.Н. Проблема агрессивности в зарубежной психологии спорта / А.И. Романин, Е.В. Романина, Е.Б. Матвеева // Теория и практика физической культуры. – 1982. - №7. – С. 54-56.
18. Толковый словарь русского языка. Составители: Г.О. Винокур, Б.А. Ларин, С.И. Ожегов, Б.В. Томашевский, Д.Н. Ушаков. – М.: ОГИЗ, 1935. – С. 14, 18, 1103.
19. Ширяев, А.Г. Бокс учителю и ученику / А.Г. Ширяев. – 2-е изд. перераб. и доп. – СПб: Изд. «Шатон», 2002. – 190 с.
20. Kovich, Maureen. «Sport as Art Form» / Maureen Kovich. – 1991. – s. 23-25.
21. Mackenzie, Martin. Toward a New Curriculum in Physical Education / Mackenzie Martin. – New York; Mc Graw – Hill, 1999. – s. 23-25.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТХЭКВОНДИСТОВ

Титкин С.В.

магистр

Кузнецова З.М.

доктор педагогических наук, профессор

Набережночелнинский филиал УВО «Университет управления «ТИСБИ»

Набережные Челны, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема психологической подготовки в системе тренировочного процесса тхэквондистов. Процесс подготовки тхэквондистов представляет собой многофакторную систему использования разнообразных средств, методов, организационных форм и материально-технических условий, направленных на развитие спортсмена с целью обеспечения его готовности к спортивным достижениям. Процесс подготовки тхэквондистов включает в себя обучение, тренировку, соревнования и внесоревновательные факторы, повышающие результативность тренировки и соревнований. Процесс психологической подготовки протекает в тесной взаимосвязи с технической, физической и тактической подготовкой. Основными методами воздействия на спортсмена являются убеждение, разъяснение и внушение. Содержательность, логика, доказательность и выразительность речи положительно влияют на спортсмена и помогают более успешно осваивать новые упражнения, а также выступать в соревнованиях.

Ключевые слова. Тхэквондо, психологическая подготовка, спортсмены.

Актуальность. Тхэквондо – олимпийский вид спорта, традиционное боевое искусство Кореи. В отличие от других корейских единоборств, в тхэквондо не используют оружия. Тхэквондо занимаются как мужчины, так и женщины. У тхэквондо наблюдается характерная особенность - ноги в поединке используются более активно, чем руки [3].

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целью тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярной психологической подготовки [1, 3 - 5].

Цель исследования – выявить методологические основания и условия формирования тренировочного процесса тхэквондистов.

Объект исследования: психологическая подготовка тхэквондистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Основные разделы подготовки тхэквондистов, содержание спортивной тренировки тхэквондистов определяется следующими разделами подготовки: физической, технической, психологической, тактической и теоретической. Содержание данных разделов подготовки зависит от контингента занимающихся, их возраста, стажа занятий, уровня подготовленности и периода спортивной тренировки [5].

Психологическая подготовка. Значение состояния психики для достижения успехов в спортивной практике невозможно переоценить. Оно определяет, как процесс обучения и совершенствования, так и успешность соревновательной деятельности.

Процесс психологической подготовки решает следующие задачи.

1. Воспитание спортивного характера.

2. Развитие процессов восприятия.

3. Развитие внимания и способности к концентрации (т.е. устойчивости, сосредоточенности, способности переключения с одного объекта на другой, быстроты мобилизации, способности противостоять сбивающим факторам).

4. Развитие мышечной памяти и воображения, необходимых для идеомоторной тренировки.

Процесс психологической подготовки условно можно разделить на два взаимосвязанных направления:

- воспитание морально-волевых качеств;

- совершенствование психических возможностей.

Развитие морально-волевых качеств затрагивает вопросы воспитания личности и формирования спортивного характера, занимающегося.

Совершенствование психических возможностей направлено на улучшение психических качеств с целью активного влияния на состояние спортсмена и мышечно-двигательные ощущения, возникающие в процессе тренировки и соревнований [2].

Психические качества спортсменов обусловлены, с одной стороны, наследственностью, а с другой – спецификой вида спорта.

Состояние психики является определяющим в процессе обучения и соревнований. В период обучения нередки случаи, когда физическое состояние спортсмена позволяет ему выполнить какое-либо упражнение, но отсутствие психологической готовности тормозит процесс тренировки. Причиной этому, как правило, чрезмерное нервное напряжение и чувство страха, возникающее перед выполнением тех или иных действий. В подобных случаях все зависит от личностных особенностей спортсмена, состояния его психики и уровня морально-волевой подготовленности.

Суть психорегулирующей тренировки заключается в следующем: спортсмен с помощью определенных формул создает оптимальное боевое состояние (ОБС), которое характеризуется индивидуальными данными выраженности вегетативных процессов (частотой сердечных сокращений и дыхания, потоотделением, тонусом мышечного аппарата и т.п.). Создание ОБС способствует успешному выступлению во время соревнований.

Психологическая подготовка подразумевает воздействие на спортсмена методами словесного убеждения и формирование у него определенных двигательных образов, которые обеспечивают правильное выполнение движений в условиях как тренировки, так и соревнований [2].

Процесс психологической подготовки протекает в тесной взаимосвязи с технической, физической и тактической подготовкой. Тренер должен

интересоваться новыми разработками в области психологии и, стремиться в своей работе применять то новое, что будет способствовать успешности процесса тренировки. Основными методами воздействия на спортсмена являются убеждение, разъяснение и внушение. Содержательность, логика, доказательность и выразительность речи положительно влияют на спортсмена и помогают более успешно осваивать новые упражнения, а также выступать в соревнованиях [5].

Воздействуя на спортсмена словом, тренер корректирует процесс тренировки и соревнования, заставляя воссоздавать в голове правильные образы тактических действий, формировать состояние боевой готовности, преодолевать физическое утомление. Слово может служить и сбивающим фактором: сказанное не вовремя, может быть причиной потери координации и ОБС. Поэтому тренер-психолог должен, основываясь на знании психических особенностей своего ученика, обращаться к нему со словами, которые стимулировали бы деятельность спортсмена в условиях тренировки и соревнований, а не угнетали его.

Заключение. Подведем итоги вышесказанному. История тхэквондо начинается около двух тысяч лет назад, что подтверждается древними рисунками и изображениями. Сегодня тхэквондо – современный вид спорта и боевое искусство, имеющее духовно-философские корни и адаптированное для массового физического воспитания. Точкой отсчета в истории современного тхэквондо можно считать 26 мая 1973 года, когда в Сеуле состоялась учредительная конференция, на которой 35 представителей разных стран решили организовать Всемирную Федерацию тхэквондо. Количество поклонников тхэквондо превышает 50 миллионов человек. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта.

Процесс подготовки тхэквондистов представляет собой многофакторную систему использования разнообразных средств, методов, организационных форм и материально-технических условий, направленных на развитие спортсмена с целью обеспечения его готовности к спортивным достижениям. Процесс психологической подготовки протекает в тесной взаимосвязи с технической, физической и тактической подготовкой. Основными методами воздействия на спортсмена являются убеждение, разъяснение и внушение. Содержательность, логика, доказательность и выразительность речи положительно влияют на спортсмена и помогают более успешно осваивать новые упражнения, а также выступать в соревнованиях.

Список литературы:

1. Левент, Акыджы. Форум по этносportу - возрождение народных видов спорта / Акыджы Левент, Джулия Манискалко, З. М. Кузнецова, Е. А. Кузнецова // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. –16(3). – С. 5–8.

2. Психологическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL https://studopedia.ru/26_7061_skorostno--silovie-sposobnosti.html - (дата обращения 01.12.2021).
3. Теория и методика тхэквондо. Коллектив авторов. Том 1. Спортивное единоборство [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL <https://www.litmir.me/bd/>. - (дата обращения 01.12.2021).
4. Хайрулин, А.Р. Анализ соревновательной деятельности в тхэквондо (ВТФ) / А.Р. Хайрулин // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность. – СПб.: ГПУ им. Герцена, 2010. – 220 с.
5. Эпов, О.Г. Конфликтное взаимодействие тхэквондистов в тактико-технических структурах при выполнении боевого маневрирования: дис. канд. пед. наук / О.Г. Эпов. – М., 2013. – 131 с.

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПАУЭРЛИФТЁРОВ НА ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Тихонова Л.Р.

магистрант

*ФГБОУ ВО «Елабужский институт (филиал) «Казанский (Приволжский)
федеральный университет»*

Елабуга, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние эмоционального состояния, а именно, самочувствия, активности и настроения на результаты при выполнении контрольных упражнений. В ходе исследования нами были проанализированы данные эмоционального состояния спортсменов пауэрлифтеров и их влияние на результативность в ходе тренировочного процесса. На основании полученных данных были подготовлены обобщенные отчёты, которые доказали, что эмоциональное состояние влияет на показатели результативности спортсменов.

Ключевые слова. Спортсмены пауэрлифтеры, самочувствие, активность, настроение, эмоциональное состояние, контрольные упражнения.

Актуальность. В настоящее время такой силовой вид спорт, как пауэрлифтинг, является молодым, но не менее популярным. Пауэрлифтинг начал своё развитие в нашей стране с 1988 года. В 1991 году наши спортсмены уже приняли участие на международных стартах. Основной особенностью данного вида спорта является выполнение трёх основных соревновательных упражнений:

1. Жим штанги;
2. Становая тяга;
3. Приседания со штангой на плечах.

При выполнении данных упражнений выполняется работа силового характера последовательно, где происходит преодолевающий режим работы в медленном темпе с перемещением снаряда [1 - 3].

В данной статье мы хотели бы обратить ваше внимание на влияние эмоционального состояния при выполнении контрольных упражнений в пауэрлифтинге.

Цель исследования: изучить влияние эмоционального состояния на результативность спортсменов пауэрлифтеров при выполнении контрольных упражнений.

Методы и организация исследования. В ходе исследования нами были проанализированы научно-методическая литература по теме исследования и программы тренировок спортсменов пауэрлифтеров. Исследование проводилось на базе спортивной клуба «БАТЫР» Менделевского муниципального района Республики Татарстан с 01.02.2022 по 30.06.2022 г. В исследовании приняло участие 14 человек, женщины в возрасте 35-44 года, занимающиеся пауэрлифтингом.

В ходе исследования мы наблюдали за эмоциональным состоянием спортсменов и их результативностью в ходе педагогического эксперимента.

Эмоциональное состояние спортсменов оценивалось по следующим методикам:

1. Опросник САН;

2. «Дневник настроения», автором которого является Лутошин Н.А.

Данный дневник предназначен для определения доминирующего состояния занимающихся. В таблице 1 представлен «Дневник настроения», который заполнялся спортсменами пауэрлифтерами.

Таблица 1 – Дневник настроения

Цвет	Характеристика выбранного цвета
Красный	Восторженное состояние
Оранжевый	Радость
Желтый	Светлое и приятное состояние
Зелёный	Спокойное и уравновешенное состояние
Синий	Неудовлетворенное и грустное состояние
Фиолетовый	Тревожное и напряженное состояние
Чёрный	Полный упадок, уныние

Для определения результативности применялись контрольные упражнения:

1. Жим штанги лежа, кг;

2. Становая тяга, кг;

3. Приседания со штангой на плечах, кг.

Результаты и обсуждение. В ходе исследования мы провели по 2 среза показателей эмоционального состояния спортсменов и по 2 среза результатов выполнения контрольных упражнений (в начале педагогического эксперимента и по его завершению). На рисунке 1 представлены среднеарифметические данные САН (самочувствия, активности и настроения) спортсменов пауэрлифтеров на 1 срезе и 2 срезе.

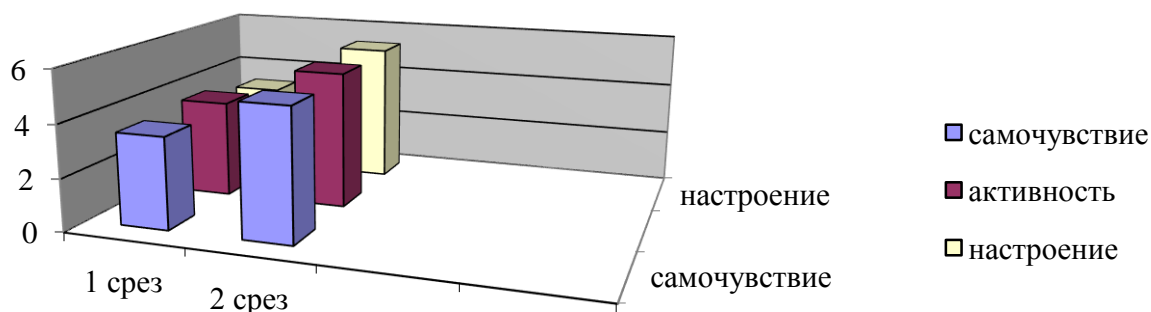


Рис. 1 - Среднеарифметические данные САН (самочувствия, активности и настроения) спортсменов пауэрлифтеров

Из рисунка 1 видно, что данные самочувствия, активности и настроения

на 2 срезе намного выше, нежели на 1 срезе сбора данных. На рисунке 2. представлены среднеарифметические данные из «Дневника настроения» каждого спортсмена, а именно какой цвет преобладает у группы исследуемых на 1 и 2 срезах.

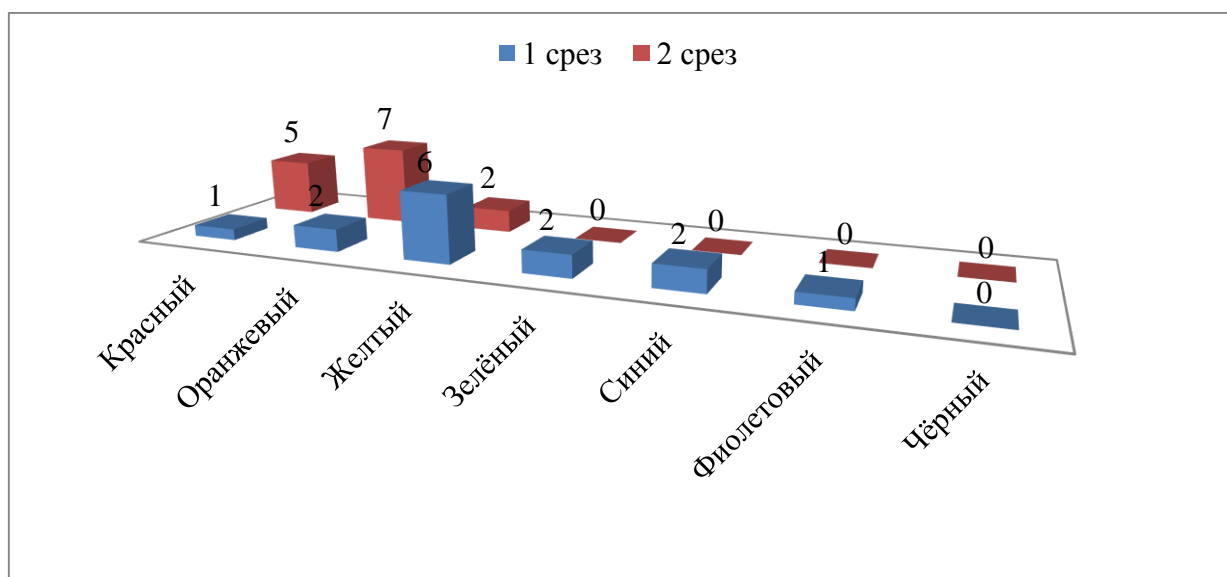


Рис.2 - Среднеарифметические данные из «Дневника настроения» спортсменов пауэрлифтеров

Из рисунка 2. видно, что на 2 срезе преобладают цвета, которые отражают радостное, светлое, спокойное и приятное состояние у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, нежели на 1 срезе, где наблюдаются такие цвета как зеленый, синий, фиолетовый, которые характеризуют уравновешенное, но не удовлетворительное и грустное состояние.

На рисунке 3 вашему вниманию представлены среднеарифметические результаты выполненных контрольных упражнений спортсменов пауэрлифтеров на 1 срезе и 2 срезе.

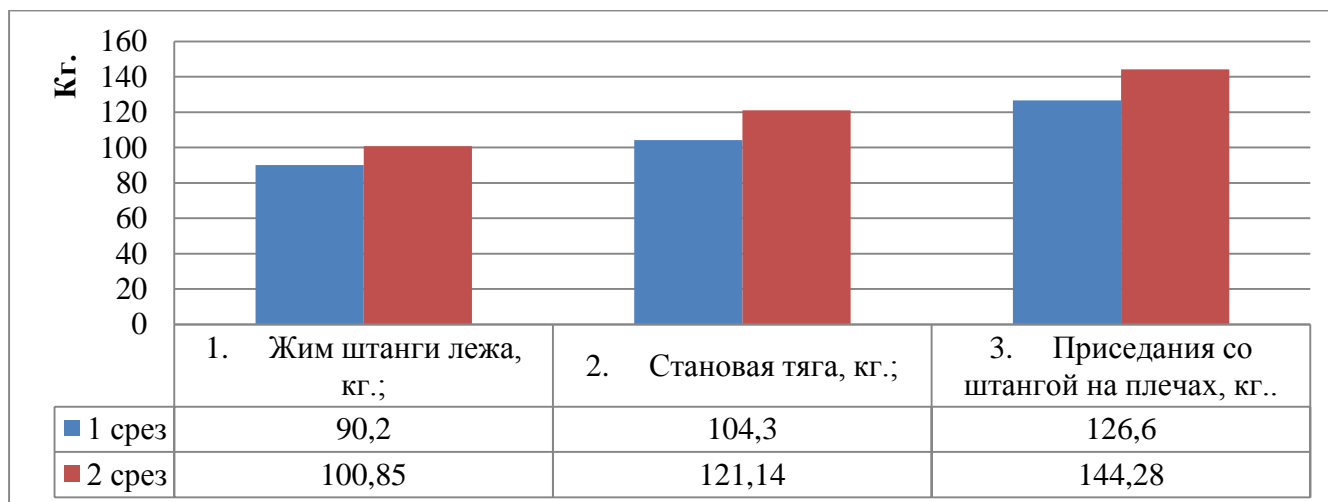


Рис. 3 - Среднеарифметические результаты выполненных контрольных упражнений спортсменов - пауэрлифтеров

Из рисунка 3. видно, что на 2 срезе данные результатов контрольных упражнений намного выше, нежели на 1 срезе сбора данных.

Подводя итоги, можно сказать, что эмоциональное состояние влияет на результативность работы спортсменов, поэтому не нужно исключать психологическую подготовку спортсменов, особенно в соревновательный период.

Заключение. Таким образом, на основании полученных данных, можно утверждать, что при выполнении контрольных упражнений, в процессе соревновательной деятельности важную роль играет психологическая подготовка, которая столь же значима как техническая, так и тактическая подготовка. Данные исследования показывают дальнейшую перспективу исследований индивидуальных типологических особенностей, эмоционального состояния, поиска и обоснования средств и методов управления психоэмоциональным состоянием спортсменов пауэрлифтеров и их взаимосвязь с показателями результативности.

Список литературы:

1. Абрамовский, М.Д. Виды тяги в пауэрлифтинге / М.Д. Абрамовский// Архитектура тела и развитие силы. –2019. – №2. – 147 с.
2. Авсарагов, Г.Р. Обоснование и экспериментальная проверка эффективности методики физического воспитания студентов / Г.Р. Авсарагов. – Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2010. - № 1.- С.38-45.
3. Шейко, Б.И. Классификация упражнений, применяемых в пауэрлифтинге / Б.И. Шейко // Мир силы. – 2019. – №4. – 267 с.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПАУЭРЛИФТЕРОВ

Тихонова Л.Р.

магистрант

*ФГБОУ ВО «Елабужский институт (филиал) «Казанский (Приволжский)
федеральный университет»*

Елабуга, Россия

Аннотация. Пауэрлифтинг является молодым и весьма успешным видом силового спорта, который привлекает не только молодёжь, но и взрослое население. В данной статье рассматриваются особенности организации оперативного контроля функциональной подготовленности пауэрлифтеров. Обоснована эффективность оперативного контроля функционального состояния спортсменов пауэрлифтеров различной спортивной квалификации по методике «D&K-Test» С.А. Душанина.

Ключевые слова. Пауэрлифтинг, контроль, функциональное состояние, оценка, совершенствование, методика С.А. Душанина.

Актуальность. Благодаря развитию информационных технологий упростились многие сферы жизни человека. М.О. Аксенов считал, что применение современных информационных технологий положительно сказывается на результатах спортсменов. В работе «Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий» автор определил средние возможные количественные и качественные параметры нагрузки спортсменов высоких разрядов [1]. В этой связи требуется совершенствование источника получения исчерпывающей информации о функциональном состоянии спортсменов, что станет основой контроля для управления тренировочным процессом без вреда для здоровья занимающихся [1–6].

Регулярные занятия пауэрлифтингом способствуют формированию определенных морфологических и функциональных особенностей организма спортсменов. Спортивные достижения пауэрлифтеров зависят от ряда факторов, определяющих их работоспособность, производительность и проявления максимальной алактатной мощности, аэробных возможностей. К этим факторам можно отнести реакцию различных органов и систем на физические нагрузки, а также ограниченные скорости восстановительных процессов в организме, которые могут приводить к накоплению утомления и перенапряжения [5].

В числе важных параметров, уровнем развития которых обусловлена успешность соревновательной деятельности пауэрлифтеров, является, прежде всего, функциональное состояние, резервные и адаптационные возможности организма. И только при условии обладания оптимальным сочетанием физической и функциональной подготовленности и подкрепленным психоэмоциональным состоянием спортсмен может рассчитывать на высокий уровень спортивного мастерства. Педагогический контроль является ключевым

моментом в организации и планировании тренировочных средств и физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся спортом [5].

Поэтому одним из важнейших компонентов педагогического контроля является контроль физической подготовленности пауэрлифтеров. С целью контроля физической подготовленности можно проводить тестирование физической подготовленности. С целью определения потенциальных возможностей основных функциональных систем можно использовать экспресс-диагностику по С.А. Душанину и В.П. Карленко [2, 4]. Потенциальные возможности мышц и возможности сердца можно определить по показателям аэробной производительности и общей метаболической емкости с учетом биоэнергетических типов спортсменов [3].

В спортивной практике мало уделяется внимание тестированию физической подготовленности и контролю динамики показателей. Требуется получение оперативной информации до и после тренировки, а также в период восстановления. Для этого необходима организация оперативного контроля, что важно для более взрослых спортсменов. Оперативный контроль характеризуется оценкой срочного тренировочного эффекта после занятий или восстановительного периода. Проведение контроля во время занятий и после него позволяет своевременно оценить изменения в организме под влиянием тренировочных воздействий, что может повлиять на физическую подготовленность.

Для оценки функционального состояния необходимо использовать более эффективные методы. На наш взгляд, использование экспресс-диагностики функционального состояния по методике С.А. Душанина является прогрессивным, востребованным и эффективным.

Возникает противоречие между необходимостью получения оперативной информации о функциональном состоянии пауэрлифтеров и недостаточной разработанностью вопросов использования методики С.А. Душанина в силовых видах спорта.

Цель исследования – теоретически обосновать и практически проверить эффективность оперативного контроля функционального состояния спортсменов пауэрлифтеров различной спортивной квалификации по методике «D&K-Test» С.А. Душанина.

Организация и методы исследования. В ходе работы нами были проанализированы научно-методическая литература по теме исследования и примерные программы подготовки пауэрлифтеров, которые используются в спортивных школах. Изучив состояние вопроса, нами был проведен контроль и оценка функциональной подготовленности спортсменов-пауэрлифтеров методом «D&K-Test» С.А. Душанина. Для проведения экспресс-диагностики использовали компьютерную программу определения функционального состояния спортсменов с использованием записи ЭКГ.

Исследование проводилось на базе Елабужского института К(П)ФУ города Елабуги с 01.09.2021 г. по 31.05.2022г. В исследовании приняло участие 7 спортсменов пауэрлифтеров 34-44 лет, а именно женщины, которые

занимались на базе спортивной школы «БАТЫР» Менделеевского муниципального района Республики Татарстан. Уровень подготовленности спортсменов распределился таким образом: МС – 2 человека; КМС – 2 человека; 1 и массовые разряды - 3 человека. Проведено исследование функционального состояния спортсменов пауэрлифтеров в начале спортивного сезона и в подготовительный период перед началом соревновательного сезона.

Результаты и обсуждение. В ходе исследования были проанализированы показатели креатинфосфата, лактата, максимального потребления кислорода, общей метаболической емкости спортсменов пауэрлифтеров.

Показатели креатинфосфата характеризуют взрывную силу спортсменов пауэрлифтеров. В нашем примере у женщин уровня МС данный показатель равнялся 42,9 мМоль/г при оценке выше среднего уровня проявления. У женщин квалификации КМС данный показатель составил 28,9 мМоль/г с низким уровнем проявления. У женщин массовых разрядов показатель креатинфосфата составил 34,7 мМоль/г, что соответствовало среднему уровню по шкале оценок. Показатели лактата характеризуют потенциальные возможности организма к максимальному накоплению молочной кислоты в крови, т.е. анаэробно-гликолитическая мощность и емкость. В нашем примере, показатели лактата у женщин уровня МС равнялись 29,9 мМоль/л как средний уровень проявления. У женщин КМС лактат оказался ниже среднего уровня и составил 24,3 мМоль/л. У женщин массовых разрядов наблюдается высокий уровень лактата – 37,0 мМоль/л.

Максимальное потребление кислорода (МПК) характеризует проявление аэробной производительности и качество выполняемой физической нагрузки спортсменов пауэрлифтеров. Показатели МПК во всех исследуемых группах женщин оказалась на уровне высоком и очень высоком.

Показатели МПК у женщин уровня МС равнялись 75,5 мл/мин/кг как очень высокий уровень проявления. У женщин КМС показатели МПК оказались высокими и составили 64,9 мл/мин/кг. У женщин массовых разрядов наблюдается также высокий уровень показателей МПК на уровне 63,9 мл/мин/кг.

Показатели общей метаболической емкости (ОМЕ) характеризуют генетически предопределенный уровень возможностей организма и способность к выполнению общего количества физических и других типов нагрузок. С помощью данного показателя можно оценить процессы восстановления организма.

У женщин уровня МС показатели исходные ОМЕ равнялись 221,4 ус.ед. как очень высокий. На первом этапе составили 223 ус.ед и на втором этапе достигли до 225 ус.ед. Наблюдается рост ОМЕ женщин МС. У женщин звания КМС, показатели МЕ оказались высокими при исходных значениях 187,5 ус.ед. На 1 этапе выросли до 190 ус.ед, на втором этапе - 198 ус.ед. У женщин массовых разрядов наблюдается также высокий уровень показателей ОМЕ при исходном 198,6 ус.ед. На первом и втором этапе исследования наблюдается снижение до 189,7 ус.ед., следовательно, для женщин массовых разрядов

необходимо нагрузки планировать с учетом исходного уровня физической подготовленности.

На рисунке представлены данные общей метаболической емкости женщин 34-44 лет в зависимости от уровня квалификации.

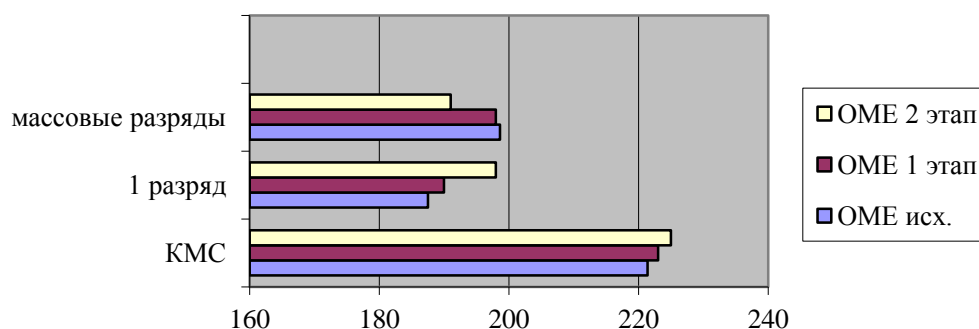


Рисунок - Показатели общей метаболической емкости женщин 34–44 лет в подготовительном периоде

Из рисунка наглядно видно, что общая метаболическая емкость у женщин зависит от квалификации и меняется в процессе спортивной подготовки.

Таким образом, контроль функционального состояния организма спортсменов-пауэрлифтеров позволяет получить более обширную информацию о резервных и адаптационных возможностях организма и восстановлении после физических нагрузок.

Заключение. Используемая экспресс-диагностика «D&K-Test» С.А. Душанина позволяет контролировать спортивную подготовку пауэрлифтеров и получить оперативную информацию. Для тренера показатели функционального состояния обусловлены, прежде всего, тренировками сердечно-сосудистой системы и оценкой напряженности работы сердца при силовых нагрузках. Очевидно, что при низких значениях креатинфосфата и лактата можно отметить не эффективность скоростно-силовой подготовки, а при низких значениях МПК и ОМЕ проявления утомления, снижения работоспособности и удлинения восстановительного периода после физических нагрузок.

Список литературы:

1. Аксенов, М.О. Построение тренировочного процесса спортсменов тяжелоатлетических видов спорта с учетом данных биоимпеданского анализа / М.О. Аксенов, А.В. Аксенова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – С. 74–77.
2. Душанин, С.А. Экспресс-диагностика спортсменов в нестационарных условиях / С.А. Душанин // Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. – К. :Здоров'я, 1985. – С. 116–125.
3. Гибадуллин, И.Г. Индивидуализация тренировочного процесса биатлонистов на основе биоэнергетических типов / И.Г. Гибадуллин, А.Ю. Миронов, С.Н. Зверева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – № 1 (14). – С. 23–34.
4. Карленко, В.П. Использование компьютерной технологии “D&K TEST” в практике подготовки квалифицированных спортсменов / В.П. Карленко, Н.В. Карленко //

- Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – Москва, 2003. – С. 134–136.
5. Медведев, А.С. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье/ А.С. Медведев, Я.Якубенко // Олимп. – 2019. – №2. – 245 с.
6. Халиков, Г.З. Управление и контроль тренировочным процессом бегунов на средние длинные дистанции на основе исследования показателей функционального и психоэмоционального состояния / Г.З. Халиков, И.Ш. Мутаева, И.Е. Коновалов // Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 1(43). – С.63–65.

ОЦЕНКА СФОРМИРОВАННОСТИ ОСНОВНЫХ НАВЫКОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ БАСКЕТБОЛА У ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ

Трифанов С.А.

инструктор-методист

КГАУ «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу «Енисей»

Трусей И.В.

кандидат биологических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева»

Красноярск, Россия.

Аннотация. В данной статье проведена оценка сформированности навыков по выполнению технических элементов баскетбола у детей 12-13 лет на начальном этапе спортивной подготовки. Выявили, что большая часть испытуемых не выполняют нормы по техническим элементам. С нормой по передаче мяча от груди одной рукой не справляются 58,3%, бросок с ближней и дальней дистанции – 66,7% и 58,3%, соответственно. На достаточном уровне сформированы технические элементы: перевод мяча и штрафной бросок, с данными нормативами справляются 83,3% и 100% баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, техника, мальчики, этап начальной подготовки.

Актуальность. Современный баскетбол отличает активное использование различных технических элементов во время игры, без овладения которыми довольно сложно добиться существенных результатов. Базой для выполнения сложных технических приемов является сформированность основных навыков, таких как ведение и передача мяча, броски и др. Основные технические элементы закладываются на начальном этапе спортивной подготовки, и если это время упустит, то в дальнейшем сложно будет добиться высоких результатов. Подтверждением этому служит незначительная результативность выступления юношеских сборных РФ на чемпионатах Европы и Мира, по сравнению со сборными советского союза [3]. Низкая результативность национальных сборных, возможно, связана с устаревшей программой тренировок, а также недостаточным контролем за выполнением технических элементов у детей ранней стадии тренировочного этапа, и своевременным устранением пробелов.

Цель исследования - оценить сформированность навыков выполнения основных технических элементов баскетбола у детей 12-13 лет на начальном этапе спортивной подготовки.

Методы исследования. В исследовании приняли участие 12 мальчиков 12-13 лет, занимающиеся баскетболом в течение 3 лет. Исследование проводили на базе КГАУ «Спортивной школы олимпийского резерва «Енисей». Оценивали базовые технические элементы [1]: такие как переводы мяча (перед собой, под ногой, за спиной), передача мяча партнеру (от груди, одной рукой), бросок в прыжке по кольцу (со средней и дальней дистанции), штрафной

бросок. Данные технические элементы взяты как фундаментальные, которые имеют ключевое значение для баскетболистов на ранней стадии тренировочного этапа. Статистическая обработка данных проводилась стандартными методами [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из основных технических элементов баскетбола является перевод мяча (перед собой, под ногой, за спиной). Правильное, технически грамотное ведение мяча – фундамент для стабильного контроля за ним. В среднем по группе выявили, что этот показатель составил $46,3 \pm 1,9$ переводов мяча без потерь, что соответствует норме, которая составляет не менее 40. В целом, доля детей, выполнивших норматив, составляет 83,3%, не выполнивших – 16,7% (рис. 1).

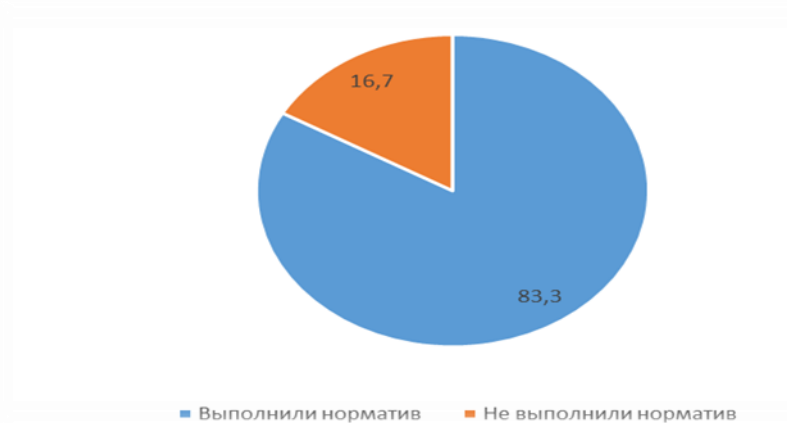


Рис. 1 - Соотношение мальчиков, выполняющих технический элемент «Переводы мяча (перед собой, под ногой, за спиной) без потерь» в соответствии с нормой

Следующим базовым техническим навыком является передача мяча от груди одной рукой. В среднем по группе выявили, что этот показатель составил $17,6 \pm 1,3$ передач без потерь, что не соответствует норме, которая для тренировочного этапа составляет не менее 20 передач. В целом, доля детей, выполнивших норматив, составляет 41,7%, не выполнивших – 58,3% (рис. 2).

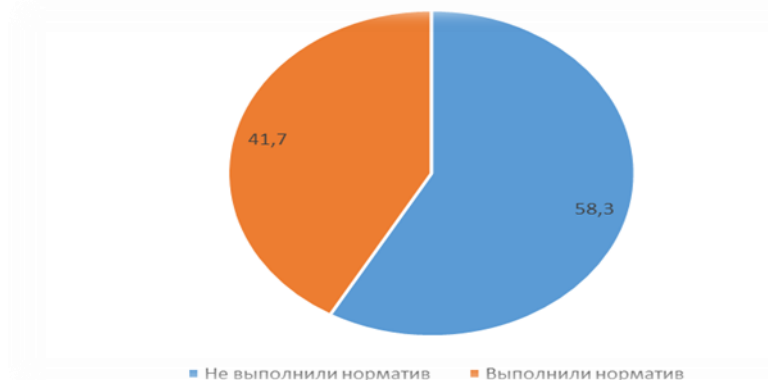


Рис. 2 - Соотношение мальчиков, выполняющих технический элемент «Передача мяча (от груди, одной рукой) без потерь»

Бросок мяча в прыжке по кольцу с ближней и дальней дистанции,

является техническим элементом определяющих результативность игры. Выявили, что у занимающихся баскетболом выполнение данных технических элементов не соответствует норме. Так, бросок мяча по кольцу с ближней дистанции составил $8,6 \pm 1,0$ попаданий при норме более 10, с дальней – $2,8 \pm 0,5$ попаданий при норме 3. Доля детей, выполнивших норматив по броску мяча с ближней дистанции, составляет 33,3%, не выполнивших – 66,7%, с дальней – 41,7%, не выполнивших – 58,3%, соответственно. Последний технический элемент, сформированность которого определяли в работе, – штрафной бросок. В среднем по группе выявили, что этот показатель составил $7,3 \pm 0,5$ попаданий (с дальней дистанции), что соответствует норме, которая составляет не менее 3 попаданий. В целом, доля детей, выполнивших норматив, составляет 100%.

Заключение. Таким образом, оценка сформированности навыков выполнения технических элементов у детей 12-13 лет, выявила проблемные зоны. Данный возраст представляет интерес, поскольку дети находятся на начальной стадии тренировочного этапа, для которого важно устранить пробелы в формировании ключевых навыков. Большая часть испытуемых не справляются с выполнением норматива по техническим элементам: передача мяча от груди одной рукой – 58,3%, бросок с ближней и дальней дистанции – 66,7% и 58,3%, соответственно. На достаточном уровне сформированы технические элементы: перевод мяча (перед собой, под ногой, за спиной) и штрафной бросок, с данными нормативами справляются 83,3% и 100% баскетболистов.

Список литературы

1. Авакумов, А. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров / А.Авакумов, Хосе Мариа Бусета // перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск: Изд-во Поликолор, 2017. – 376 с.
2. Кужугет, А.А. Количественная и качественная обработка данных в педагогических исследованиях сферы физической культуры, спорта и здоровья / А.А. Кужугет, И.В. Трусей, В.А. Адольф: учебное пособие. - Краснояр. гос. пед. ун-т. им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2022. – 174.
3. Уваров, А.В. Анализ и перспективы выступлений сборной России по баскетболу на крупнейших международных соревнованиях / А. В. Уваров. —непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 21 (101). — С. 540-543.

РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ГАНДБОЛИСТОК НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Тукмачев В.Ю.

магистр

Кузнецова З.М.

доктор педагогических наук, профессор

Набережночелнинский филиал УВО «Университет управления «ТИСБИ»

Набережные Челны, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития взрывной силы у гандболисток 16–20 лет. Были разработаны комплексы на развитие взрывной силы, моделирующие двигательные режимы спортивной деятельности в подготовке гандболисток, что существенно позволило обогатить двигательный потенциал, повысить физические возможности спортсменов.

Ключевые слова. Ручной мяч, гандболистки, развитие взрывной силы, тренировочный процесс, этап совершенствования спортивного мастерства.

Актуальность. Современный гандбол предъявляет к гандболистам наиболее высокие условия, так как это атлетическая игра. Для того, чтобы достичь высокого технико-тактического профессионализма, спортсмену, в первую очередь, нужен высокий уровень развития физических качеств [1].

Спортсмен, занимающийся ручным мячом, обязан владеть многими физическими, техническими и моральными качествами. Гандбол – контактная игра, предполагает постоянные столкновения, падения, сопротивление нападающему противнику, что требует развитие силы у гандболистов [4, 5].

Сила – это одна из важнейших физических возможностей человека, вследствие которой он благополучно реализует многие профессиональные виды деятельности, а также принимает и решает различные бытовые проблемы. Спортивный результат непосредственно зависит от некоторых физических упражнений на развитие силы, поэтому силовая подготовка необходима всем спортсменам. Вот почему так важен процесс развития силы [2].

Сила является одним из основных качеств в общей и специальной физической подготовленности гандболистов. Данное физическое качество отображает степень двигательных способностей спортсмена.

Продолжительный процесс физического воспитания, а также спортивной тренировки может быть результативен при условии тщательного учета психо-возрастных особенностей развития индивида, уровня физической подготовленности, специфики выбранного вида спорта, сензитивности развития физических качеств и формирования двигательных способностей.

Проблему использования различных комплексов при развитии взрывной силы рассматривают многие авторы. Однако, эта проблема остается актуальной и на сегодняшний день.

Цель исследования – повышение уровня скоростно-силовой подготовленности гандболисток 16–20 лет.

Методы и организация исследования. При решении данной цели мы использовали следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогический эксперимент; методы исследования; педагогическое тестирование; метод математико-статистической обработки полученных результатов исследования.

Контингент исследуемых: в педагогическом эксперименте принимали участие 10 гандболисток в возрасте 16–20 лет Удмуртского государственного университета, института физической культуры и спорта, г. Ижевск, Россия. Подготовка занимающихся осуществлялась по программе, разработанной на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол [3]. В тренировочный процесс внедрялись силовые упражнения, которые были разделены на 8 комплексов, каждый комплекс применялся 2 раза в микроцикле в течение 4 месяцев. Комплексы включали в себя различные упражнения с применением скакалок, скамеек, набивных мячей, различных утяжелителей, а также эстафеты и подвижные игры.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью повышения уровня скоростно-силовой подготовленности гандболисток нами были разработаны и внедрены в тренировочный процесс комплексы специальных упражнений. После применения комплексов было проведено повторное тестирование для выявления эффективности влияния комплексов на развитие взрывной силы у гандболисток 16–20 лет. Полученные результаты представлены в таблице.

Таблица – Показатели прироста силовой подготовленности средних результатов

Название теста	1 срез	2 срез	t	P	Средний прирост	%
Прыжок в длину с места (см)	217 ±7,1	225,5 ±6,2	8.2	≤0.05	8,5	3,7
Тройной прыжок (см)	740,5 ±21,5	754 ±20,4	6.7	≤0.05	12,5	1,7
Метание килограммового мяча, правой рукой (м)	20,6 ±1,9	21,5 ±0,4	6.25	≤0.05	0,9	4,1
Метание килограммового мяча, левой рукой (м)	12,2 ±2,1	12,3 ±0,7	6.97	≤0.05	0,1	0,8
Метание килограммового мяча из положения сидя, двумя руками (м)	8,5 ±0,3	8,8 ±0,3	3.86	≤0.05	0,3	3,5

Как видно из таблицы, в тесте «Прыжок в длину с места» нами выявлен прирост в 8,5 см. (3,7 %). Также установлено, что у пяти гандболисток показатель в данном тесте соответствует среднему уровню развития силовых способностей, у остальных – высокому уровню развития силовых способностей. В начале эксперимента у большей половины гандболисток выявлен средний уровень развития силовых способностей и только у пяти спортсменок был выявлен низкий уровень развития силовых способностей.

Мы считаем, что на больший прирост оказали воздействие упражнения с лестницей и прыжки через фишки с последующим ускорением 5 метров.

В тесте «Тройной прыжок с места» нами выявлен прирост в 12,5 см (1,7 %). В данном тесте у двух спортсменок выявлен средний уровень развития силовых способностей, а 8 гандболисток показали результат, соответствующий высокому уровню развития силовых способностей. Тогда как в начале эксперимента показатели лишь шести гандболисток соответствовали высокому уровню развития силовых способностей. Мы считаем, что на данный прирост оказали воздействие круговые тренировки, прыжки через скакалку, комплекс со скамейками и комплекс в парах с эспандером лыжника.

В тесте «Метание килограммового мяча, правой рукой» нами выявлен прирост в 0,9 м (4,1 %). Выявлены следующие показатели уровня развития силовых способностей: 7 гандболисток имеют низкий уровень, 3 гандболистки имеют средний уровень. Данные показатели остались практически неизменны, по сравнению с началом эксперимента, хотя незначительный средний прирост по сравнению с началом эксперимента нами выявлен.

В тесте «Метание килограммового мяча левой рукой» прирост составил 0,1 м (0,8 %). Нами выявлено, что 4 гандболистки показали результат, соответствующий низкому уровню развития силовых способностей, результат пяти гандболисток соответствует среднему уровню развития силовых способностей и показатели 1 спортсменки соответствуют высокому уровню развития силовых способностей. На первом этапе эксперимента 6 спортсменок показали результат, соответствующий низкому уровню развития силовых способностей, а высокому уровню не соответствовал показатель ни одной спортсменки.

В тесте «Метание килограммового мяча из положения сидя, двумя руками» прирост составил 0,3 м (3,5 %). Установлено, что показатели всех гандболисток соответствуют высокому уровню развития силовых способностей, тогда как в начале эксперимента показатели трёх гандболисток соответствовали среднему уровню развития силовых способностей.

Мы считаем, что на данный прирост оказали воздействие упражнения и эстафеты с набивными мячами, упражнения с набивными мячами в парах и упражнения с гантелями. Нами также была выявлена достоверность различий по T-критерию Стьюдента для зависимых результатов (результаты представлены в таблице).

Заключение. Проведя анализ доступной научно-методической литературы, мы сделали вывод, что скоростно-силовая подготовка имеет важное значение в большинстве спортивных игр, в частности, в гандболе. Однако среди авторов нет единого мнения о применении использования каких-либо упражнений, применяемых для развития взрывной силы игроков. Также недостаточно методических рекомендаций по применению упражнений скоростно-силового характера на тренировочных занятиях студенток-гандболисток.

В результате внедрения разработанных нами комплексов специальных упражнений в тренировочный процесс студенток-гандболисток наиболее значимый прирост выявлен в тестах – «Метание килограммового мяча из положения сидя, правой рукой» и «Прыжок в длину с места». Он составил 4,1% и 3,7% соответственно. Выявлено, что в тестах, связанных с прыжками, лучшие результаты принадлежат «крайним» игрокам, а вот в метаниях чаще остальных лучшие результаты показывают «полусредние» и «центральные» игроки.

Список литературы:

1. Блохин, А.В. Специальная физическая подготовленность гандболистов высокой квалификации в длительном соревновательном периоде: автореферат диссертации на соискание канд. пед. наук 13.00.04 / А. В. Блохин // РГАФК. – М.: 2013. – С. 23.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 543 с.
3. Программа разработана на основе: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гандбол (утв. Приказом Минспорта России от 30.08.2013 г. № 679.)
4. Соловьев, В.Н. Методика обучения и совершенствования технико-тактического мастерства гандболистов. Психолого-педагогические и медицинские средства восстановления спортивной работоспособности: Учебное пособие / В.Н. Соловьев. – Ижевск.: Издательский дом «Удмуртский университет», 2007. – 479 с.
5. Тукмачев, В.Ю. Методика тактико-технической подготовки гандболисток на этапе спортивной специализации / В.Ю. Тукмачев, А.С. Кузнецов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. – 16(4). – С. 28–34.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тухфатуллова Э.Р.

магистрант

Касаткина Н.А.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н.Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. В художественной гимнастике гибкость имеет огромное значение для успешной реализации двигательного и соревновательного потенциала спортсменок, является одним из ведущих двигательно-координационных качеств. Целесообразно уделять должное внимание ее развитию именно с этапа начальной спортивной подготовки. Нами предложена методика развития гибкости юных гимнасток 6–7 лет на основе использования специализированных изолированных упражнений и их комбинаций в сочетании с комплексами «волновых» и дыхательных упражнений.

Ключевые слова. Двигательно-координационные качества, гибкость, художественная гимнастика, спортивная подготовка.

Актуальность работы. Современная художественная гимнастика отличается высокими требованиями к качеству выполнения разнообразных элементов трудности тела (прыжков, равновесий, вращений) в сочетании с владением предметом и артистизму исполнения целостного упражнения [5]. В этом синтезе одну из ведущих ролей играет гибкость – двигательно-координационное качество, являющееся базовым для формирования основы технического мастерства спортсменок, поскольку в совокупности с другими двигательно-координационными качествами позволяет в совершенстве овладеть новыми формами как простых, так и сложнокоординационных двигательных действий, делая двигательные действия более легкими, свободными, имеющими достаточную амплитуду [2]. Достаточный уровень гибкости, сенситивный период развития которой приходится в основном на дошкольный и младший школьный возраст, значительно обогащает двигательные возможности юных спортсменок, во многом определяет свободу и амплитуду их движений, рациональность и экономичность, эмоциональную наполненность и пластичность, выразительность отдельного движения и целостной композиции, повышая общее впечатление судей и зрителей от презентации соревновательного произвольного упражнения, обеспечивая более высокие оценки как в компоненте «трудность», так и за критерии «исполнение» и «артистизм» [1, 5].

В связи с этим актуален поиск универсальных эффективных средств специфической направленности, отражающих особенности проявлений гибкости в художественной гимнастике и способных развить у занимающихся гибкость на столько, чтобы она позволила спортсменкам лучше управлять

своими движениями и выполнять необходимые элементы трудности соревновательного упражнения с должным качеством уже с этапа начальной подготовки [1, 3, 4].

Цель исследования: развитие гибкости гимнасток 6–7 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели нами решались задачи по анализу предлагаемых путей решения проблемы развития гибкости у гимнасток в научно-методической литературе, по разработке методики развития гибкости у гимнасток 6–7 лет на этапе начальной спортивной подготовки и экспериментальному обоснованию ее эффективности с помощью таких методов, как: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, педагогический эксперимент, метод экспертной оценки и методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Достаточный уровень развития гибкости позволяет повысить уровень общего двигательного потенциала гимнасток, обеспечивающего сложнокоординационную деятельность в художественной гимнастике, а также уровень их технического мастерства и артистизма [1, 5]. Разработанная экспериментальная методика и направлена на решение данного вопроса, основное содержание которой составили:

1. Специально направленные изолированные физические упражнения: упражнения для развития гибкости позвоночника, плечевого пояса, нижних конечностей (мышечно-связочного комплекса коленных и тазобедренных суставов), включающие двигательные задания по выполнению данных упражнений в динамике, с удержанием заданной позы, с активной внешней помощью, с пружинистыми движениями, с преодолением сопротивления резинового амортизатора.

2. Комплексы упражнений для развития гибкости с комбинированием изолированных упражнений. Это были творческие задания, в процессе которых гимнастки сначала малыми группами (по 3–4 человека), затем индивидуально комбинировали упражнения в короткие комплексы, которые нужно было представить тренеру.

3. Система упражнений с волновой техникой (по В.Н. Никитину, Б. Собинову, 2000): «волна пальцами рук», «волна рукой», «веер», «мотылек», «огонь», «дуговые движения тела», «волновые движения тела», – позволяющие осознать юным гимнасткам пластические возможности собственного тела и конечностей, создающие базу для дальнейшего овладения более сложными с точки зрения гибкости двигательными действиями.

4. Комплексы дыхательных упражнений, применение которых в процессе тренировок, способствовало повышению их эффективности: при правильном дыхании эффективность упражнений на растяжку увеличивается в несколько раз, – применялись также комплексы дыхательных упражнений, имеющих своей целью – обучение расслаблению спортсменок после активной нагрузки на различные группы мышц.

Реализовывалась данная методика в рамках педагогического эксперимента на базе ОГБУ «СШОР по художественной гимнастике» г. Ульяновска на протяжении восьми месяцев учебно-тренировочного 2021–2022 года с 12 гимнастками, составившими экспериментальную группу (ЭГ), чьи результаты сравнивались с 12 другими гимнастками групп начальной подготовки, составившими контрольную группу (КГ).

Для определения и сравнения уровня развития гибкости гимнасток использовались контрольные тесты и критерии оценки, прописанные в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденным приказом Министерства спорта России от 20 августа 2019 г. № 675: *мост из положения стоя, выкрут гимнастической палки, положение «прогнувшись», продольный шпагат правой и левой ногой, поперечный шпагат* (все тесты оценивались в баллах).

В исходном уровне исследуемых показателей в КГ и ЭГ принципиальных различий не было. После педагогического эксперимента большой прирост показателей гибкости наблюдался у гимнасток ЭГ, особенно при выполнении тестов: «Положение прогнувшись» (прирост в КГ составил – 27,5 %, а в ЭГ – 45,4 %), «Мост из положения стоя» (прирост составил – 21, 8 %, а в ЭГ, соответственно, – 48,3 %) и «Выкрут гимнастической палки» (прирост показателей в КГ составил – 18,8 %, в ЭГ, соответственно, – 36,4 %). В оценках шпагатов прослеживается подобная динамика.

Очевидно, более высокие результаты в ЭГ связаны с применением предложенной методики, нацеливающей на выполнение двигательных действий с максимальной амплитудой, включением в тренировочный процесс различных по интенсивности и структуре круговых и волнообразных движений телом и конечностями, а также использование разнообразных поворотов и наклонов с максимально возможной амплитудой. Также развитие гибкости, которая входит основу физического потенциала спортсменок, вносит существенный вклад в обеспечение высокого уровня общей физической подготовленности в целом.

Заключение. Применение предложенной методики в тренировочном процессе способствует повышению его эффективности и улучшению показателей соревновательной деятельности спортсменок. Спортсменки, занимающиеся по предложенной экспериментальной методике показывают результаты выше, чем спортсменки, занимающиеся по традиционной методике. Целенаправленное применение средств и методов развития гибкости на этапе начальной спортивной подготовки, а также содержания предложенной методики обуславливает качественный прирост показателей как общей, так и специальной физической подготовленности спортсменок-гимнасток.

Список литературы:

1. Джафарова, Я. Методика развития гибкости спортсменок на этапе специализированной подготовки в художественной гимнастике / Я. Джафарова // Научный вестник академии физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 1–2. – С. 33–34.

2. Назаренко, Л.Д. Эстетика физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004. – 249 с., ил.
3. Налимова, Д.А. Методические особенности развития гибкости у девочек 7–8 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Д.А. Налимова // Вопросы физической культуры, спорта и здоровья. – Новосибирск, 2019 г. – С.126–128.
4. Нижегородова, Д.Д. Анализ традиционного подхода к развитию гибкости у детей 3–6 лет в художественной гимнастике / Д.Д. Нижегородова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – Казань, 2019 г. – С. 457–460.
5. Терехина, Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва: Учебное пособие / Р.Н. Терехина, И.А. Виннер-Усманова, Е.Н. Медведева. – М.: Спорт, 2018. – 360 с.

**ИЗУЧЕНИЕ АНКЕТНОГО ОПРОСА ТРЕНЕРОВ
ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ УДАРОВ
НОГАМИ В ТХЭКВОНДО ИТФ**

Хусаинов А. К.

магистрант

Литманович А.В.

кандидат педагогических наук, доцент

Кайгородцева О.В.

кандидат биологических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»

Омск, Россия

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования мнения тренеров по обучению технике ударов ногами тхэквондистов 9–10 лет. Проведенное анкетирование тренеров, показало, что наиболее сложным для освоения на начальном этапе подготовки является удар Твит чаги. На среднем уровне находится сложность освоения ударов Долио чаги, Юп чаги и Нерио чаги. В качестве наиболее часто встречающейся ошибки во всех ударах респонденты выделили фазу выноса ноги.

Ключевые слова. Тхэквондо, тренер, спортсмен, удар, анкета.

Актуальность исследования. В настоящее время стремительный рост спортивных результатов на мировой и российской арене в тхэквондо предъявляет новые повышенные требования к подготовке юных спортсменов [3, 4].

На начальном этапе подготовки тренировочный процесс обеспечивает формирование всесторонней подготовленности спортсмена, в том числе и его технических действий, которые будут в дальнейшем способствовать успешному выступлению на соревнованиях [1, 2].

От организма юного спортсмена в процессе занятий тхэквондо требуется проявления быстроты сложной моторной реакции, быстрого выполнения экспромтных специальных двигательных действий, умения дифференцировать временно-пространственные и динамические характеристики специальных движений, быстроты и точности двигательного действия [5].

Цель исследования: изучение анкетного опроса тренеров по совершенствованию обучения технике ударов ногами тхэквондистов ИТФ 9–10 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью изучения особенностей обучения технике ударов ногами в тхэквондо ИТФ была разработана анкета. В анкетировании приняли участие 10 тренеров по тхэквондо ИТФ. Средний возраст респондентов – 32 года, средний стаж работы тренером – 9 лет. Все они являются выпускниками ВУЗов или кафедр физической культуры: СибГУФК, ТюмГУ, НГПУ и т.д. Их воспитанники занимают высокие места на соревнованиях различного уровня: от Чемпионата СФО до Первенства Европы и Кубка мира.

Все опрашиваемые указали, что удар Ап чаги является наиболее простым для освоения, а удар Твит чаги – наиболее сложным для освоения занимающимися. Для ударов Долио чаги, Юп чаги и Нерио чаги сложность освоения была определена как средняя.

Далее мы попросили указать упражнения, которые тренеры чаще всего применяют для обучения ударам ногами (табл. 1).

Таблица 1 – Упражнения, которые используются для обучения ударами ногами в тхэквондо ИТФ

№ п/п	Удар	Упражнения
1	Долио чаги	- поднимание колена вперед на 4, 2 счета; - выполнение удара с опорой у стены и без опоры с сохранением равновесия; - слитное выполнение удара.
2	Юп чаги	- поднимание колена вперед-вверх; - выполнение удара с опорой у стены и без опоры с сохранением равновесия; - слитное выполнение удара; - выполнение удара через препятствие; - удержание ноги, как можно выше, на стене.
3	Нерио чаги	- мах аппаль оллиги; - слитное выполнение удара; - махи через руки партнера, можно с утяжелителями.
4	Твит чаги	- выполнение удара с опорой у стены и без опоры с сохранением равновесия; - слитное выполнение удара.

Следующий блок вопросов был посвящен фазам выполнения ударов, которые являются наиболее проблемными в освоении (табл. 2). Ни в одном из ударов респонденты не отметили сложность в фазе отталкивания из положения боевой стойки, либо в фазе постановки ноги в стойку после выполнения удара.

Таблица 2 – Фазы выполнения ударов, которые являются наиболее проблемными в освоении

№ п/п	Удар	Фаза удара
1	Долио чаги	возврат ноги
2	Твит чаги	вынос бедра ноги, наносящей удар, возврат ноги
3	Юп чаги	вынос ноги, наносящей удар
4	Нерио чаги	удар

Таблица 3 – Время на обучение технике ударов ногами

Продолжительность занятия	Время на обучение технике ударов ногами
45 минут	15-20
60 минут	20-25
90 минут	30-40
120 минут	40-45

Рекомендуемое тренерами время на обучения технике ударов ногами в рамках одного тренировочного занятия представлено в таблице 3.

Количество занятий, в которых работа направлена на освоение техники ударов ногами, в недельном микроцикле, представлено в таблице 4.

Таблица 4 – Количество тренировочных занятий на освоение техники ударов ногами в недельном микроцикле

Микроцикл тренировки	Количество тренировочных занятий на освоение техники ударов ногами
3 тренировки	1–2
4 тренировки	2
5 тренировок	2–3
6 тренировок	3

Также мы выяснили методы, которыми тренеры отдают предпочтение при обучении ударам ногами. Это методы расчлененного упражнения, а также повторный и соревновательный методы.

Заключение. Таким образом, нами было выявлено, что наиболее сложным для освоения на начальном этапе подготовки является удар Твит чаги. На среднем уровне находится сложность освоения ударов Долио чаги, Юп чаги и Нерио чаги. В качестве наиболее часто встречающейся ошибки во всех ударах респонденты выделили фазу выноса ноги.

Список литературы:

1. Карпов, М.А. Техническая подготовка тхэквондистов 10-12 лет на основе индивидуализации / М.А. Карпов, В.В. Воронцов, В.В. Янчик // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2018. – №3 (19). – С. 35–40.
2. Кузиков, М.М. Методика «Комплексное физическое развитие»: инновационный подход к физическому воспитанию детей (теоретико-методологические подходы) / М.М. Кузиков, С.С. Уделов, Е.В. Быков // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 15. – №3. – С. 21–28.
3. Никитушкин, В.Г. Добротные тесты для определения уровня физической подготовленности спортсменов в восточных видах единоборств / В.Г. Никитушкин, Д.С. Алхасов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – №3. – С. 140–145.
4. Сабирова, И.А. Анализ соревновательной деятельности спортсменов представителей тхэквондо / И.А. Сабирова, Д.А. Переславцева // Перспективы развития студенческого спорта и олимпизма: материалы всеросс. с межд. участ. научно-практич. Конференции ФГБОУ ВО «ВГИФК». – Воронеж, 2018. – С. 345–349.
5. Селезнев, И.А. Обучение технико-тактическим действиям юных тхэквондистов / И.А. Селезнев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – №1 (5). – С. 28–34.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОПОРНЫХ РЕАКЦИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРОХОДА В КОРПУС С ПОДБИВОМ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Чарыев Я.

доктор физико-математических наук.

Байрыев Б.

кандидат педагогических наук.

Какалыев Г.

соискатель.

Маммедов Ш.

соискатель.

Туркменский государственный институт физкультуры и спорта.

Ашхабад, Туркменистан

Аннотация. В работе дано определения и характеристика опорных реакций при выполнении прохода в корпус с подбивом. Были подробно рассмотрены изменения вертикальной и продольной составляющей силы реакции опоры. Также рассмотрено изменение суммарного вектора вертикальной и продольной составляющей силы реакции опоры, и изменение угла наклона от горизонтали.

Ключевые слова. Греко-римская борьба, опорная реакция, динамика, фаза, вектор.

Актуальность. Исследования опорных реакций при проходе в корпус с подбивом заключается в том, что при изучении конкретного движения можно наблюдать изменения составляющих реакции опоры и применить полученные знания для корректировки тренировочного процесса для улучшения эффективности движения [1–3].

Цель исследования - определение и характеристика опорных реакций при выполнении прохода в корпус с подбивом.

Организация исследования. Данное исследование проходило в специально оборудованной научной лаборатории Туркменского государственного института физической культуры и спорта. Были исследованы реакции опоры при выполнении прохода в корпус с подбивом. В исследовании принимал участие один испытуемый: Мамедов М.Б. (кандидат мастера спорта) Исследуемый выполнял прием 2 раза. В ходе исследования были выявлены лучшие результаты. Спортсмен имеет рост –173 см и вес – 75 кг. Видео исследования длилось 5,50 с. Частота съемки видео – 30 кадров/с. Частота съемки платформы – 100 кадров/с.

Результаты исследования и их обсуждение. На рисунке 1 -3. изображен график силы реакции опоры по вертикальным, поперечным и продольным осям.

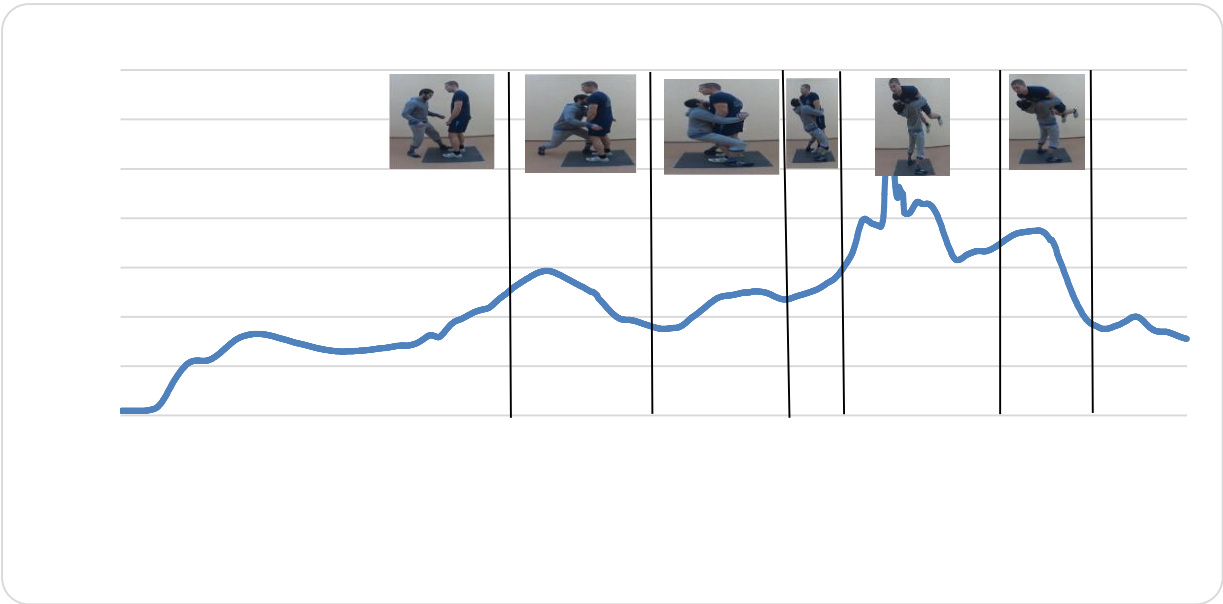


Рис.1 - График зависимости вертикальной силы реакции опоры подготовительной фазы

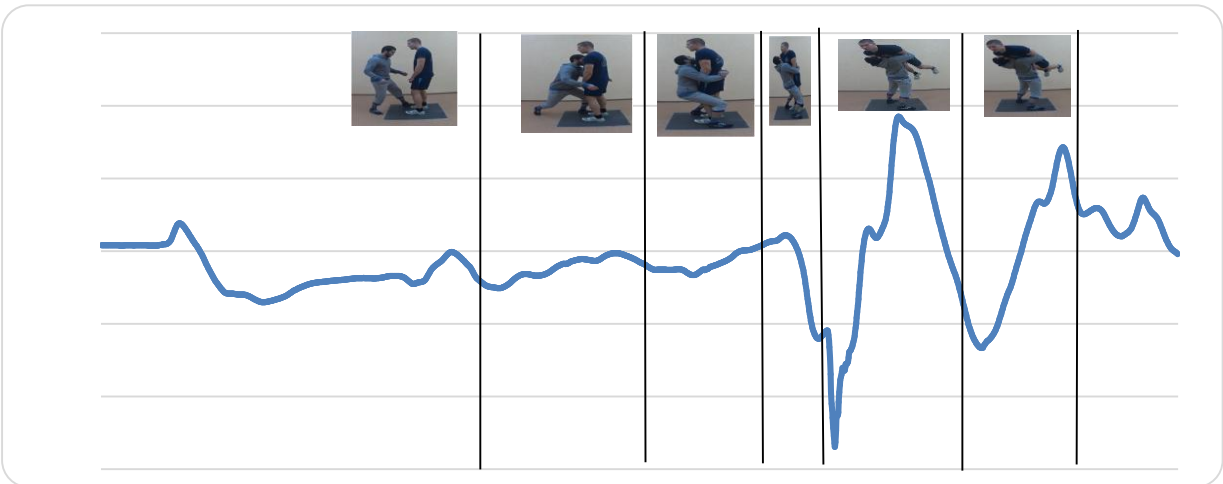


Рис. 2 - График зависимости поперечной силы реакции опоры от времени

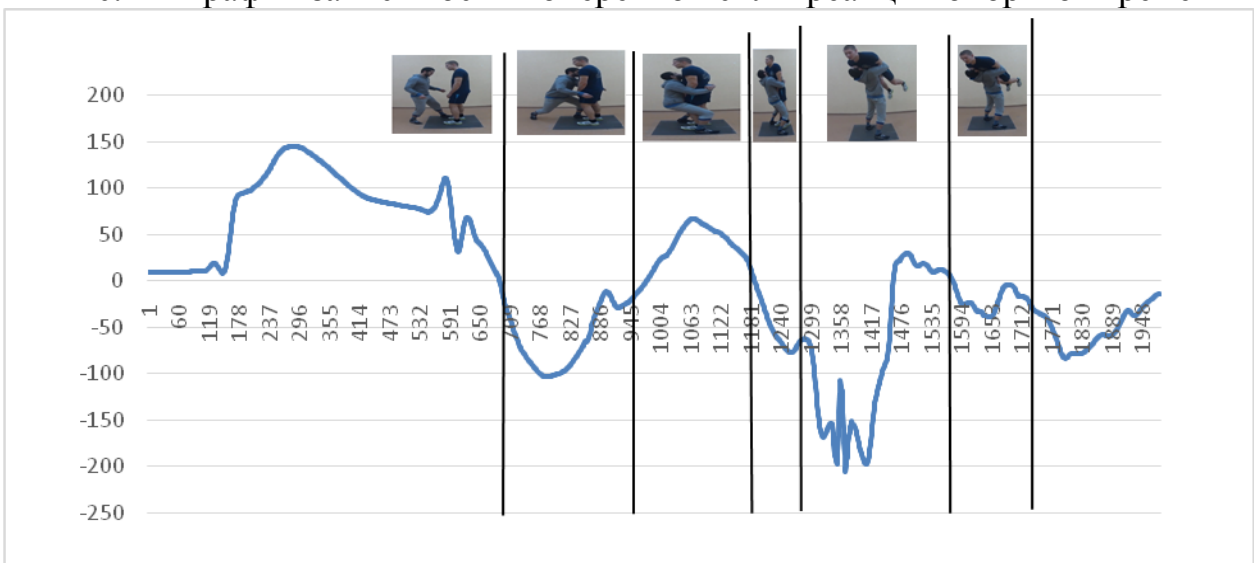


Рис. 3 - График зависимости продольной силы реакции опоры от времени

Подготовительная фаза начинается с шага. На рисунке 4, 5 мы можем наблюдать быстрый рост кривой, заканчивающийся первым пиком – это момент соприкосновения с платформой задней частью стопы. Затем наступает момент переноса массы на переднюю часть ноги, характеризующийся изменением кривой до нижнего пика и обратным ростом до второго пика. Масса тела переносится на впереди стоящую ногу. Завершается подготовительная фаза относительно небольшими колебаниями кривой.



Рис. 4 - Вертикальная составляющая силы реакции опоры в подготовительной фазе

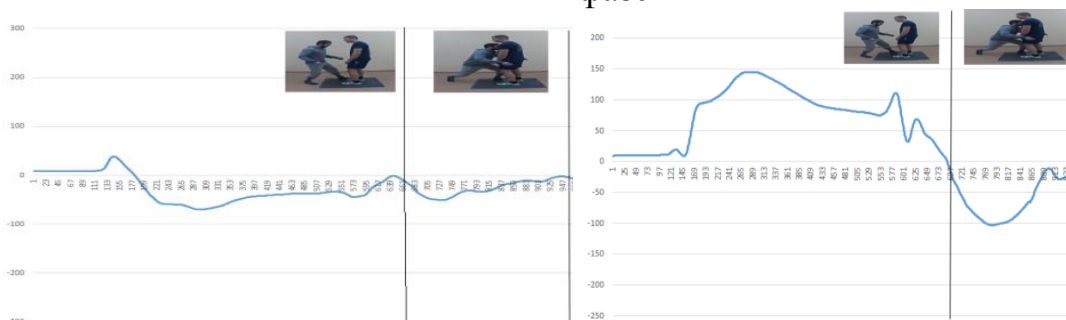


Рис. 5 - Измерительные составляющие продольной и поперечной силы реакции опоры в подготовительной фазе

Основная фаза начинается с возрастанием пика. Одновременно с движением рук движутся ноги. Как только спортсмен берет в захват соперника, он тут же подбивает его наверх (рис. 6, 7).

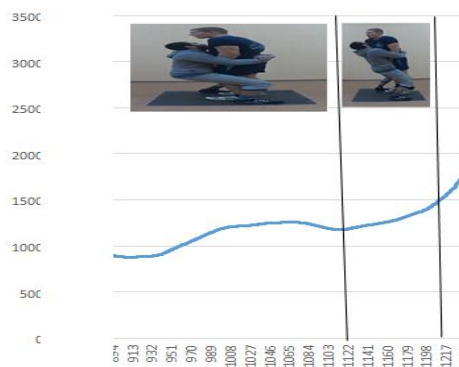


Рис. 6 - Вертикальная составляющая силы реакции опоры в основной фазе

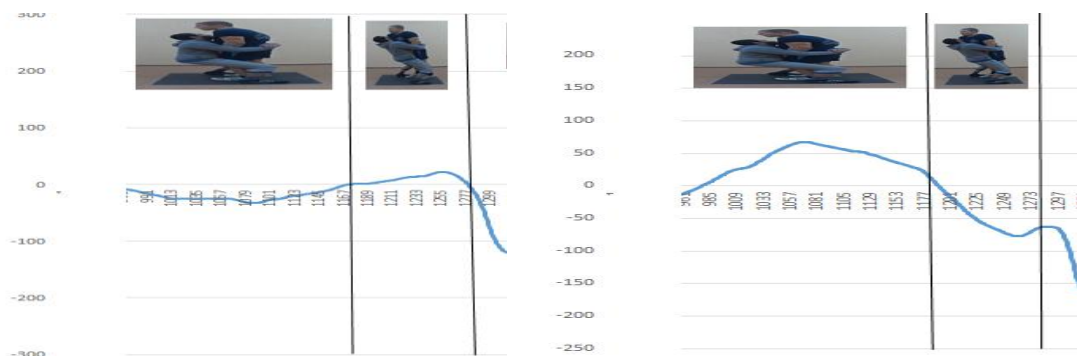


Рис. 7 - Составляющая продольной и поперечной силы реакции опоры в основной фазе

Заключительная фаза начинается резким снижением кривой на графике, что обуславливается возвращением спортсмена в исходное положение после того, как он поднял своего соперника вверх (рис.8, 9).

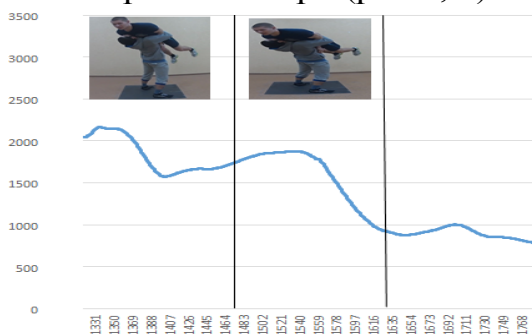


Рис. 8 - Измерительная составляющая вертикальной силы реакции опоры в заключительной фазе

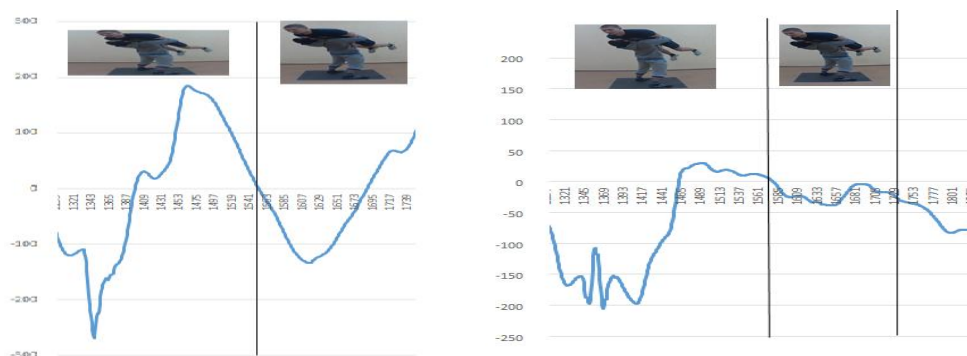


Рис. 9 - Измерительная составляющая продольной и поперечной силы реакции опоры в заключительной фазе

Таблица – Данные для векторов поперечной и вертикальной силы реакции опоры угол вектора и его размер, во время начала приема, спортсмена

Сила вектора, Н	Угол наклона вектора
1465,3	84,7
1371,5	85,8
1831,7	89

На примере испытуемого мы рассмотрели суммарный вектор продольной и вертикальных осей. Данные для вектора представлены в таблице.

В этот момент, размер вектора уменьшился по ходу всего движения. Т.к. спортсмен расслабился в этот момент, чтобы хорошо подбить соперника. По окончании приема происходит максимальная нагрузка на спортсмена, т.к. на спортсмена воздействует вес соперника.

Заключение. Первый максимум кривой соответствует интервалу времени, в результате, когда спортсмен подсел под соперника для того, чтобы оторвать его от земли. Второй максимум достиг, когда спортсмен поднял вверх своего соперника и когда они были ровно параллельно друг к другу. Поперечная составляющая силы реакции опоры была направлена перпендикулярно движению спортсмена при выполнении приема. Продольная составляющая силы реакции опоры представляет собой силу трения. График продольной составляющей опорной реакции имеет максимум, когда спортсмен оторвал соперника от земли.

В работе были подробно рассмотрены изменения вертикальной и продольной составляющей силы реакции опоры. Также рассмотрено изменение суммарного вектора вертикальной и продольной составляющей силы реакции опоры и изменение угла наклона от горизонтали.

Список литературы:

1. Греко-римская борьба: учебник для высших учебных заведений физической культуры /. Под общ.ред. А.Г.Семенова, М.В. Прохоровой. – Москва.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. – 256 с.
2. Карелин, А.А. Модель высококвалифицированного борца : Монография / А.А. Карелин, Б.И. Иванченков, В.В. Нелюбин. – Новосибирск: 2005. – 272 с.
3. Иванченко, М.М. Тактические компоненты бросков из партера в греко-римской борьбе: авторед. Дис, ... канд. пед. наук / М.М. Иванченко; Рос.гос. ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – Москва, 2006. – 23 с.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ

Чеканов А.Д.

магистрант

Малофеев А.Ю.

кандидат педагогических наук, доцент

Костюнина Л.И.

доктор педагогических наук, профессор

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени

И.Н.Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье выполнен анализ эффективности подготовки юных хоккеистов, занимающихся в Ульяновской спортивной школе олимпийского резерва по хоккею с мячом (СШОР). Уровень спортивных достижений юных игроков в составах команд разного возраста, как и Всероссийский рейтинг региональной СШОР по хоккею с мячом за последние годы ее функционирования выявлен на основе анализа базы данных Федерации хоккея с мячом России (ФХМР). Данный аналитический обзор позволяет оценить текущее состояние системы подготовки спортивного резерва, перспективы ее развития, что позволит обеспечить стратегическое планирование развития детско-юношеского хоккея с мячом в Ульяновском регионе.

Ключевые слова. Спортивная подготовка, хоккей с мячом, регион, Ульяновская область, достижения, рейтинг, соревновательная деятельность.

Актуальность. Во всех формах организации дополнительного физкультурно-спортивного образования юных спортсменов в Российской Федерации (ДЮСШ, СШОР, ведомственные спортивные клубы) в учебных программах учреждений, культивирующих хоккей с мячом, значительное внимание отводится не только развитию физических качеств, технико-тактической оснащенности, но и воспитанию у занимающихся социально значимых качеств личности (морально-волевых, патриотизму и др.). Рациональное построение тренировочного процесса в Ульяновской областной спортивной школе по хоккею с мячом немыслимо без обратной связи, без той обширной педагогической и статистической информации, которая поможет и руководству, и тренерскому сообществу оптимизировать содержание многолетней подготовки спортивного резерва [1, 2].

Следовательно, использование широкого спектра информационной поддержки в ходе спортивно-технической подготовки юных хоккеистов должно сопровождаться применением не только различных форм педагогического контроля, но и выявлением характеристик итоговой подготовленности игроков и команд в динамике соревновательных годовых циклов [3]. Результаты данного процесса будут являться объективными показателями эффективности работы, в виде уровня (рейтинга) достижений спортивной школы по хоккею с мячом.

Цель исследования – выявить эффективность подготовки юных игроков спортивной школы олимпийского резерва (СШОР) по хоккею с мячом Ульяновской области на основе показателей результативности команд разного возраста в соревновательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. В 2007 году распоряжением Губернатора Ульяновской области была создана специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по хоккею с мячом, основной задачей, которой является подготовка спортивного резерва для команды мастеров «Волга», а также сборных юношеских (юниорских) команд Российской Федерации. Анализ участия команд разного возраста СШОР в ежегодных соревнованиях различного ранга, проводимых под эгидой Федерации хоккея с мячом России (ФХМР), свидетельствует, что школа успешно справляется с поставленными перед ней задачами.

За 15 лет своего существования СШОР трижды становилась лауреатом Всероссийского конкурса – как лучшая спортивная школа страны по хоккею с мячом, два раза была вторым призером и трижды завоевала почетное 3 место. Воспитанники СШОР за последнее время двенадцать раз становились победителями первенств России и Всероссийских соревнований по различным возрастным группам, семь раз завоевывали серебряные медали и девять раз становились бронзовыми призерами. За время работы спортивной школой подготовлены: 134 спортсмена в звании «кандидат в мастера спорта» и 214 юных хоккеистов 1 разряда.

Одной из основных и первоочередных задач, стоящих перед СШОР, является подготовка хоккеистов-резервистов для главной команды Ульяновского региона – это профессиональная команда мастеров по хоккею с мячом «Волга», участнице турнира «Суперлига Чемпионата России» и для ее фарм-клуба «Волга-Черемшан», участнице второго по значимости Всероссийского турнира – это соревнования среди команд Высшей лиги. Кроме того, спортивная школа ориентирована на подготовку перспективных игроков-кандидатов для их включения в состав сборных разного возраста: юношеских, юниорских и молодежных команд РФ. На сегодняшний день и ранее 25 воспитанников СШОР завоевали право входить в заявочный список игроков основного состава хоккейного клуба «Волга», а команда Высшей лиги «Волга-Черемшан» сформирована только из юных хоккеистов региональной спортивной школы.

Кандидатами в составы сборных команд России являются восемь воспитанников СШОР по хоккею с мячом. За последнее время 15 воспитанников школы становились победителями и призерами первенств мира по хоккею с мячом среди команд различных возрастов. Например, хоккеисты-воспитанники школы Эмиль Бихузин и Владислав Кузнецов являются кандидатами в члены основной национальной сборной команды страны. В 2017 году выпускники школы Артем Гареев и Александр Степанов завоевали золотые медали на первенстве мира среди юниоров, а Василий Смоленков в составе сборной команды страны в 2018 году стал победителем первенства

мира среди юношей. В 2019 году вратарь Кирилл Ванькин и полевой игрок Семён Плюха (выпускники школы 2020 года) стали победителями первенства мира в составе юниорской сборной России (U-17). В 2020 году Кирилл Коломейцев (выпускник школы 2019 года) в составе сборной России U-19 стал победителем первенства мира, а Дмитрий Игумнов в этом же году стал победителем первенства мира в составе сборной России U-17 по хоккею с мячом.

Тренировочная деятельность учреждения осуществляется на 7 спортивных объектах г. Ульяновска и Ульяновской области: спортивный комплекс «Станкостроитель»; стадион «Волга»; ФОК «Лидер»; стадион «Строитель» (г. Димитровград); дворец с искусственным льдом «Волга-Спорт-Арена»; ФОК «Союз»; спортивный комплекс «Буран» (Ульяновская область, п. Мирный).

В настоящее время в СШОР занимается 296 юных хоккеистов, входящих в состав 19 групп, начиная от группы начальной подготовки и заканчивая группами спортивного совершенствования. На сегодняшний день в спортивной школе работают 13 тренеров: имеют высшую тренерскую категорию – 9 человек, первую категорию – 1 человек, вторую категорию – 1 человек, без категории – 2 человека (все имеют педагогическое образование). Из них 1 тренер тренирует в г. Димитровград на стадионе «Строитель» и 1 тренер в спортивном комплексе «Буран» (п. Мирный).

За столь относительно небольшой период времени спортивная школа по хоккею с мячом зарекомендовала себя, как динамично развивающееся учреждение, которое с каждым годом добивается всё более высоких спортивных результатов во Всероссийских соревнованиях по хоккею с мячом среди юношеских и юниорских команд.

СШОР была проделана большая работа по совершенствованию структуры календарного плана соревнований по хоккею с мячом. Так, например, за период 2021–2022 г.г. спортивной школой проведено 14 спортивно-массовых мероприятий, в которых приняло участие около 1300 человек – это 9 соревнований регионального уровня (первенство СШОР, областные турниры, региональные турниры) в 7 возрастных группах, а также 5 соревнований Всероссийского уровня.

В 2020-21 календарном сезоне были проведены:

- предварительный этап Всероссийских соревнований на призы клуба «Плетёный мяч» по хоккею с мячом среди мальчиков 2009 г.р.;
- предварительный этап Всероссийских соревнований на призы клуба «Плетёный мяч» по хоккею с мячом среди мальчиков 2008 г.р.;
- финал Всероссийских соревнований на призы клуба «Плетёный мяч» по хоккею с мячом среди мальчиков 2009 г.р.;
- финал Первенства России по хоккею с мячом (юноши 2006-07 г.р.).

В 2022 году был проведен предварительный этап Всероссийских соревнований на призы клуба «Плетёный мяч» им. А.Г. Мельникова по хоккею с мячом среди мальчиков 2010 г.р.

Привлечено около 2 млн. руб. внебюджетных средств (питание и проживание иногородних участников). Шесть (из семи возможных) сборных юношеских команд приняли участие в финале Всероссийских соревнований и первенств России по хоккею с мячом.

С 2007 года сборные команды спортивной школы постоянно входят в число победителей и призёров Всероссийских соревнований, проводимых Федерацией хоккея с мячом России.

Результаты выступлений сборных команд Ульяновской области в 2021-2022 году на различных турнирах, как Всероссийские соревнования, так и Первенство России по хоккею с мячом:

– 1 место команда «СШОР-Волга 2007» в финальном этапе Всероссийских соревнований по хоккею с мячом на призы клуба «Плетёный мяч» (мальчики 2007 г.р.), г. Красноярск, март 2021 г.;

– 1 место команда «СШОР-Волга 2009» в финальном этапе Всероссийских соревнований по хоккею с мячом на призы клуба «Плетёный мяч» (мальчики 2009 г.р.), г. Ульяновск, апрель 2021 г.;

– 1 место команда «СШОР-Волга 2006» в финальном этапе Первенства России по хоккею с мячом (младшие юноши 2006 г.р.), г. Ульяновск, апрель 2021 г.;

– 3 место команда «СШОР-Волга 2008» в финальном этапе Всероссийских соревнований по хоккею с мячом на призы клуба «Плетёный мяч» (мальчики 2008 г.р.), г. Иркутск, март 2021 г.;

– 1 место команда «СШОР-Волга 2009» в финальном этапе Всероссийских соревнований по хоккею с мячом на призы клуба «Плетёный мяч» (мальчики 2009 г.р.), г. Сыктывкар, февраль 2022 г.;

– 1 место команда «СШОР-Волга 2008» в финальном этапе Всероссийских соревнований по хоккею с мячом на призы клуба «Плетёный мяч» (старшие мальчики 2008 г.р.), г. Красноярск, февраль 2022 г.;

– 2 место команда «СШОР-Волга 2007» в финальном этапе Первенства России по хоккею с мячом, г. Иркутск, апрель 2022 г.

Спортивная школа уделяет большое внимание повышению квалификации тренерско-преподавательского состава, в том числе и по программам федеральных центров переподготовки кадров. Педагогическим тренерским коллективом школы в настоящее время разработана экспериментальная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по хоккею с мячом, которая получила положительную рецензию от ведущих и квалифицированных тренеров Ульяновской области.

В СШОР подготовлено и опубликовано 5 учебно-методических пособий, направленных на дальнейшее профессионально-педагогическое совершенствование детских тренеров в системе подготовки юных спортсменов. По окончании каждого учебного года школа проводит итоговые праздники с участием родителей, руководства области, ветеранов хоккея с мячом Ульяновской области. В 2021 году в таком общественно значимом праздничном мероприятии приняло участие более 400 человек (юные спортсмены, родители).

Руководство школы имеет тесные контакты с Федерацией хоккея с мячом России (ФХМР), а также является инициатором проведения Всероссийских семинаров-совещаний по вопросам развития детско-юношеского хоккея с мячом в Российской Федерации. Во время проведения юношеского первенства мира по хоккею с мячом в г. Ульяновске (2019 г.) СШОР инициировала проведение семинара с руководителями детско-юношеских спортивных школ РФ и ведущими тренерами России по насущным и проблемным вопросам развития хоккея с мячом среди детей и молодежи.

Заключение. Спортивная школа олимпийского резерва по хоккею с мячом вносит посильный вклад в социальное, экономическое и культурное развитие области. Это достигается, не только путем продвижения Ульяновской области, как одного из ведущих регионов Поволжского Федерального округа РФ, развивающего этот массовый зимний вид спорта, но и как педагогическое учреждение, воспитывающее физически и морально здоровое молодое поколение, готовое к созидательному труду и защите Отечества.

Список литературы:

1. Коваль, Д.В. Контроль подготовленности юных спортсменов / Д.В. Коваль, А.Ю. Малофеев // Студенческий спорт и физическое воспитание в новых социально-экономических условиях. Первая Всероссийская межвуз. науч.- практ. конф. (24-25 февраля 2016 г.): сборник научных трудов. – Ульяновск: УлГТУ, 2016. – С. 109–114.
2. Малофеев, А.Ю. Организационные и методические аспекты спортивной подготовки в хоккее с мячом: Учебно-методическое пособие / А.Ю. Малофеев. – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2016. – 141 с.
3. Малофеев, А.Ю. Результативность соревновательной деятельности в детско-юношеском хоккее с мячом / А.Ю. Малофеев, С.Н. Ключникова, Д.Н. Немытов // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. – С.102–104.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ САМБИСТОВ 8-10 ЛЕТ

Шангарев А.И.

магистрант

*ФГБОУ ВО «Елабужский институт (филиал) «Казанский (Приволжский)
федеральный университет»*

Елабуга, Россия

Мутаев А.М.

преподаватель высшей категории

ГАПОУ «Набережночелнинский колледж искусств»

Набережные Челны, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются физическая подготовленность юных самбистов 8–10 лет. В ходе исследования нами были проанализированы данные физической подготовленности самбистов 8–10 лет. Определено уровень физической подготовленности юных самбистов. На основании полученных данных были подготовлены обобщенные отчёты об уровне физической подготовленности юных самбистов, а также был определен уровень физического здоровья юных самбистов 8–10 лет.

Ключевые слова. Самбо, юные самбисты, физическая подготовленность.

Актуальность. Самбо как новый вид единоборств возник в 1923 году на базе спортивного сообщества «Динамо». К 1997 году произошло разделение: самбо – как спорт, самбо – как самооборона и самбо – как средство профессионально-прикладной физической подготовки. Что касается технического, тактического, физического и психологического арсенала спорта - самбо, он был собран из технических приемов нескольких видов единоборств, главной задачей которого является эффективная подготовка спортсменов [1, 2].

Отличительной чертой данного вида спорта является то, что для успешного окончания спарринга, спортсмен должен в совершенстве владеть техническими и тактическими приемами атаки, контратаки, защиты и самостраховки, спортсмен должен уметь работать как в стойке, так и в партере [1, 2].

Кроме того, нельзя забывать, что не менее важный критерий, это отбор спортсменов в секцию - самбо. Отбор, который должен включать в себя медицинский осмотр, определение физической подготовленности спортсменов на начальном этапе подготовки.

Цель исследования: определить начальный уровень физической подготовленности самбистов 8–10 лет.

Организация и методы исследования. В течение исследования нами была проанализирована научно-методическая литература по теме исследования и планы тренировочных занятий для самбистов 8–10 лет.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения, спортивной школы «Зилант», Кукморского муниципального района Республики Татарстан в период с 01.09.2021 г. по 31.10.2021 г. в

исследовании приняло участие 30 спортсменов – самбистов в возрасте 8–10 лет (мальчики 8 лет – 10 человек, 9 лет – 10 человек, 10 лет – 10 человек).

В сентябре 2021 года мы снимали показатели физической подготовленности спортсменов. В ходе работы были определены уровни физической подготовленности юных самбистов и определены уровни их физического развития.

В таблице 1 и 2, представлены данные, по которым оценивалась физическая подготовленность юных самбистов 8–10 лет.

Таблица 1 – Нормативные показатели для оценки физической подготовленности самбистов 8 лет

№ п/п	Нормативы, по которым оценивалась физическая подготовленность самбистов 8 лет	Мальчики – самбисты 8 лет			
		«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
1.	Бег 30 метров (сек.)	больше 6,9 сек.	6,8-6,9 сек.	6,1-6,7 сек.	6,0 сек и меньше
2.	Бег 1000 метров (мин., сек.)	больше 7 мин. 10 сек.	6 мин 41сек.-7 мин. 10 сек.	5 мин. 21 сек. – 6 мин. 40 сек.	5 мин. 20 сек. и меньше
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	меньше 7 раз	7-9 раз	10-13 раз	больше 14 раз
4.	Прыжок в длину с места двумя руками (см.)	меньше 110 см.	110-119 см.	120-139 см.	больше 140 см.
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см.)	меньше 1 см.	1-2 см.	3-6 см.	больше 7 см.

Таблица 2– Показатели физической подготовленности юных самбистов 9–10 лет

№ п/п	Нормативы, по которым оценивалась физическая подготовленность самбистов 9-10 лет	Мальчики – самбисты 9-10 лет			
		«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
1.	Бег 60 метров (сек.)	больше 12,0 сек.	11,7-12,0 сек.	10,6-11,6 сек.	10,5 сек и меньше
2.	Бег 1000 метров (мин., сек.)	больше 7 мин. 10 сек.	6 мин 11 сек.-7 мин. 10 сек.	4 мин. 51 сек. – 6 мин. 10 сек.	4 мин. 50 сек. и меньше
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	меньше 9 раз	9-11 раз	12-15 раз	больше 16 раз
4.	Прыжок в длину с места двумя руками (см.)	меньше 130 см.	130-139 см.	140-159 см.	больше 160 см.
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см.)	меньше 2 см.	3-4 см.	5-7 см.	больше 8 см.

В таблице 2. представлены данные нормативов, по которым оценивалась физическая подготовленность самбистов 9–10 лет.

В таблице 3. представлены данные, по которым оценивалась физическое развитие юных самбистов 8–10 лет.

Таблица 3 – Показатели физического развития юных самбистов

№ п/п	Средние показатели физического развития детей 8-10 лет–стандарты (норма)	Мальчики – самбисты 8-10 лет		
		«8 лет»	«9 лет»	«10 лет»
1.	Вес (кг.)	27,8 кг.	30,6 кг.	33,7 кг.
2.	Рост (см.)	129,7 см.	134,6 см.	140,3 см.
3.	Окружность грудной клетки (см.)	63,1 см.	64,5 см.	65,9 см.

Результаты и обсуждение. В течение исследования были сняты показатели физической подготовленности юных самбистов 8–10 лет. Физическая подготовленность была оценена с помощью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Возрастная категория с 6–8 лет относится к 1 ступени, возрастная категория с 9–10 лет относится ко 2 ступени. Нормативные требования, по которым оценивалась физическая подготовленность юных самбистов 8–10 лет, представлена в таблице 1 и 2.

На рисунке 1. представлены количество юных самбистов, а также процентное соотношение от общего количества занимающихся, имевших низкий, средний или высокий уровень физической подготовленности.

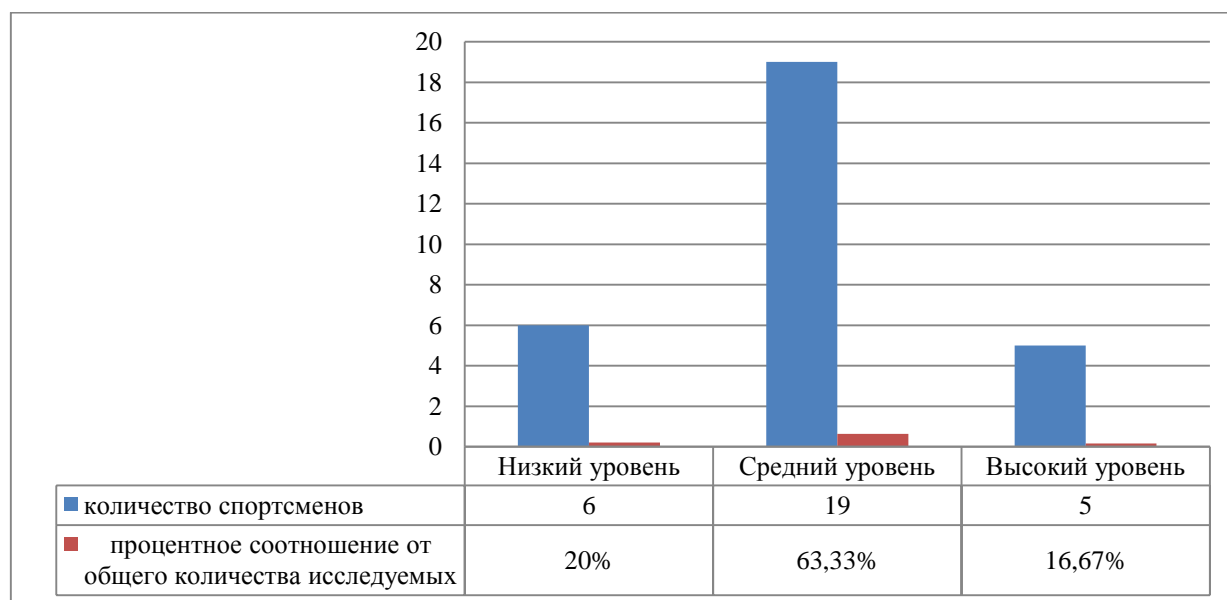


Рисунок - Показатели проявления уровень физической подготовленности спортсменов (юные самбисты), %

Из рисунка 1. видно, что, в большей степени, в данной группе, преобладает средний уровень физической подготовленности.

В таблице 4. вашему вниманию представлены данные физического

развития юных самбистов 8–10 лет. И их процентное соотношение к физической подготовленности занимающихся. В течение исследования мы хотели узнать, зависит ли физическая подготовленность от физического развития спортсменов (по данным, представленным в таблице 3).

Таблица 4 – Показатели физического развития юных самбистов 8–10 лет

№ п/п	Средние арифметические показатели физического развития детей 8-10 лет – стандарты (норма), собранные в сентябре 2021 года	Мальчики – самбисты 8-10 лет (кол-во человек)			
		«8 лет»	«9 лет»	«10 лет»	%
1.	Вес (кг.) – меньше нормы	1	2	1	13,33%
	Вес (кг.) - норма	6	7	7	66,7%
	Вес (кг.) – больше нормы	3	1	2	20%
2.	Рост (см.) – меньше нормы	2	1	2	16,67%
	Рост (см.) - норма	5	7	6	60%
	Рост (см.) – больше нормы	3	2	2	23,3%
3.	Окружность грудной клетки (см.) – меньше нормы	2	1	2	16,67%
	Окружность грудной клетки (см.) - норма	6	7	7	66,7%
	Окружность грудной клетки (см.) – больше нормы	2	2	1	16,67%

Из таблицы 4, рисунка видно, что, процентное соотношение физического развития практически одинаковы с процентным соотношением физической подготовленности данной группы (процентные данные, физической подготовленности низкий уровень – 20%, средней уровень -63,33%, высокий уровень – 16,67%).

Заключение. Таким образом, на основании полученных данных, можно утверждать, что уровень физического развития в полной степени зависит от уровня физической подготовленности спортсменов и наоборот. Как физическая подготовленность, так и физическое развитие составляют основу успешной соревновательной деятельности юных самбистов. Именно поэтому наши исследования в этом направлении будут продолжены в различных базах спортивной подготовки юных самбистов и дзюдоистов.

Список литературы:

1. Благущ, П.К. Теория тестирования двигательных способностей / П.К. Благущ. М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 165 с.
2. Емешин, К.Н. Тесты для оценки специальной работоспособности самбистов / К.Н. Емешин, Н.И. Николайчик // М.: Спортивная борьба: Ежегодник, 1981. – С. 55–56.

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА БАСКЕТБОЛИСТОВ 14–15 ЛЕТ

Швецова Т.В.

кандидат педагогических наук, доцент

Мухаметшин Д.Ф.

магистрант

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. Нами был разработан, апробирован и рекомендован к внедрению в тренировочный процесс юных баскетболистов в предсоревновательном периоде комплекс перекрёстных тренировок, направленный на развитие скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова. Баскетболисты, скоростно-силовые качества, перекрёстная тренировка, комплекс тренировок.

Актуальность. Баскетбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, физическим качествам человека. Характер игровых действий требует от участников умения быстро выполнять различные по напряжениям усилия; умения многократно использовать рывки в течение короткого времени; функциональной подготовленности; по первому требованию игровой ситуации менять направление и скорость движения и т.д.

Чтобы овладеть всем арсеналом игровых приемов, характерных для современного баскетбола, требуется довольно высокий уровень скоростной и силовой подготовки, особенно в предсоревновательный период [1].

При использовании в занятиях с баскетболистами упражнений, скоростно-силового характера следует иметь в виду, что адаптация подростков к этим нагрузкам определяется также индивидуальными конституциональными особенностями детского организма. Это выдвигает на первый план важность дифференцированного подбора силовых упражнений и индивидуального планирования скоростно-силовых нагрузок, а в зависимости от исходной характеристики не только силовых, но и ростовых показателей [3].

При использовании упражнений скоростно-силового характера на занятиях с баскетболистами следует иметь в виду, что адаптация подростков к этим нагрузкам определяется также индивидуальными конституциональными особенностями детского организма. В нем подчеркивается важность различного выбора силовых упражнений и индивидуальной схемы скоростно-силовых нагрузок, причем в зависимости от исходных характеристик не только силовых, но и показателей роста.

Таким образом, систематическое использование скоростно-силовых упражнений значительно улучшает адаптацию подростков к этим нагрузкам и создает реальные предпосылки для успешного развития физических качеств и

формирования двигательных навыков баскетболистов в предсоревновательный период.

В ходе исследования была выдвинута гипотеза: предполагалось, что специальный тренировочный комплекс, основанный на построении двух типов тренировочных пирамид за относительно короткое время перекрестной тренировки, наиболее эффективно решит задачи развития скоростно-силовых качеств и выполнения функциональной тренировки в предсоревновательный период обычной тренировки.

Цель исследования – повышение уровня развития скоростно-силовых качеств баскетболистов 14-15 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В педагогическом эксперименте приняли участие баскетболисты МБУ ДО «Чердаклинской детско-юношеской спортивной школы» Ульяновской области. Всего в исследовании приняли участие 24 спортсмена массовых спортивных разрядов, из которых были сформированы контрольная и экспериментальная группы, по 12 человек каждая. КГ занималась по общепринятой программе, а ЭГ по предложенному нами комплексу. Занятия проводились 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Нами был разработан, апробирован и рекомендован к внедрению в тренировочный процесс юных спортсменов баскетболистов в предсоревновательный период, комплекс тренировок направленный на развитие скоростно-силовых качеств.

В основе методики лежат следующие аспекты:

1. Физическая подготовка по циклам.

Работа над развитием и поддержанием скоростно-силовых качеств должна быть продолжительностью в 2 недели, чтобы игроки приобрели уверенность, которая поможет хорошо сыграть в защите. Работа этого цикла проводится по системе организации двух разовых тренировок ежедневно. Утренняя длится 120 мин., а вечерняя - 90 мин. Первые три дня - тренировки, четвертый день свободный, что, однако не означает, что он исключает всякую активность. В этот день игроки проводят в течение 60 мин. тренировку по другим видам спорта (лучше всего футбол) или организует соревнование по броскам в кольцо.

Работа над развитием и поддержанием скоростных и силовых качеств должна длиться 2 недели, чтобы игроки обрели уверенность, которая поможет им лучше играть в обороне. Работа над этим циклом проводится по системе организации двух разовых тренингов каждый день. Длится 120 минут утром и 90 минут вечером. Первые три дня – это тренировки, четвертый день бесплатный, однако это не означает, что вся активность исключается. В этот день игроки проводят 60 минут, тренируясь в других видах спорта (лучше в футболе) или устраивают соревнования по метанию колец.

С пятого по седьмой день физическая подготовка такая же, как и впервые три дня. Два раза ежедневно, а восьмой день предусмотрен для отдыха и т.д.

2. Защита и прыжки.

Полный цикл, служит, основным. Особое внимание в этой работе уделяется прыжкам. В специальных прыжковых упражнениях каждый игрок должен, как минимум, делать ежедневно 600 прыжков в специальных упражнениях, не считая тренировки броска в прыжке или прыжков в других ситуациях [4].

Методы тренировки комбинируют различные упражнения: защита специально в игре ног, стопы, прыжковые упражнения, все это дается после вводной части вечерней тренировки, которая посвящается практике броска в прыжке. Это практически единственные элементы индивидуальной техники игроков, практикуемые в 14 дней. Остальное время отводится исключительно практическим занятиям по защите, развитию скоростно-силовых способностей и прыжкам [3].

После того, как мы провели все тестирования, получили следующие данные:

а) Прыжок в длину с места толчком двух ног. Первый этап нашего тестирования показал, что скоростно-силовые качества у экспериментальной и контрольной группы неудовлетворительны, данных программой по баскетболу для ДЮСШ [2]. Второй этап тестирования наглядно показал, что результаты в экспериментальной группе улучшились на 10,5 см., а в контрольной - на 4,6 см.

б) Прыжок вверх с места по Абалакову – средние показатели у экспериментальной группы улучшились почти на 7,3 см (средняя оценка - хорошо). У контрольной группы в среднем результат улучшился на 2,1 см., а это значит, что экспериментальная группа показала на 5,2 см. лучше результат, чем контрольная.

в) Бросок набивного мяча, весом 1 кг, из-за головы двумя руками сидя.

Перекрёстная тренировка предусматривает развитие скоростно-силовой подготовки верхнего плечевого пояса, поэтому мы включили данный норматив в наше исследование.

Результаты тестирования экспериментальной группы увеличились на 0,9 м., а в контрольной, относительно норматива изменились на 0,3 м.

г) Бег 30 м. Данный тест направлен на выявление скоростных качеств. Сравнительно с нормативом, результаты низкие. После эксперимента результат в экспериментальной группе улучшился на 1 сек., а в контрольной на 0,9 сек. Что в очередной раз доказывает, что комплекс тренировок, проводимый в экспериментальной группе эффективнее.

д) Перемещение 6х5 м. Этот норматив относится к специальной физической подготовке и является одним из показателей работы, учащихся в защитной стойке. Результаты были неудовлетворительны, относительно норматива. После 2-го этапа в экспериментальной группе результат улучшился на 1 с, а в контрольной группе на 0,6 с. Данный норматив не требует от игроков хорошей функциональной подготовки, и в основном результат его выполнения будет зависеть от технического мастерства.

е) Для достоверности нашего эксперимента мы взяли один норматив технической подготовки, этот норматив комплексное упражнение. Результаты

1-го этапа были достаточно удовлетворительны, но эти показатели тесно взаимосвязаны с техническим арсеналом игроков [5]. Результаты после 2-го этапа показали, что скоростно-силовые способности после соревновательного периода, не стали ниже. Но у контрольной группы они улучшились на 0,1, а у экспериментальной только на 4,5.

После всего вышеизложенного, можно подвести следующие итоги, что действительно развивать скоростно-силовых качества в возрасте 14-15 лет можно эффективнее, если менять методику, а именно, если вводить в тренировочный процесс комплексы перекрёстной тренировки 2 раза в неделю, что мы и сделали.

Заключение. В результате исследования влияния комплекса тренировок на динамику развития скоростно-силовых качеств баскетболистов, до педагогического эксперимента контрольная и экспериментальная группы друг от друга существенно не отличались. После проведения педагогического эксперимента уровень физической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной стал заметно выше. Комплексы тренировок, предложенные в ходе эксперимента, способствовали достоверному приросту в прыжках вверх с места (по Абалакову) и в броске набивного мяча в положение, сидя.

Список литературы:

1. Борзилова, Ж.М. Развитие скоростно-силовых качеств на занятиях баскетболом / Ж.М. Борзилова // Донецкие чтения 2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: Материалы III Международной научной конференции. Под общей редакцией С.В. Беспаловой. – 2018. – С. 289–291.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 324 с.
3. Гришина, Е.И. Определение специальной подготовленности баскетболистов в различные периоды тренировочного процесса / Е.И. Гришина, Т.П. Генинг // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 6. – С. 39.
4. Лосева, И.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол: методическое пособие / И.В. Лосева, В.В. Бариков. – М.: «ФЦПСР», 2015. – 88 с.
5. Федотова, Е.Ф. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.Ф. Федотова. – М.: Компания Спутник, 2001. – 21 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ШАЙБОЙ У ЮНЫХ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСОВ ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИИ

Шубникова Е.В.

магистрант

Наговицын Р.С.

доктор педагогических наук, доцент

Опалев Е.И.

студент

*ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко»
Глазов, Россия*

Аннотация. Цель исследования: разработка и апробация авторского тренировочного комплекса по развитию координационных способностей для повышения техники ловли и отбивания шайбы у хоккейных вратарей 8–10 лет. В экспериментальной группе для улучшения уровня развития координационных способностей был реализован специально разработанный авторский тренировочный комплекс, включающий круговые тренировки с применением специальных мячей, игры на реагирование, специальные хоккейные задания с нестандартными вариантами. На основе тестирования по передаче мяча от стены, метания теннисного мяча, прямых бросков на льду верхом и проценту отраженных бросков выявлена достоверная эффективность применения авторского комплекса для повышения уровня техники ловли и отбивания шайбы у хоккейных вратарей.

Ключевые слова: хоккей, вратарь, техника, координационные способности, комплексы упражнений.

Введение. На высоком уровне развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям спортсмена в любом виде спорта [5]. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники в спорте [6], включая и хоккей [1], а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение в состязании различного уровня [2, 7]. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления физическими движениями, к увеличению двигательного опыта и повышения спортивной квалификации в хоккее [2, 3].

Для вратаря в хоккее очень важно развивать реакцию, так как хоккей динамичная игра, поэтому приходится быстро подстраиваться под броски, реагировать на атаки с ходу, молниеносно реагировать на скоростные передачи [4]. При «добивании» шайбы времени на принятие решения очень мало, поэтому необходимо оперативно реагировать на бросок, а значит, необходимо умение быстро координировать свои движения [1]. С учетом высокой эффективности использования методов на развитие координационных способностей в тренировочном процессе, структуру учебно-тренировочных занятий рекомендуем строить по общепринятым компонентам: вводную, основную и заключительные части [3].

Упражнения должны отвечать методическим подходам к развитию координационных способностей, то есть необходимо постепенно увеличивать сложность, менять условия обстановки [1]. В экспериментальных исследованиях координационные способности хоккейных вратарей рассматриваются в совокупности с задачами совершенствования состава действий, двигательных и других характеристик выполнения приемов и повышения результативности используемых средств хоккея [1, 4].

Таким образом, проблема оптимизации методики координационной подготовки, разработка новых, нетрадиционных, более эффективных средств и методов тренировки юных хоккеистов является одной из актуальных задач теории и практики хоккея [1, 3]. Одним из недостаточно разработанных направлений в координационной подготовке хоккеистов является совершенствование техники ловли и отбивания шайбы у хоккейных вратарей через развитие координационных способностей хоккеистов 8–10 лет.

В связи с этим в экспериментальной работе была поставлена **цель исследования**: разработка и апробация авторского тренировочного комплекса по развитию координационных способностей для повышения техники ловли и отбивания шайбы у хоккейных вратарей 8–10 лет.

Материалы и методы исследования. В экспериментальной группе (ЭГ) для улучшения уровня развития координационных способностей спортсменов применялся специально разработанный авторский тренировочный комплекс по развитию координационных способностей для повышения техники ловли и отбивания шайбы у хоккейных вратарей 8–10 лет.

Тренировочный комплекс включал в свое содержание 2 тренировки, которые чередовались совместно со стандартным тренировочным процессом СДЮШОР, который был реализован в контрольной выборке (КГ).

1 тренировка включала круговую тренировку, состоящую из 6-ти станций и игра на реагирование. Время на выполнение комплекса 27 минут. Выполнялось 2 круга по 60 секунд работы, 45 секунд отдыха, отдых между кругами 2 минуты. Характер отдыха – пассивный. Использовались следующие станции:

- координационная лесенка (10 клеток) с цветными фишками сбоку от клеток, у спортсмена 2 теннисных мяча: забегание одной ногой в каждую клетку, двумя ногами в каждую клетку, при забегании в клетку, рядом с которой лежит фишка, необходимо выполнить бросок мяча вверх или бросок мяча в пол (в зависимости от цвета фишки), мячи подбрасываются с той стороны, с которой расположена фишка. В ходе выполнения упражнения фишки можно переставлять: используются 5 фишек двух цветов, 1 фишка напротив клетки; от 5 до 8 фишек двух цветов, 1 или 2 напротив клетки; от 5 до 8 фишек трех цветов, 1 или 2 напротив клетки;

- бросание двух мячей в стену (правой рукой бросаем мяч в стену – левой бросаем мяч в правую руку – ловим летящий от стены мяч левой рукой, 2 круг – меняем направление), спортсмен находится на расстоянии 1 метр на балансирующей платформе. Используется тренажер «Bosu» пластиковым

основанием на полу, с пластиковым основанием вверх, используется тренажер «Рокердборд»;

- спортсмен держит теннисный мяч в руке, находится по середине между двух цветных фишек разного цвета, расположенных на расстоянии 2х метров друг от друга. Подбрасывает мяч вверх – получает команду – добегают до нужной фишки и задевает ее, ловит мяч с одного отскока от пола. Команда: назвать цвет нужной фишки, команда: поднять аналогичную фишку, команда: назвать цвет нужной фишки. При этом поднимаются разные фишки, дополнительная задача спортсмена назвать цвет;

- кувырки вперед с ловлей теннисного мяча. И.п. вратарская стойка, спортсмен выполняет кувырок, возвращается в и.п. и ловит летящий мяч, бросающий мячи находится на расстоянии 2 метров от мата, бросок 1 мяча верхом, бросок или 1 мяча, или одновременно 2-х мячей верхом, бросок или 1 мяча, или одновременно 2-х мячей верхом или с отскока от пола;

- ловля двух теннисных мячей. На месте и.п. вратарская стойка, руки с мячами в стороны. Подбрасываем оба мяча одновременно – ловим по очереди, подбрасываем оба вверх. Первый ловим двумя руками, второй ловим с одного отскока от пола одной рукой, подбрасываем оба вверх. Первый ловим одной рукой, второй подбиваем ладошкой вверх и ловим, одновременно бросаем один мяч вверх, другой вниз – ловим сначала мяч, который подбросили вверх, затем второй. И наоборот;

- планка на прямых руках. Задания с теннисным мячом, набивание мяча от пола одной рукой 10 раз – смена руки, перебрасывание мяча из одной в другую руку. И.п. планка, мяч по середине на полу на линии между ладоней. Оттолкнуться от пола руками, руки в воздухе разместить над мячом, приземлиться в и.п.

Заключительная часть: игра на реагирование. У спортсмена в руке теннисный мяч, у водящего свой мяч. Водящий бросает мяч спортсмену, его задача подбросить теннисный вверх, поймать и сразу отбросить мяч водящего обратно, поймать свой мяч без отскока от пола. Водящий может выполнять обманные движения, если спортсмен подбрасывает свой мяч, а передачи не было – тогда он выполняет приседание. Время игры 5 минут. У водящего футбольный мяч. У водящего гандбольный мяч. У водящего теннисный мяч.

2 тренировка продолжительностью выполнения всего комплекса – 29 минут включала следующие физические упражнения:

- «оббегание» фишек с заданиями по броскам теннисных мячей. Фишки располагаются по прямой через 2 метра друг от друга. Время работы 7 минут. «Оббегание» каждой фишки (минимум 6 шагов) лицом вперед, при этом выполняя задание с мячами. Сторону «оббегания» и задание меняем при каждой новой серии. Задания с 1 мячом меняются по очереди: мяч передаем за спиной; перебрасываем мяч из руки в руку; ударяем мяч в пол, ловим поочередно правой и левой рукой. Задания с 2-мя мячами: подбрасываем вверх поочередно; подбрасываем вверх одновременно; ударяем в пол поочередно;

ударяем в пол одновременно. Задания с 2-мя мячами: по очереди бросаем один мяч вверх, другой ударяем в пол; одновременно – один вверх, другой в пол.

- катание мяча по полу. По команде откатить мяч обратно ногой или рукой. При ошибке – выполняется отжимание. Время работы 3 минуты. Команда: произносится часть тела, которой необходимо отбивать. Команда: на каждую часть тела вводим слово-обозначение, например, «два» - правая рука, «двенадцать» - левая рука, «двадцать» - правая нога, «двадцать два» - левая нога. Команда: произносится число, если сумма с предыдущим четная – отбиваем ногой, нечетная – рукой.

- упражнение со скамейкой и теннисными мячами. Спортсмен сидит на скамейке, бросающий в 4 метрах от него, бросает мяч в правую сторону, затем в левую, спортсмен встает и оббегает скамейку лицом к бросающему – запрыгивает на нее – спрыгивает – реагирует на бросок третьего мяча. Время упражнения 7 минут. Отдых между повторами 30 секунд. Третий бросок выполняется одним мячом поочередно в правую и левую сторону. Третий бросок выполняется одним мячом в произвольном порядке, как с отскоком от пола, так и без него. Третий бросок выполняется одним или двумя мячами в произвольном порядке, как с отскоком от пола, так и без него.

- броски теннисных мячей в парах. Время работы 5 минут. Дистанция между спортсменами – 2 метра, у каждого один теннисный мяч. Правой рукой бросать – левой рукой ловить, левой рукой бросать – правой рукой ловить; правой рукой бросать в пол – левой рукой ловить, левой рукой бросать в пол – правой рукой ловить. На месте. Аналогично 4.1. В движении лицом вперед – спиной вперед, правым боком приставным шагом – левым боком приставным шагом. Аналогично 4.1. И.п. – основная вратарская стойка. Из и.п. попеременное опускание коленей на пол, затем попеременное поднятие в и.п.; из и.п. сесть на пол, затем подняться в и.п.

- игра «Перебрось мяч». Количество участников 5 человек и больше. Участники образуют круг, у каждого в руке теннисный мяч. Задача перебросить общий мяч по кругу, при этом каждый участник при передаче подбрасывает свой мяч вверх, а затем ловит. Время игры 5 минут. Общий мяч – футбольный. Общий мяч – гандбольный. Общий мяч – теннисный.

Педагогический эксперимент проводился на базе Кировского областного государственного автономного учреждения «Спортивная школа «Дымка» с мая 2021 г. по февраль 2022 г. В итоге с ЭГ, в которую вошли 8 юных вратарей, провели 28 занятий (по одному или два занятия в неделю) по специально разработанным комплексам упражнений, направленным на развитие координационных способностей хоккеистов. КГ, также в которую вошли 8 юных вратарей, занималась по стандартной тренировочной программе по планированию утвержденному СДЮШОР.

Результаты исследования и их обсуждение. Тестирование координационных способностей осуществлялось с помощью ряда показателей: специально подобранных тестов для определения уровня техники ловли и отбивания шайбы у хоккейных вратарей 8–10 лет на основе комплексов по

развитию координационных способностей у хоккейных вратарей 8–10 лет (таблица 1):

Таблица 1 - Тесты для определения уровня техники ловли и отбивания шайбы у хоккейных вратарей 8–10 лет на основе комплексов по развитию координационных способностей у спортсменов

Координационные способности	Наименование упражнения	Единицы измерения
Ловкость с быстротой	Передачи мяча от стены	Количество ударов мяча в стену
Точность	Метание теннисного мяча	Сантиметры
Ловкость, ориентирование в пространстве	Прямые броски на льду верхом	Количество отраженных бросков
Способность к перестроению движений, быстрота реагирования	Коэффициент надежности	Значение
Приспособление и перестроение двигательных действий	Процент отраженных бросков	%

На предварительном тестовом срезе (май 2021 года) мониторинг на основе подобранных тестов для определения уровня техники ловли и отбивания шайбы у хоккейных вратарей 8–10 лет на основе комплексов по развитию координационных способностей у хоккейных вратарей 8–10 лет показал не достоверность различия по всем 5 тестам между ЭГ и КГ.

В свою очередь на контрольном тестовом срезе (февраль 2022 года) мониторинг на основе подобранных тестов для определения уровня техники ловли и отбивания шайбы у хоккейных вратарей 8–10 лет показал достоверность различия по всем тестам, кроме коэффициента надежности (таблица 2):

Таблица 2 - Сравнительный анализ средне-групповых показателей техники ловли и отбивания у хоккейных вратарей в ЭГ и КГ после эксперимента (февраль 2022 года)

Показатели	ЭГ $M_э \pm m_э$	КГ $M_к \pm m_к$	t	P
Передачи мяча от стены (количество ударов)	29,38 ± 3,68	24,38 ± 4,21	2,2	<0,05
Метание теннисного мяча(см)	18,04 ± 6,78	23,71 ± 5,38	2,6	<0,05
Прямые броски на льду верхом (количество ударов)	16,75 ± 2,89	15,00 ± 3,27	3,0	<0,01
Коэффициент надежности	4,25 ± 0,98	4,00 ± 0,79	0,9	>0,05
% отраженных бросков	84,00 ± 13,0	80,25 ± 8,9	3,1	<0,01

Изменения показателей техники ловли и отбивания у хоккейных вратарей в ЭГ, по сравнению с показателями КГ более существенны, что показывает значительный прирост результатов. В то же время показатели коэффициента надежности оказались несущественными и носят недостоверный характер при $p > 0,05$, это можно объяснить тем, что КГ в течение эксперимента занималась по общепринятой программе, которая направлена на всестороннее развитие спортсменов, улучшение технических и тактических действий, а также в виду «разгара» сезона и плотности календаря игр. А соперники в контрольных играх до и после эксперимента в КГ и ЭГ были разные.

Заключение. Таким образом, полученные результаты позволяют говорить об эффективности применения авторского комплекса для повышения уровня техники ловли и отбивания шайбы у хоккейных вратарей 8–10 лет. Однако, следует отметить, что упражнения, направленные на развитие координационных способностей эффективны, пока не освоены до навыка, далее они теряют свою ценность, так как не стимулируют дальнейшему развитию координационных способностей. Выполнение двигательных действий, направленные на развитие координационных способностей, следует выполнять вначале основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению. Поэтому, как методические рекомендации, следует особо выделить, что начиная с 10-12 недели комплексы упражнений необходимо систематически и постепенно усложнять.

Список литературы:

1. Воронов, Н.А. Особенности психологической подготовки вратаря в хоккее с шайбой / Н.А. Воронов // Центральный научный вестник. - 2018. - Т. 3. - № 17 (58). - С. 21-22.
2. Найн, А.А. Техническая подготовка вратаря в хоккее с шайбой на этапе начальной специализации / А.А. Найн, М.В. Васильев // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. - 2019. - № 3 (23). - С. 55-63.
3. Ходкевич, В.А. Методика подготовки вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / В.А. Ходкевич. – Хабаровск. - 2011. -178 с.
4. Ходкевич, В.А. Техничко-тактическая деятельность вратарей студенческих команд по хоккею с мячом / В.А. Ходкевич, А.В. Чумичев, Ю.И. Бойко, С.И. Кирьяк, В.И. Лысиков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 11 (189). - С. 537-540.
5. Nagovitsyn, R.S. Motivation for physical activity of people of different ages / R.S. Nagovitsyn, A.V. Tutolmin, Y.G. Maksimov, I.A. Dimova, A.A. Karoyan, D.Y. Skryabina, S.A. Volkov // Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche. - 2019. - Т. 178. - № 10. – С.799 - 806.
6. Nagovitsyn, R.S., Volkov, P.B., Miroshnichenko, A.A., Tutolmin, A.A., Senator, S.Yu. The influence of special graduated weight load in greco-roman wrestling on the growth of students' sports results / R.S. Nagovitsyn, S.A. Volkov, A.A. Miroshnichenko, A.V. Tutolmin, S.Yu. Senator. // Physical Education of Students. - 2017. - № 6. – С. 294 -301.
7. Osipov, A.Y. Crossfit training impact on the level of special physical fitness of young athletes practicing judo / A.Y. Osipov, T.V. Zhavner, R.S. Nagovitsyn, F.N. Zekrin, F.T. Vladimirovna, D.A. Zubkov, // Sport Mont. - 2019. - Т. 17. - № 3. - С.9-12.

РАЗДЕЛ 2 - ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

УДК 797.1.725.87

ГРЕБЛЯ НА ЛОДКАХ ДРАКОН КАК СПОСОБ РЕКРЕАЦИИ

Алтынцева А.Г.

преподаватель

Бильданова Ф.Ю.

студент

Шириев Р.Р.

магистрант

ФГБОУ «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Казань, Россия

Аннотация. В статье предоставлена теоретическая информация о гребле на лодках класса «дракон», использовании ее как способа корпоративного отдыха и рекреации, а также рассмотрена перспектива развития данного вида рекреации.

Ключевые слова. Гребля, лодка класса дракон, физическая рекреация, восстановление, отдых, спорт.

Актуальность. В статье подробно рассматривается развитие и значение рекреации, так же рассматривается возможности использования гребли на лодках «драконах» в целях рекреации.

Цель исследования. Рассмотреть и теоретически обосновать возможность использования гребли на лодках «дракон» как способа рекреации.

Результаты исследования и их обсуждение. Гребля – это один из старейших видов спорта. Зарождалась она еще у индейцев и эскимосов, но как профессиональный вид спорта она пришла в массы намного позже. В наше время в России гребля делится на две федерации: гребля на байдарках и каноэ (сюда так же входят гребля на лодках дракон, гребной слалом и сап-серфинг), а также федерация гребного спорта – это академическая, народная, прибрежная гребли, гребля-индор. Гребля является циклическим видом спорта, входящим в программу летних Олимпийских Игр. Данный вид спорта является одним из сложнейших, так как в нем задействуются почти все мышечные группы организма: в лодке необходимо держать баланс, при этом в тренировках и соревнованиях играют погодные условия, которые могут усложнить мышечную деятельность, с каждым гребком требуют преодоления усталости, особенно на длинных дистанциях [1].

Гребля на лодках дракон зародилась в Китае. Сейчас лодки могут быть 10-ти и 20-ти местные, но также в экипаже всегда есть барабанщик, который сидит на носу лодки и ударами в барабан задает темп гребков, а еще на корме стоит рулевой, он контролирует движение лодки. Как и классическое каноэ,

дракон имеет глубокие исторические корни и богатые традиции, выработанные столетиями и часто связанными с религиозными обрядами. Некоторые исследователи, например, Джордж Вустер, считает, что впервые лодки «дракон» для соревнований стали использовать в южном Китае ещё 2500 лет назад [3]

Рекреация – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление здоровья и трудоспособности человека в свободное от работы время (трудовые отпуска, каникулы, праздники, выходные дни и др.) [2].

Использование лодок Дракон все больше набирает популярность как способ активного отдыха. Особенно часто можно заметить повышение спроса у многих трудовых коллективов. Корпоративные соревнования устраивают коллективы абсолютно разных предприятий и организаций. Так как в лодке находится и «трудится» 10 членов экипажа, а по совместительству они коллеги, что повышает чувство коллективизма, общение с напарниками, гребцы понимают, что от каждого зависит результат гонки, и каждому нужно выложиться на максимум, чтобы не подвести коллег «по цеху». Как ранее упоминалось, гребля является циклическим видом спорта, а так же гребцам необходимо синхронизация движений каждого члена экипажа, чтобы не раскачивать лодку, а так же это необходимо для максимального набора скорости и умение работать в коллективе здесь очень помогает. Участие в данных соревнованиях формирует командный дух, где один человек понимает свою ответственность за результат всей команды.

Так как соревнования проходят на воде, то в большинстве случаев это хорошая солнечная погода, а так же свежий воздух, что благоприятно влияет на моральное и физическое состояние людей, а так же возле акваторий гребных баз России зачастую можно устроить пикники. Во время гребли работают мышцы спины, рук и ног, не смотря на сидячее положение спортсмена, тело делает циклические движения. А еще гребля на драконах является очень динамичным и зрелищным видом спорта, поэтому зрителям достаточно интересно наблюдать за гонками, особенно когда в них участвуют их близкие люди.

Для гребных центров такие соревнования дают возможность рассказать о своих видах спорта, сделать рекламу тренеров, а так же это может помочь немного заработать.

Заключение. Гребля на лодках «дракон» является отличным способом рекреации трудовых коллективов и взрослого населения. Она способствует работе многих мышечных групп тела, проведению времени на свежем воздухе, воспитывает коллективизм, помогает в общении с напарниками по работе, повышает настроение и улучшает общее самочувствие. Циклический вид спорта положительно воздействует на выносливость и психологические качества личности, а занятия на воде дарят людям хорошее настроение и интересный опыт.

Список литературы:

1. Лифанов, А.А. Методика преподавания и обучения гребным видам спорта в вузе / А.А. Лифанов, Р.Р. Салахияев, Е.В. Фомина : уч. метод. пособие. - К.:КФУ – 2015. - 52 с.

2. Лотоненко, А.В. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности / А.В. Лотоненко, В.В. Трунин, А.В. Козлов и др. // Культура физическая и здоровье. - 2005 - № 2(4) – 7-10 с.
3. Степина, Т.Ю. Некоторые особенности спортивной подготовки экипажа гребцов многоместной лодки «Дракон»/ Т.Ю. Степина // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №11 (141). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-osobennosti-sportivnoy-podgotovki-ekipazha-grebtsov-mnogomestnoy-lodki-dragon> (дата обращения: 14.11.2022).

РАФТИНГ КАК ОДИН ИЗ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА И ТУРИЗМА В РОССИИ

Воротник А. Н.

кандидат педагогических наук, доцент

Черкашин А. А.

курсант

ФГКОУ ВО «Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина»

Белгород, Россия

Аннотация. Рафтинг представляет собой один из экстремальных и в то же время самых опасных видов спорта, который заключается в сплаве по порожистым рекам различной высоты и сложности спуска. Рассматривается развитие данного вида спорта на территории России. Выделены три вида рафтинга, это походный, спортивный и туристический, а также факторы, позволяющие развивать рафтинг на территории страны и проводить безопасно тренировки.

Ключевые слова. Рафтинг, водный туризм, экстремальный спорт, экстремальный туризм, физическая подготовка, физические качества.

Актуальность. Рафтинг, как вид спорта, появился относительно недавно, однако он уже успел завоевать сердца многих спортсменов-экстремалов по всему миру. Не стала исключением и Россия. Помимо того, рафтинг становится все более популярным среди туристов и его даже считают одним из видов водного туризма. В связи с тем, что территория нашей страны очень огромна и богата горной местностью, рафтинг в России с каждым годом приобретает все большую популярность [1]. Существует множество мест, где поклонники данного вида спорта смогу получить бурю эмоций и приятно провести время.

Цель исследования. Раскрыть особенности развития рафтинга, как вида спорта, на территории России и выделить виды рафтинга для разной категории людей, готовых заниматься данным видом спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из наиболее важных элементов, который обязательно следует учесть на начальных этапах занятий рафтингом, является соблюдение техники безопасности. Дело в том, что маршруты, по которым происходит сплав, имеют множество опасностей и могут привести к получению травм или даже гибели людей. Именно поэтому, для достижения максимального уровня безопасности, спортсменов и туристов, к подобным сплавам готовят опытейшие инструкторы, а порой, без их участия сплавы не проводятся вообще [3].

Для занятий рафтингом, прежде всего, необходима специально-предназначенная надувная лодка, которая состоит из довольно плотного материала – латекса. Такие лодки, в настоящее время, имеют достаточно много вариаций и могут вмещать от четырех до двенадцати человек. Следующим элементом, позволяющим заниматься рафтингом и обеспечивать безопасность спортсмена, является экипировка. Экипировка спортсмена состоит из шлема и

спасательного жилета. И все-таки, большую роль в занятиях данным видом спорта играет хорошая физическая подготовка, хорошо развитые психологическая и физическая выносливость, чувство находчивости, навыки ориентироваться на местности, опыт [2, 3]. Однако, несмотря на, казалось бы, довольно сложный и изнурительный процесс преодоления маршрута, борьба с течением, как правило, приносит максимальное удовольствие, ведь помимо получения экстремальных ощущений, спортсмены и туристы могут насладиться красотой природы, во время прохождения спокойных участков маршрута.

На территории России существует довольно много горных местностей, поэтому, доступ к занятиям рафтингом для россиян не является какой-либо проблемой. Однако, существуют регионы, которые являются наиболее предпочтительными для людей, выбравших это экстремальное занятие. К таким местам, в первую очередь, относятся горы Кавказа, Карелии, Алтайского края, Кубани и многие другие. Однако, наличие горной реки не всегда указывает на то, что на ней можно заниматься рафтингом. Часто, это происходит лишь на отдельных участках таких рек. Еще одним не менее важным аспектом является наличие определенного уровня воды и скорости течения [4]. Ведь при их недостаточных показателях, корпус надувного судна может быть поврежден при прохождении через пороги, либо же лодка попросту сядет на мель или застрянет при прохождении отдельного участка реки, не набрав нужную скорость для его прохождения.

В настоящее время, в России известно всего лишь три вида рафтинга: походный, спортивный и туристический [5].

Туристический рафтинг предполагает сплавы по маршрутам рек, которые отмечаются довольно спокойным поведением стихии и, как правило, не превышают первого и второго уровня опасности. Отсутствие каких-либо серьезных опасностей позволяет турфирмам использовать не более одного инструктора на маршрут для обеспечения полной безопасности всей группы.

Спортивный рафтинг включает в себя глубоко продуманную систему состязаний, при этом некоторые отрезки маршрутов могут включать в себя опасности различной категории и могут варьироваться вплоть до шестого уровня. Существуют множество нормативов, для различных дистанций, являющихся основной целью для спортсменов разрядников. Помимо того, проводится большое количество турниров, участники которых получают награды, не уступающие многим другим видам спорта. При этом, требование к экипировке спортсменов также становится более строгим, нежели в предыдущем виде рафтинга.

И, наконец, третий и, пожалуй, самый занимательный вида рафтинга – походный. В первую очередь, он примечателен тем, что совмещает в себе признаки, как спортивного, так и туристического процесса. Маршруты данного вида рафтинга и предполагают большие экспедиции. В таких случаях сплавы могут длиться вплоть до недель с остановкой лишь в ночное время для того, чтобы разбить лагерь. При этом, планируя подобную экспедицию стоит также

позаботиться о безопасности, будучи поставленного лагеря, ведь места остановки могут быть вынужденными и даже на заранее запланированных точках маршрута для разбития лагеря, есть вероятность появления диких животных.

На территории нашей страны существуют соревнования по данному виду спорта, проводимые Федерацией рафтинга России. Помимо них, существует множество туров, которые основываются именно на рафтинге [5].

При подготовке маршрута для туристов или участников соревнований, в первую очередь, учитывается его сложность, которая оценивается по шести бальной шкале и зависит от наличия на маршруте подводных камней, порогов, сливов, валов (представляют собой участки местности со стоячей водой) и бочек (отрезок маршрута, на котором существует обратное течение), что в значительной степени усложняет движение.

В отличие от соревновательного процесса, в России существуют туры для людей, которые совсем не подготовлены к сплаву по горным рекам. В таком случае, заранее подготовленный маршрут не превышает трех бальной отметки и проводится только с участием инструктора. Хотя в процессе сплава и существуют экстремальные ситуации, получение даже малейших травм в таких турах полностью исключается.

Но как же быть с людьми, которым этого недостаточно? Для таких любителей экстрима на территории нашей страны разработаны целые экспедиции, которые включают в себя многокилометровые маршруты с участками проходимости разной сложности. Однако, как показывает практика, на прохождение по такому пути решаются далеко не многие. Как правило – это путешественники или хорошо подготовленные спортсмены, за плечами у которых накопился огромный багаж опыта, предполагающий порядок действий в самых сложных и опасных ситуациях.

Участие в соревнованиях по рафтингу предполагает быстрый спуск, на относительно небольших дистанциях. Однако, маршруты для туристов, очень часто, формируются с учетом расположения на пути следования различных достопримечательностей. Они предполагают комфортные условия по доставке людей к месту старта, наличие максимально комфортной экипировки, создание условий, наиболее приближенных к походным, порой с остановками для возведения палаток и розжига костра. Именно поэтому они очень редко планируются на один день. Но для тех, кто только начинает свое знакомства с рафтингом, многие туристические компании организуют туры выходного дня, предполагающие маршруты средней протяженности, с целью преодоления их в срок до двенадцати часов.

Заключение. Резюмируя вышесказанное, можно сказать, что для новичков в этом деле, больше всего подойдут реки Ярославской и Владимирской областей, которые имеют достаточно широкие протоки и спокойное течение, что вряд ли доставит какие-либо проблемы. Для более опытных рафтеров, наиболее подходящими станут южные регионы Карелии. Здесь реки носят в себе немного больше опасностей, поэтому на маршрутах

передвижения очень часто встречаются водовороты и довольно сильные потоки воды. Для тех же, кто готов к борьбе со стихией и считает себя мастером своего дела, интересно будет осуществить сплав по горным рекам Алтая и Урала. Реки этих регионов имеют большую протяженность и участки местности, имеющие максимальную оценку опасности.

Рафтинг получил довольно широкое использование на территории нашей страны. Одним из ключевых факторов, влияющих на довольно динамичный процесс развития данного вида спорта и туризма в России, является наличие множества огромных по своей протяженности рек, в том числе и горных, что позволяет людям, равнодушным к данному виду экстремального времяпрепровождения получить максимальное удовольствие и насладиться процессом сплава по реке.

Список литературы:

1. Белокопытова, Д.В. Рафтинг как вид спортивного туризма / Д.В. Белокопытова // В сборнике: Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. – 2017. – С. 6930-6932.
2. Биржаков, М.Б. Безопасность в туризме / М.Б. Биржаков, Н.П. Казаков: учебно-методическое пособие. – М.; СПб.: Издательство: Герда; Невский фонд, 2008. – 208 с.
3. Бутко, И.И. Туризм. Безопасность в программах туров и на туристских маршрутах: учебное пособие / И.И. Бутко, Г.И. Ляшко, П.П. Маркин, В.А. Ситников. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2010. – 332 с.
4. Самохвалова, О.В. Современное состояние рафтинга на Алтае / О.В. Самохвалова // В книге: Молодежь, наука, творчество - 2020. Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов. – Омск, 2020. – С. 337-340.
5. Стариков, С.С. Рафтинг как вид спорта / С.С. Стариков, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова // Вестник научных конференций. – 2016. – № 6-4 (10). – С. 102-103.

РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Жукова Д.Н.
студент

Ивашко Н.В.
доцент

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени
академика М.Ф. Решетнева»
Красноярск, Россия*

Аннотация. В статье рассмотрены возможности спортивно-оздоровительного туризма в физической подготовке студентов. Учитывая, что в современном мире существует проблема не только снижения общих показателей здоровья, но и утраты нравственных ориентиров, а также принимая во внимание, что большинство населения испытывает стресс урбанизации образа жизни, государство и общественные институты должны востребовать спортивно-оздоровительный туризм как одну из наиболее современных технологий развития духовных и физических качеств человека.

Ключевые слова. Рекреация, туризм, физическая активность, здоровье, студенты

Введение. Рекреационный туризм — это передвижение людей в свободное время с целью отдыха, необходимого для восстановления физических и психических сил человека. Для многих стран мира этот вид туризма является самым распространенным и массовым. Для развития этого вида туризма необходимы рекреационные ресурсы. Рекреационные ресурсы составляют важнейшую часть природного потенциала региона. Кроме того, их роль в формировании и развитии современного туризма в регионе постоянно возрастает, особенно с эколого-географической точки зрения. Основным оздоровительный эффект рекреационного туризма проявляется в повышении работоспособности, снижении тревожности, оптимизации работы внутренних систем организма, в появлении чувства бодрости и прилива сил.

Цель исследования – рассмотреть возможности рекреационного туризма в физической подготовке студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Отдых в свободное время – это богатство людей. Емкая народная фраза: «Как отдохнешь, так и поработаешь!» – четко определяет его ценность и значение. Отношение к здоровью как ценности выступает как сторона процесса социализации, в котором находят выражение как целенаправленные, так и стихийные социальные факторы [3].

Свободное время студента – это часть внеучебного времени, в которое формируются и проявляются различные виды свободной жизнедеятельности, непосредственно направленной на развитие личности.

Понятие «рекреация», образованное от латинского «recreation», имеет несколько значений: восстанавливать, отдыхать, укреплять, освежать и др. Другими словами, физическая рекреация — использование любых видов

двигательной активности (физические упражнения, игры физический труд и т.п.) в целях физического развития и укрепления здоровья. Повышение качества жизнедеятельности человека тесно связано с идеей здоровьесбережения, где заметную роль могут сыграть физическая культура и спорт [2].

Выделяются признаки, составляющие содержание физической рекреации:

- основывается на двигательной активности;
- главные средства рекреации физические упражнения;
- осуществляется в свободное или специальное выделенное время;
- включает культурно-ценностные аспекты;
- содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты;
- оказывает оптимизирующее влияние на организм;
- носит развлекательный характер и имеет определенную научно-методическую базу.

Собственно рекреационный туризм направлен на оздоровление и оптимальную подготовку студентов с разным уровнем физической подготовки и здоровья. Занимает промежуточное положение и характеризуется следующими признаками:

- разнонаправленной физической активностью (ходьба, подъем или спуск по пересеченной местности, гребля, плавание и т.п.);
- сочетает разные формы физических упражнений и естественных природных сил;
- осуществляется по собственному желанию, интересам и в свободное время;
- содержит интеллектуальные, эмоциональные и культурно-ценностные аспекты;
- включает образовательные, воспитательные, развлекательные и тренирующие компоненты;
- сопровождается организацией определенных рекреационных услуг;
- имеет обоснованную научно-методическую базу и подготовленных специалистов.

Медики отмечают, что условия рекреации (при минимальной длительности программы от 10 дней) стимулируют естественный иммунитет, повышают устойчивость организма к болезнетворным бактериям и вирусам, что особенно актуально в наше время. Двигательная активность – важная составляющая здорового образа жизни. Двигательный режим оказывает большое влияние на здоровье человека, от него зависит уровень физического развития, функциональное состояние организма. Под влиянием физических упражнений повышается устойчивость организма к различным заболеваниям, уменьшается в кровотоке количество холестерина, улучшается кровоснабжение мышечной ткани, в том числе и сердечной мышцы, нормализуется сократительная функция миокарда, надпочечники выделяют в

кровь "гормон хорошего настроения". Физические упражнения – важное средство предупреждения нарушений углеводного обмена [4].

Для физической подготовки студентов важным эффектом рекреационного туризма являются:

- гармоничное развитие физических качеств и психоэмоциональных свойств организма;
- повышение уровня тренированности резервных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной);
- поддержание общей и специальной работоспособности;
- формирование команды по интересам, с проведением игр по волейболу, мини-футболу, баскетболу, бадминтону и т.п.

Важной особенностью рекреационного туризма является то, что все виды двигательной активности во время туристических прогулок, походов, экскурсий, игр носят развлекательный характер, поддерживают высокий эмоциональный фон, доставляют радость и удовольствие занимающимся и не нуждаются в дозировании и специальной подготовке.

Занятия активным туризмом удлиняют активную жизнь человека после 40-50 лет. Туристические походы не только являются профилактикой, но и могут лечить различные заболевания. Именно поэтому нужно выделять время на активный туризм, чтобы улучшать своё здоровье, физическую форму и психическое состояние [1].

Заключение. Подводя итог, можно сказать, что рекреационный туризм способствует формированию активного отношения к здоровью. Рекреация помогает нейтрализовать негативное воздействие на организм молодых людей пассивного образа жизни, стрессов, умственных и физических нагрузок. Систематические, достаточные по интенсивности, насыщенные эмоционально и выполняемые на свежем воздухе рекреационные нагрузки, эффективно воздействуют на качество и продолжительность жизни современного человека.

Список литературы:

1. Воскресенкова, А.Ю. Виды активного туризма и их влияние на здоровье человека / А.Ю. Воскресенкова, Е.И. Коробейникова // Наука-2020. – 2020. - № 2 (38). – С. 72-79.
2. Евсеев, В.В. Физическая культура и спорт в новых социально-коммуникативных средах / В.В. Евсеев, В.П. Сущенко // Коммуникативные стратегии информационного общества. Труды IX Международной научно-теоретической конференции. СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2017. – С. 98-101.
3. Поздеева, Е.Г. Социальные детерминанты здоровья студенческой молодежи / Е.Г. Поздеева // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. СПб.: Изд-во Политехн. ун-та. - 2017. – С. 116-121.
4. Стрижкова, И.В. Пешие прогулки как средство формирования привычки к здоровому образу жизни (на примере ДВФУ) / И.В. Стрижкова, О.Е. Светлова // Развитие образования, педагогики и психологии в современном мире: Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. №4. г. Воронеж, 2017. – С. 34-37.

РОЛЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Красильников А.Н.

кандидат биологических наук, доцент

Симоненко В.И.

ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет»

старший преподаватель

Арисметов Е.И.

бакалавр

ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет»

Самара, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена актуальной теме спортивно-оздоровительного туризма. В ней рассматривается роль спортивно-оздоровительного туризма в современном обществе, его виды, классификации, функции и цели. Также статья делает упор на позитивное влияние спортивно-оздоровительного туризма в деле укрепления здоровья населения.

Ключевые слова. Спортивно-оздоровительный туризм (СОТ), рекреация, оздоровление, физические качества, психические качества, здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Актуальность. Спортивно-оздоровительный туризм является одним из важнейших видов спорта, который комплексно развивает человека в таких направлениях, как: духовная сфера – развитие высоких человеческих качеств; познавательные аспекты, включающие совершенствование экологической культуры человека; самоутверждение личности, в которое входят спортивные и иные достижения; восстановление здоровья – естественное благотворное влияние природной среды.

Цель исследования. Изучить роль и влияние спортивно-оздоровительного туризма в современном обществе.

Результаты исследования и их обсуждение. Когда государственная политика и общественное настроение направлено на укрепление здоровья населения, очень важно находить новые пути решения этой задачи. Физическая активность должна приносить не только физическую пользу, но и душевное удовлетворение. Исходя из этого, одним из быстро развивающихся направлений в этой среде стал спортивно-оздоровительный туризм (СОТ).

Перед тем, как рассмотреть важность СОТ в современных реалиях и его позитивном влиянии на здоровье, стоит уделить внимания понятиям и истории спортивно-оздоровительного туризма.

Что же понимается под «спортивно-оздоровительным туризмом»? СОТ – это активный отдых, который предполагает путешествия и походы по маршрутам заданной сложности. Его цель – это спортивное самосовершенствование во время преодоления естественных препятствий.

Рассуждая об истории развития СОТ в России стоит отметить, что на это повлияло введение спортивно-оздоровительного туризма во Всесоюзную

спортивную классификацию в 1949 году. Кроме того, в шестидесятые годы было разработано огромное количество туристских организаций, а также было начато активное проведение туристических экскурсий. Итак, в первой половине восьмидесятых годов СОТ стал набирать обороты и превратился в любимое занятие целого слоя населения.

Федотов Ю.Н. и Таймазов В.А. в книге «Теория и методика спортивного туризма» (2014) [5] считают, что развитие спортивно-оздоровительного туризма в России связано с рядом факторов:

- большая малонаселенная территория страны, которая включает в себя девять часовых поясов, с уникальными памятниками природы;
- целый набор различных климатических зон (от тундры до тайги);
- многообразие рельефов местности (от волжских степей до Алтайских горных хребтов).

Все эти причины способствуют возможности развития самых разных видов СОТ в стране.

В самом начале своего пути СОТ выделялся как разновидность рекреационного туризма. В «Популярном биологическом словаре» (1991) Реймерса можно увидеть подобное толкование слова «рекреация» - улучшение здоровья, возобновление физических сил и трудоспособности с помощью отдыха вне жилища, связанного с посещением интересных мест (например, национальных парков) [3].

Основной мотивацией для такого рода туристов является участие в профилактических и активных мероприятиях, которые улучшают образ их жизни.

Почему мы говорим именно о «спортивно-оздоровительном» туризме, а не отдельно о «спортивном» и «оздоровительном»? СОТ – это совокупность двух данных видов, но, в сущности, каждый из них преследует разные цели:

- основная задача спортивного туризма – это физическое совершенствование через преодоление испытаний;
- задача оздоровительно-рекреационного туризма – улучшение как физических, так и психических сил человека при помощи активного отдыха на свежем воздухе;
- целью другого оздоровительного туризма, реабилитационного, выступает лечение заболеваний через природный туризм.

В то же время, цели спортивно оздоровительного туризма суммируют в себе цели, которые выделяются у спортивного и оздоровительного туризма, и добавляет новые:

- рекреация и оздоровление людей на свежем воздухе;
- развитие навыков, помогающих выживать в дикой природе;
- развитие творческой и физической активности и когнитивного интереса;
- формирование экологической культуры у населения.

Однако стоит упомянуть, что сейчас не все исследователи выделяют СОТ как отдельный вид туризма. Например, в другой своей книге «Спортивно-оздоровительный туризм» (2008) Федотов Ю.Н. и Востоков И.Е.[4] не дают

прямого определение этому виду туризма, а выделяют его как один из видов спортивного туризма и делают упор именно на спортивное совершенствование в целях физического или психического восстановления.

Также у спортивно-оздоровительного туризма в целом можно выделить следующие отличительные черты:

- возможность одновременного развития физических и духовных качеств человека, путей самопознания и изучения окружающей среды, полного использования положительного влияния природной среды;
- установление навыков ЗОЖ;
- способность задействовать все возрастные и социальные группы населения.

Нельзя выделить какую-то одну классификацию СОТ, т.к. их существует большое количество. Мы же рассмотрим следующие:

- по возрасту участников: детские, взрослые, молодежные, юношеские и комбинированные;
- по форме маршрута и средству передвижения: пешие, водные, горные, лыжные, велосипедные, авто- и мото- парусные и т.д.;
- по форме проведения мероприятия: спортивные походы и туры, лагеря, слеты, чемпионаты и показательные выступления.
- по целям: спортивные, познавательные, исследовательские, учебные, комплексные, краеведческие, экологические, развлекательные, лечебные и т.д.;
- по типу дистанций: длинные, короткие, экстремальные, технические и т.д.;
- по виду социальных групп: учащиеся, инвалиды, семьи и т.д.

Однако можно выделить два основных направления в спортивно-оздоровительном туризме: это организованный и неорганизованный. В организованном туризме, также известном как «плановый», туристы пользуются платными туристическими услугами, путевками. Он в свою очередь может быть активным (то есть туризм с преодолением естественных препятствий) или неактивным (противоположность активному, например, турбазы). Другой вид организованного туризма – самодеятельный, это тот же активный туризм, но более узкоспециальный, делящийся на физкультурно-оздоровительный и спортивный. Второе направление туризма – неорганизованный или «дикий», представляет собой способ туризма, при котором люди преодолевают природные препятствия с рюкзаками и палатками под открытым небом.

СОТ также является максимально эффективным средством для решения большого количества государственных задач социального характера:

- оздоровление различных слоев нынешнего общества (в первую очередь малообеспеченного);
- воспитание и образование подрастающего поколения;
- повышение культурного уровня населения;

- уменьшение воздействия на молодежь вредных привычек;
- развитие творческого мышления и многое другое.

Спортивно-оздоровительный туризм считается основой для формирования ЗОЖ и оздоровления населения, а также одной из частей обширной системы физического воспитания больших масс населения в обычной жизни.

На нынешнем уровне СОТ существует как одна из частей физической культуры, чьими элементами можно назвать физическое воспитание и спорт, а также физическая рекреация и реабилитация. Применение данной формы туризма как активного инструмента воспитания личности дает возможность благотворно влиять на развитие важных умений и навыков, совершенствование двигательных способностей и развитие как морально-волевых, так и интеллектуальных качеств.

Оздоровление можно назвать одной из основных задач СОТ. Здесь безусловную полезность играют не только специальные рекреационные места (турбазы, пансионаты и т.д.), но и «дикий» туризм. Главную роль здесь играют природные ландшафты. Они обладают важными средообразующими факторами. К ним можно отнести:

- умение растений оздоравливать природную атмосферу из-за поглощения ими вредных газовых испарений и высоки бактериостатических свойств, которые способствуют свежести и чистоте воздуха;
- вероятная активность атмосферного кислорода в процессах организма, направленных на восстановление здоровья.

СОТ можно назвать педагогическим средством гармоничного формирования молодёжи, которое реализуется в виде рекреации или общественно-полезной деятельности, чьим характерным компонентом становятся путешествие (путешествием можно считать экскурсию, прогулку, поход, экспедицию и т.д.).

Если рассматривать спортивно-оздоровительный туризм как педагогический процесс, то можно выделить следующие его направления:

- развитие и продвижение биологических форм и функций организма, двигательных навыков, психофизических, морально-волевых и социальных аспектов;
- формирование двигательных навыков и физических сторон человека;
- развитие морфологических, функциональных, моральных и волевых качеств;
- управление физическим развитием и туристической подготовкой для физического совершенствования.

Спортивно-оздоровительный туризм включает в себя все элементы физической нагрузки и спорта. К нему относятся лыжный туризм, пешеходно-спортивный туризм, водный туризм, и многое другое. Человек объединил сразу два пункта – это спорт и обзор достопримечательностей. СОТ так же положительно влияет на здоровье человека, как и обычный спорт, а в некоторых случаях является даже более эффективным средством.

Заключение. Обобщая, можно сказать, что спортивно-оздоровительный туризм охватывает именно те узкоспециальные виды туризма, для которых основная мотивация – вклад в физическое, психическое или духовное здоровье посредством медицинских, оздоровительных и спортивных мероприятий, которые, в свою очередь, повышают способность людей удовлетворять свои собственные потребности и лучше функционировать как личности в своей среде и обществе. Ценность СОТ, как одного из главных видов туризма, заключается именно в пребывании на природе, в естественных условиях, в сочетании с укреплением своего физического и душевного состояния. Всё это значительно восстанавливает здоровье, улучшает работоспособность и помогает вырабатывать устойчивое психику за счет сближения с природой.

СОТ имеет достаточно большой аспект воздействия. И поэтому неудивительно, что такой вид туризма набирает популярность среди людей разных возрастных групп, т.к. практически каждый человек рано или поздно хочет попробовать в своей жизни, что-то новое, интересное и захватывающее, а спортивно-оздоровительная форма рекреации может предоставить такую возможность. Сегодня люди выбирают не сидеть в душном спортивном зале и бегать на одной и той же территории, а совмещать приятное с полезным и вносить разнообразие в свою спортивную жизнь.

Список литературы.

1. Бабаян, А.К. Спортивно-оздоровительный туризм на территории России / А.К. Бабаян А.К., М.В. Попова // Символ науки. - 2021. - №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivno-ozdorovitelnyy-turizm-na-territorii-rossii> (дата обращения: 23.11.2022).
2. Ермоленко, С.А. Физическая рекреация и спортивно - оздоровительный туризм / С.А. Ермоленко, В.А. Гончаров, В.Ю. Дубровский // Эпоха науки. 2019. №20. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-rekreatsiya-i-sportivno-ozdorovitelnyy-turizm> (дата обращения: 23.11.2022).
3. Популярный биологический словарь / Н.Ф. Реймерс – М.: Наука, 1990 – 544 с. ISBN 5-02-005866-1
4. Спортивно-оздоровительный туризм: - учебник / Ю.Н.Федотов, И.Е.Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н.Федотова, - 2 е изд., испр. и доп. -М.: Советский спорт, 2008, - 464с.: ил.
5. Теория и методика спортивного туризма: учебник / под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н.Федотова. – М.: Советский спорт, 2014 - 424с.: ил.

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА СРЕДСТВАМИ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА

Лепилина Т.В.

*ФГБОУ ВО «Сибирский университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева»*

Аннотация. Систематическое использование средств рекреационного туризма повышает двигательную активность студента, укрепляет функциональные возможности систем организма, способствует сохранению здоровья молодежи. Пешие прогулки – эффективное средство снятия нервно-эмоциональных перегрузок, вызванных напряжённостью учебных, бытовых, повседневных ситуаций.

Ключевые слова. Двигательная активность, рекреационный туризм, студенты, здоровье, приложение шагомер, ходьба.

Актуальность. Рекреационный туризм – естественная двигательная деятельность, перемещение в другие местности с целью удовлетворения потребностей в расслаблении, удовольствии, познании, оздоровлении и т. п. использования свободного времени для оздоровительной, познавательной, спортивной и культурно-развлекательной деятельности. Пешие прогулки – эффективное средство снятия нервно-эмоциональных перегрузок, вызванных напряжённостью учебных, бытовых, повседневных ситуаций. Оптимальные двигательные нагрузки средствами ходьбы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, не перенапрягая организм, укрепляют крупные группы мышц, предупреждают коронарные заболевания, дают большой психологический эффект, помогают справиться со стрессовыми состояниями, улучшают настроение [2].

Цель исследования. Выявить ежедневный уровень двигательной активности студентов средствами ходьбы с помощью интернет-приложений «Шагомер». Определить направления повышения двигательной активности студента средствами рекреационного туризма.

Результаты исследования. Пешие прогулки - самый распространенный вид рекреации, обязаны своей популярностью территориальной близостью к городам, либо непосредственно в городе. Студенту не требуется тратить большие средства, приобретать специальное оборудование и экипировку, отъезжать далеко от города. Чтобы просто отдохнуть и погулять на природе, городском парке, сквере, достаточно хорошего настроения, самочувствия, желания и свободного времени.

Ходьба – основное средство для занятий рекреационным туризмом, естественный и привычный способ передвижения человека, самый доступный вид физической нагрузки. Подходит всем независимо от возраста, пола или физической подготовки для развития физических качеств, оздоровления, снижения веса, улучшения физической формы, внешнего вида. По мнению

психологов, за время пешего передвижения у человека снимается нервно-эмоциональное напряжение, накопившееся за день [2].

Для занятий рекреационной ходьбой, подсчета количества шагов, пройденного расстояния, сожжённых калорий, выбора и контроля интенсивности нагрузок разработаны бесплатные мобильные приложения. Выбранное приложение устанавливается непосредственно на телефон, не требует дополнительной настройки, не нужно выполнять вход на сайт, достаточно скачать бесплатное приложение и начать отслеживать свой уровень активности за месяц, неделю, за интересующий период, в среднем за день (рис.1) [3].



Иконка приложения «Шагомер: Счетчик шагов».



Иконка приложения «Шагомер: Счетчик шагов».



Иконка приложения «Шагомер: Счетчик шагов».

Рис. 1- Иконки интернет-приложений «Шагомер».

С помощью интернет-приложений «Шагомер» был выявлен уровень двигательной активности студентов в ходьбе в среднем за день за период август-сентябрь 2022 года. За день молодые люди проходят от 1000 до 11000 тысяч шагов. 18% студентов проходят в день менее 4000 шагов, 56 % - от 4000 до 7000 шагов, любители пешеходных прогулок от 7000 и более шагов в день – 26% студентов (рис 2.).

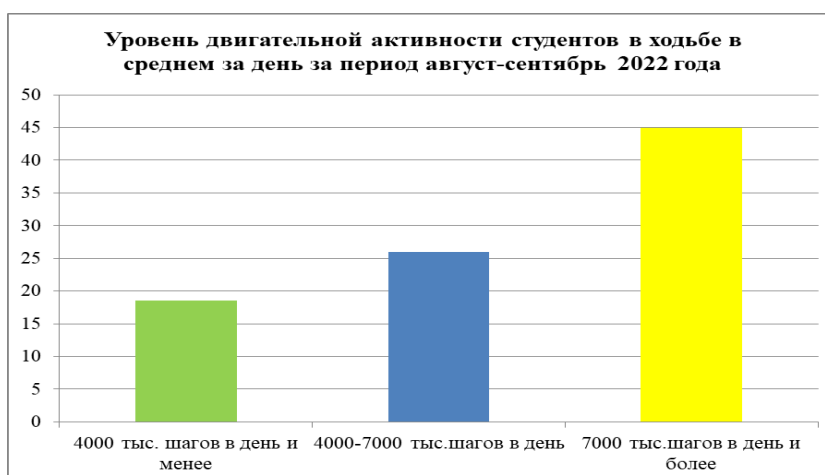


Рис. 2 - Уровень двигательной активности студентов в ходьбе в среднем за день за период август-сентябрь 2022 года

Оптимальный уровень ежедневной двигательной активности для человека – 5000-7000 тысяч шагов в день. Данные показывают, что пешеходные прогулки популярны у студентов. Это не только перемещения от места проживания до места учебы, переходы из одного учебного корпуса в другой, но и городские и загородные прогулки в режиме свободного времени. Для ежедневного прохождения личного количества шагов студент затрачивает от 30 минут до 3 часов, что способствует переключению от одного вида деятельности на другой, снятию нервно-эмоциональных перегрузок, вызванных учебной деятельностью, общему укреплению организма, улучшению функционального состояния организма, оздоровлению.

Интенсивность нагрузки оздоровительного характера в рекреационном туризме - МПК 50% до 55%, ЧСС 110-140 уд/мин. Нагрузка МПК 55%-65% до 70%, ЧСС 145-160 уд/мин – тренирующая, позволяет повышать уровень физической подготовленности, развивать общую выносливость, благоприятно воздействовать на функциональные системы организма: сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную.

Рекреационный туризм – аэробный вид двигательной активности, нагрузки такого характера выполняются с использованием кислорода в течение продолжительного времени, от 20 минут и более, с умеренной интенсивностью, частота пульса в среднем 135-150 уд/мин. Такая физическая деятельность не превышает функциональные возможности организма, не приводит к перенапряжению и утомлению

Студентам выполнять нагрузку поддерживающей и оптимальной (тренирующей) интенсивности легко и комфортно, затруднений с дыханием не возникает, прогулка по выбранному маршруту может продолжаться от 20, 40 минут до 1,5 часа и более по самочувствию. Такие нагрузки приводят к положительным благоприятным последствиям для здоровья, самочувствия и физической подготовки молодых людей, так как энергообеспечение происходит за счет аэробных реакций, не превышая функциональные возможности организма, не приводя к перенапряжению и утомлению [2].

Систематические занятия рекреационным туризмом поддерживают и развивают общую выносливость студентов - способность организма продолжительно выполнять какую-либо работу, в том числе умственную, без заметного снижения работоспособности. Вся деятельность выполняется в режиме оптимальных нагрузок (это нагрузка такого объема и интенсивности, которая дает оздоровительный эффект), пульс при таких нагрузках – ЧСС 100-140 ударов в минуту. По желанию и возможности темп передвижения можно увеличить, ЧСС при этом повысится до 160-180 ударов в минуту. Такие нагрузки не превышают функциональные возможности организма, но при этом достаточно интенсивные, чтобы вызвать тренировочный эффект.

Заключение. Основной эффект, ради которого используется рекреационный туризм, состоит в повышении двигательной активности. учебной работоспособности студента, что субъективно выражается в виде снятия усталости, появления чувства бодрости и прилива сил, а объективно - в

улучшении функционального состояния организма, оздоровлении студенческой молодежи [1]. Для повышения двигательной активности средствами рекреационного туризма студентам необходимо:

- знать положительное влияние оздоровительной ходьбы на организм человека, функциональные системы, физическое и психическое здоровье;
- знать личный уровень ежедневной двигательной активности в ходьбе, поддерживать оптимальный уровень - 5000-7000 и более тысяч шагов в день;
- знать природные и городские объекты пригорода и города, в котором студент получает высшее образование, их месторасположение, историческую ценность, природную уникальность.

Список литературы:

1. Лепилина, Т.В. Рекреационный туризм для восстановления учебной работоспособности студентов первого курса / Материалы всероссийской научной конференции с международным участием «Роль физической культуры и спорта в развитии человеческого капитала и реализации национальных проектов», ЮЧГИФКС. г. Якутск, Республика Саха (Якутия). - 2019. - С.447-452.
2. Лепилина, Т.В. Рекреационный туризм для студентов / Методические указания к практическим занятиям // сост. Т.В. Лепилина, Н.В. Ивашко. Сиб. гос. Ун-т науки и технологий. – Красноярск, 2021. – 42 с.
3. Самара, А.Б. Обзор интернет приложений для занятий скандинавской ходьбой / Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы XII Междунар. науч.-практ. конф: электрон. сб. / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна ; СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2022. С. 399-404

К ВОПРОСУ ОБ ОТДЕЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ВЕЛОТУРИЗМА

Матасова А.К.

старший преподаватель

Хакимов Р.Р.

магистрант

Музафаров К.А.

магистрант

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. В данной статье исследуются отдельные особенности велотуризма. Рассматриваются основные преимущества велосипедного туризма. При исследовании были использованы научно-исследовательские материалы, в которых были приведены утверждения таких специалистов, как: Перегудова Н.В. и Сморгачев В.Ю. Также в качестве материала исследования были использованы материалы сайта туристско-спортивного союза России.

Ключевые слова. Велотуризм; велоспорт; велосипедные прогулки; велосипед; маршрут.

Актуальность. Актуальность исследования особенностей велотуризма, определяется, прежде всего, тем, что на данный момент наблюдается устойчивый мировой рост популярности езды на велосипеде с целью путешествия в различные места. Помимо этого, для многих велосипедный туризм является одной из разновидностей оздоровительного туризма.

Цель исследования - изучение отдельных особенностей велотуризма.

Результаты исследования и их обсуждение. Велотуризм — это один из видов туризма, в котором турист передвигается главным образом с помощью велосипеда. Среди видов активного отдыха, велосипедный туризм — лидер по скорости передвижения и протяженности маршрутов [6].

Велосипедные прогулки представляют собой отличное средство от стрессов и депрессий. Одним из плюсов велопогулок и велотуризма по сравнению с другими видами спортивных увлечений является возможность заниматься ими в группе, состоящей из большого количества близких друг к другу людей. Быстрый темп современной жизни предоставляет очень мало времени для того, чтобы общаться с родными и близкими. Наше внимание полностью захватывают интернет и различные электронные гаджеты. Однако стоит попробовать однажды совершить велосипедную прогулку. Получив, благодаря велопогулке, определенную дозу адреналина от благодарного организма, скорее всего, испытать это удовольствие еще раз [1].

Перейдем непосредственно к понятию самого велотуризма. Оно имеет много значений: может подразумевать под собой разновидность активного отдыха или вид спортивного туризма. Велотуризм является очень удобным и приятным активным отдыхом. Во-первых, как правило, велотуристы путешествуют в компании своих знакомых; во-вторых, преодолевая заданный маршрут, они могут параллельно любоваться красотами природы и достопримечательностями, в-третьих, эти путешественники заводят новые

знакомства с людьми. И, наконец, можно просто наслаждаться катанием! Для велотуризма не нужно труднодоступное оборудование. Как говорит Сморчков В.Ю. (кандидат педагогических наук и велотурист): «для путешествия на велосипеде самое главное — это подобрать хороший велосипед, чтобы он мог нормально держать скорость и не ломаться» [5].

Сложность данных походов определяется в группе, маршрут заранее обговаривается. Отличие велосипедного туризма заключается в том, что велотуристами не ставится цель — намеренно усложнить себе дорогу. Они наоборот рассматривают самый удобный вариант для езды.

Велопоход может быть однодневным — поездка совершается без ночёвок. Как правило, туристы выезжают утром, а приезжают вечером того же дня. «Поход выходного дня» представляет собой велосипедный поход с одной ночёвкой. То есть туристы выезжают в субботу утром, а приезжают в воскресенье вечером. Также велопоход может быть многодневным — протяжённость велосипедного похода составляет несколько дней с ночёвками в палатках.

Во время путешествия на велосипеде, турист может останавливаться в абсолютно любых местах по своему усмотрению. В случае необходимости можно скорректировать маршрут прямо во время поездки, если она осуществляется не в составе группы. В индивидуальных, семейных и совместных с друзьями путешествиях всё находится под контролем самих туристов, на них не влияют гиды, расписания транспорта и так далее.

Стоит заострить внимание на том, что движение на маршруте требует, как физической готовности, так и наличия удобной одежды. Для того чтобы совершать длительные велосипедные туры, велотуристу имеет смысл приобрести специализированную одежду велосипедиста. Важной деталью одежды являются велошорты либо более длинный вариант для прохладной погоды — велоштаны, которые создают условия для длительного катания на жестком седле велосипеда. Чтобы обувь не соскальзывала с педалей, специалистами рекомендуется надевать обувь с жесткой подошвой [1].

В завершение статьи, ниже будут приведены главные плюсы велотуризма. К плюсам велосипедного туризма можно отнести:

1. Можно преодолевать практически любые расстояния. Нет необходимости нести на себе огромный рюкзак. Основную нагрузку берет на себя велосипед.

2. Данный вид путешествия может подойти людям любого возраста, например, как детям, так и пенсионерам. В случае, если человек не имеет тяжёлых заболеваний, то данный вариант туризма вполне для него подходит.

3. Полезно для организма. Положительный эффект велотуризма на здоровье человека хотелось бы рассмотреть поподробнее. Придерживаясь сбалансированных нагрузок поездки, велотурист укрепляет свое здоровье [1]. Езда на велосипеде служит отличным укреплением мышц ног и хорошей тренировкой выносливости. Также велосипедный туризм положительно воздействует на людей, страдающих варикозом. Поскольку ноги на протяжении

практически всего времени осуществляют вращательные движения, кровоток в венах усиливается, что мешает образовываться застоям в сосудах [2].

4. Движение на велосипеде совмещается с посещением и осмотром, как правило значительно большего количества природных и исторических достопримечательностей.

5. В отличие от пешего туриста, велотурист в пути затрачивает меньше сил.

6. Преодолевая труднопроходимые места, велосипедный турист может получать определённое удовольствие и драйв, а вовсе не раздражение [2].

7. Еще одной положительной особенностью велосипедного туризма является то, что его можно рассматривать с точки зрения улучшения территории окружающей среды. Благодаря велосипедным практикам велотуризма, привлечению внимания общественности, создаются улучшенные условия окружающей городской среды [3].

8. Способствует уверенности в себе. Так, например, вышеупомянутый Сморгков В.Ю. говорит: «больше всего в таких путешествиях узнаешь себя с точки зрения не физики, а психологии. Ты становишься уверенным в своей выносливости, укрепляешь силу воли» [5].

Вывод. Велотуризм — это путь к здоровому и познавательному образу жизни. Ездить на велосипеде и, при этом посещать различные культурные, исторические и другие места — это модно и престижно, доставляет удовольствие и вызывает позитивные эмоции, которых так не хватает на сегодняшний день. Правильно подготовившись и тщательно подобрав маршрут, турист может вполне рассчитывать на незабываемое времяпрепровождение в дороге.

Список литературы:

1. Перегудова Н.В. Велоспорт и велотуризм. Текст: электронный. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/velosport-i-veloturizm> - (Дата обращения: 01.10.2022).
2. Велотуризм как способ отдыха современного человека: преимущества и польза. Текст: электронный. - URL: https://elibrary.ru/download/elibrare_48470822_40926186.pdf. - (Дата обращения: 04.10.2022).
3. Велотуризм как способ познания территории. Текст: электронный. - URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_41497599_30982186.pdf - (Дата обращения: 04.10.2022).
4. Велопрогулка как полезный вид активного отдыха. Текст: электронный. - URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13811> - (Дата обращения: 04.10.2022).
5. Велотуризм – новый вариант вашего отпуска. Можно проехать 1350 км за десять дней и кайфануть. Текст: электронный. - URL: <https://m.sport.business-gazeta.ru/article/242625/> - (Дата обращения: 04.10.2022).
6. Сайт туристско-спортивного союза России. Перечень велосипедных классифицированных маршрутов 2005 г. Текст: электронный. - URL: <https://tssr.ru/main/news/367/> - (Дата обращения: 03.10.2022).

СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Мелкозерова С.М.

студент

Клепцова Т.Н.

доцент

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий академика им.
М.Ф.Решетнева»*

Красноярск, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены различия между спортивным туризмом как видом активного отдыха и видом спорта. Описаны основные тенденции развития, а также его влияние на жизнь населения.

Ключевые слова. Спортивный туризм, активные виды туризма, спорт, здоровый образ жизни, туризм

Актуальность. В условиях современного мира, где умственный труд преобладает над физическим, множество людей десятки часов в неделю проводят за рабочим местом с явно малым количеством физической активности в течение дня. Общественный транспорт и такси помогают добраться до работы, доставка всевозможных товаров и продуктов избавляет от походов в магазины, электронные книги сокращают количество посетителей библиотек, а телевизоры с качественными матрицами и подписки на сервисы кино заменяют поход в кинотеатр. В этот момент и сформировывается необходимость человека в активности, спорте, туризме.

Общедоступной формой здорового образа жизни сейчас является спортивный и оздоровительный туризм. Спортивный туризм, в сущности, представляется как спортивно-оздоровительные походы, а оздоровительный, как путешествие, конечным результатом которого является лечение. Они служат результативными методами физического оздоровления, самосовершенствования и восстановления работоспособности.

Цель исследования. Следует отметить, что спортивный туризм значительно отличается от туризма в простом понимании тем, что имеет под собой спортивную составляющую, заключающуюся в спортивном совершенствовании в преодолении естественных препятствий. А также соревновательную деятельность, в ходе которой сравниваются возможности человека. Таким образом, в процессе используются как знания, так и навыки, умения, необходимые для безопасного передвижения по пересеченной местности, для преодоления сложного рельефа [1].

Спортивный туризм не является исключением и наряду с другими видами спорта включен в единую спортивную классификацию (ЕВСК). Для достижения успеха необходимо пройти подготовку к соревновательной

деятельности, непосредственно результатом которой являются различные звания и разряды.

Результаты исследования. Согласно анализу научной литературы, он основан на соревнованиях по маршрутам (спортивных походах) и прохождении препятствий как природной среды (дорог с различным покрытием, переправ, вершин, пещер и тому подобное), так и искусственного рельефа. Спортивный туризм подразделяется на две категории:

1. Активный;
2. Пассивный.

Пассивная предполагает поездку и пребывание в определенном месте для участия в соревнованиях как наблюдатель и зритель.

В основе активного спортивного туризма лежит потребность в самом занятии спортом. Его сущностью является поход по определенному маршруту с заданными условиями сложности в условиях соревнования и преодоление различных трудностей и барьеров. Целью выступает повышение квалификации и оптимизация маршрутов.

Также, исходя из местности проведения соревнований, спортивный туризм можно разделить на несколько видов:

1. Спортивный пешеходный туризм;
2. Горный туризм;
3. Водный туризм – сплав по рекам на судах;
4. Спелеотуризм – преодоление препятствий в подземных пещерах;
5. Лыжный туризм.

Суть соревновательной деятельности в спортивном туризме заключается в определении сильнейших участников и туристических команд в двух дисциплинах, включенных во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС), – «Маршрут» и «Дистанция».

Соревнования в группе дисциплин «Маршрут» представляют преодоление туристских маршрутов различных категорий сложности в природной среде, и их оценку судейской коллегией, в результате которой определяются сильнейшие туристские группы.

Соревнования в группе дисциплин «Дистанция» заключаются также в прохождении различных маршрутов, но ключевыми критериями, влияющими на результат, является скорость и отсутствие нарушения правил. Сами маршруты содержат как естественные, так искусственные препятствия, которые встречаются в условиях реальных спортивных походов [2].

Оздоровительный туризм, в свою очередь, является путешествием, походом или поездкой в местность, благоприятную для здоровья из-за природно-климатических условий с целью оздоровления и отдыха.

Оздоровительный туризм имеет ряд отличительных черт:

1. Нахождение на курортной территории должно быть не меньше 21 дня, в противном случае лечение не окажется эффективным;
2. Лечение на курортных территориях обходится достаточно дорого, поэтому оно предполагает обслуживание в основном обеспеченных клиентов

или людей с заболеваниями, за отдых которых платит государство или предприятие.

В соотношении от процента лечебной составляющей может быть:

1. Оздоровительным – общая задача всех поездок (климатические условия, рекреация);
2. Оздоровление как сопутствующее действие;
3. Лечение по назначению докторов как главная задача туристской поездки (посещение курортной территории, водо- и грязелечебницы, специализированного оздоровительного учреждения, клиники).

Первоочередным вопросом спортивного туризма является его централизация. На сегодняшний день столпом стоит вопрос качества распространения информации о спортивных мероприятиях. Отсутствует единый и понятный ресурс, объединяющий все секции, спортивные школы и прочие организации, занимающиеся спортивным туризмом. Также наблюдается низкий уровень информирования о проведении соревновательной и вне соревновательной деятельности.

Не маловажен и вопрос обеспечения безопасности туристических маршрутов, включающий в себя контроль окружающих условий и непосредственно самих спортсменов. Поддержка туристов, проходящих маршруты в одиночку, в виде общего утвержденного списка популярных и безопасных подробных маршрутов могла бы решать проблемы оценки сложности маршрута [3].

Недостаток единой налаженной системы оповещений о происшествиях выражается в экстремальных затратах поисково-спасательных операций на финансовые и временные ресурсы.

Основной тенденцией развития спортивного туризма в России является смещение курса развития в сторону проведения соревнований на искусственных дистанциях. Прирост массовости в этой области предвещает изменение как отдельных элементов спортивного туризма, так и основополагающих навыков, приемов. Также возможным результатом может являться реформирование в известный набор дистанций с измененными принципами соревновательной, в основу которых будет закладываться в первую очередь скоростные параметры [4].

В качестве следующей тенденцией можно выделить экономические сложности, стоящие перед организаторами, из которых вытекает замедление роста сложности походов и потребность в поиске новых маршрутов на уже известной местности. Из этого следует потребность организаторов в спонсорских вложениях, базу которых в настоящее время найти не представляется лёгким [3].

В свою очередь, к явным проблемам оздоровительного туризма можно отнести:

1. Изношенность материальной базы;
2. Низкий уровень комфортабельности номеров;
3. Практически полное отсутствие спектра дополнительных услуг;

4. Необходимость реконструкции корпусов санаторного учреждения;
5. Высокая стоимость путевок, из-за высоких затрат на содержание санаторной базы, и, как следствие, низкая конкурентоспособность.

Из всего этого складывается потребность в модернизированном подходе к реконструкции, маркетингу и научным исследованиям в области оздоровительного туризма. Немаловажным является привлечение частных инвестиций для получения финансовой поддержки.

Заключение. Следует отметить, что внедрение централизованного спортивного и оздоровительного туризма в любых их формах влечет к повышению уровня здорового образа жизни населения. Для значительной части общества спортивный туризм служит средством физического оздоровления, нравственного развития и самосовершенствования, воспитания бережного отношения к природе. В условиях современной России все возрастает интерес в целом к внутреннему туризму, а неограниченный потенциал организации походов способствует активному развитию данной отрасли.

Список литературы:

1. Борисов П.С. Технология спортивного туризма: учебное пособие / П.С. Борисов. – Кемерово: КузГТУ, 2012. – 219 с.
2. Ветрова, С.В. Спортивный туризм как отдельный вид спорта / С.В. Ветрова, Е.В. Ореховская // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. № 2. С.99-101. [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyy-turizm-kak-otdelnyy-vid-sporta> (дата обращения: 06.10.2022).
3. Ростуризм: роль туризма в российской экономике [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.russiatourism.ru/contents/deyatelnost/rol-turizma-v-rossiyskoy-ekonomike/> (дата обращения: 06.10.2022)
4. Хмызова, А.Ю. Туризм как инструмент развития территорий / А.Ю. Хмызова, Э.В. Мануйленко // Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования: материалы III Международной научно-практической конференции, 15 октября 2019 г. – Грозный, 2019. – С. 229-232.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ К ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Музафаров К.А.

студент

Павицкая З.И.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассмотрен спортивно-оздоровительный туризм как средство формирования мотивации детей к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова. Мотивация, спорт, туризм, рекреация, здоровье, дети.

Актуальность. Спортивно-оздоровительный туризм является наиболее комплексным видом воспитания детей школьного возраста. Он учит дружбе, трудолюбию, дисциплинированности, инициативе, взаимопомощи. Туризм расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь, является прекрасным средством познания красоты природы; помогает при выборе профессии, оказывает положительное влияние на организм детей. На сегодняшний день специалистами значительное внимание уделяется обоснованию методик занятий спортивно-оздоровительным туризмом, формированию мотивации детей к занятиям физической культурой и спортом.

Цель исследования – обоснование спортивно-оздоровительного туризма как средства формирования мотивации детей 7-10 лет к физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Выбор средств и методов тренировки, формирования мотивации обусловлен особенностями психо-возрастного развития детей. В возрасте 7-10 лет идет активной психическое развитие: нервная система совершенствуется, развиваются основные психические функции: речь, память, мышление, воображение, познание, ощущение и т.д. [2]. Отмечается также некоторая неравномерность физического и психического развития. Физическое развитие опережает психическое, что приводит к беспокойству, высокой утомляемости, возникновению острой потребности в движении. В данном случае эффективны занятия физической культурой, в частности средства спортивно-оздоровительного туризма [1]. Использование на занятиях туризмом игрового формата, преимущественно организации занятий на свежем воздухе, обеспечивает возможность более полного удовлетворения потребности в движении.

Для детей 7-10 лет, ведущим развивающим видом деятельности будет оставаться игра, так как она способна развивать не только психические

функции, но и обучать умению управлять собой, подчиняться правилам игры, выстраивать взаимодействие друг с другом [3].

В психология выделяет 2 основных типа мотивации. Первичная мотивация заключается в потребности, инстинктивности, влечении. Собственно, только вторичная мотивация, проявляется в форме мотива. Под мотивацией, в большинстве случаев, понимается определение последующего поведения человека, в связи с этим, выделяют внешнюю и внутреннюю мотивацию [4]. Необходимо учитывать разнообразие видов мотивации, а также, вследствие этого, к каждому ребёнку применять разнообразные подходы к формированию мотивацию. Учителя, педагоги, которые применяют одни и те же стратегии формирования мотивации, к сожалению, допускают большую ошибку. В спортивной деятельности мотивация определяющим условием эффективности и результативности этапа начальной подготовки [6].

Далее рассмотрим возможности спортивно-оздоровительного туризма (далее, СОТ) как средства мотивации. СОТ - один из видов туризма, первоначальной целью которого является оздоровление, рекреация, а также совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, комплекса умений, знаний и навыков, которые просто необходимы для безопасного передвижения по пересеченной местности и преодоления сложного природного рельефа человеком [5].

СОТ является отличным средством расширения кругозора ребёнка, обогащения его духовной жизни, а также прекрасным средством познания красоты окружающей природы. Занятие спортивно-оздоровительным туризмом на регулярной основе вырабатывает у занимающихся детей сознательную дисциплину, самостоятельность, настойчивость, инициативу, а также взаимовыручку и трудолюбие [7].

Средствами и формами спортивно-оздоровительного туризма являются упражнения спортивного ориентирования; упражнения туристского многоборья; упражнения спортивного скалолазания; пешие прогулки; упражнения специальной подготовки горного, водного, лыжного и пешеходного туризма; походы выходного дня рекреационной и спортивно-тренировочной направленности; экскурсии; комплексные туры и сборы по видам туризма; туристские развлечения и активный отдых; туристские слёты и соревнования; туристские экспедиции; туристское краеведение и т.д. Все они оказывают позитивное влияние на формирование здоровья детей [5].

Помимо приведённых средств, для повышения мотивации у детей к занятиям СОТ, стоит обратить внимание также на смежные с СОТ средства, такие как экологические акции, фрироуп, разного рода туристские викторины, квесты, мастер классы.

Для наглядности стоит дать определение каждому из видов средств СОТ. В первую очередь коснёмся экологической акции. Событийно-значимое мероприятие, целью которого является сохранение окружающей среды. Во время этой акции дети активно получают знания о природоведении, происходит формирование навыков культуры экологии, а также начинает проявляться

активная жизненная позиция. Данный вид мероприятий служит отличной экологической пропагандой не только среди детей, но и родителей, которые услужливо проявляют активную помощь.

Фрироуп – это достаточно новый вид спорта, сформировавшийся в России. Он основан на преодолении участниками специально отведенных дистанций, которые состоят из подвесных элементов. Общие правила несложные, главное - не коснуться земли от старта до финиша.

Викторины также являются формой культурно-досуговой и воспитательной работы, включают конкурс ответов на вопросы, с целью определения победителей.

Как показывает практика, квесты являются привлекательной формой для детей разного возраста. Квест это командные игры, ключевая цель которых, выполнить специально подобранные, тематические задания за ограниченный промежуток времени. Все основные действия проходят также в специально оборудованном помещении. Выполнение квеста предусматривает решение различных логических задач, головоломок, поиска предметов, каких-то ответов на заданные вопросы и не только. Всё зависит от тематики, а также жанра квестов.

Последним, но не по значимости, являются мастер-классы. То есть демонстрация методов и приёмов работы конкретным специалистом в определённой области для тех, кто желает приобрести новые навыки, либо усовершенствовать старые, уже имеющиеся.

Весь комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма, прежде всего, ориентирован на развитие ведущих физических качеств — ловкости, выносливости (специальной и общей), скоростно-силовых качеств. Конкретно для развития выносливости применяются следующие средства – учебно-тренировочные походы (походы выходного дня). Развитию ловкости и координации способствуют упражнения на скалодроме, подвижные и спортивные игры. Важно помнить, что в занятиях спортивно-оздоровительным туризмом должны быть представлены равнозначно средства физической и специальной туристской подготовки.

Заключение. В возрасте 7-10 лет у детей проявляется повышенная потребность в двигательной активности. Если её не удовлетворять, то это может обернуться психо-эмоциональным дискомфортом (нервозностью, слезливостью, раздражительностью, обидчивостью, в некоторых случаях даже агрессивностью). Для формирования позитивной мотивации детей 7-10 лет к учебной, физкультурно-спортивной деятельности необходимо шире использовать возможности спортивно-оздоровительного туризма. При этом формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом обеспечивается комплексным использованием средств и форм организации занятий спортивно-оздоровительным туризмом.

Список литературы:

1. Бабаян, Г.К. Влияние физической культуры на формирование личности / Г.К. Бабаян, Е.В. Егорычева. – Текст: непосредственный // Международный студенческий научный

вестник. – 2015. – № 5-3. – С. 45.

2. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: АСТ, 2005. – 670 с. – Текст: непосредственный.

3. Гани, С.В. Развитие мотивации в младшем школьном возрасте: диссертация кандидата психологических наук / С.В. Гани. – М.: 2014. – 199 с. – ISBN 182-9-48934-843-1. – Текст: непосредственный.

4. Гулеватый, В.Л. Пути повышения мотивации обучения / В.Л. Гулеватый. – В.: 2016. – 215 с. – Текст: непосредственный.

5. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие по дисциплине специализации специальности "Менеджмент организации" / Ю.С. Константинов, Российская международная акад. туризма, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2015. – 390 с. – Текст: непосредственный.

6. Прихожан, А.М. Психологические проблемы нравственного воспитания школьников: Сборник науч. трудов / А. М. Прихожан. – М.: НИИ ОП, 2015. – 58 с. – Текст: непосредственный.

7. Таймазов, В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник / В.А. Таймазов, Ю.Н. Федотов. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с. - ISBN 978-5-400-00729-3. – Текст: непосредственный

РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Петухова А.А.

студент

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнева»*

Земба Е.А.

научный руководитель, доцент

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнева»*

Красноярск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема принципов организации активного досуга и физической рекреации студентов и молодежи, методом социологического опроса выявляется общее отношение студентов к физической активности, в частности, рекреационному туризму. Обсуждаются результаты опроса, в ходе которого было выявлено, что большинство студентов не могут позволить себе проводить достаточно времени на природе для физической рекреации.

Ключевые слова. Рекреация, активный досуг, образ жизни, студенты, молодежь.

Актуальность. Здоровье населения во многом зависит от образа жизни. В России наблюдается тенденция к менее ответственному отношению к своему здоровью среди молодежи, что, в свою очередь, может влиять на среднюю продолжительность жизни [4]. Результаты научных исследований показывают, что среди студентов отмечается низкий уровень функциональных показателей организма и физической подготовленности [1, 2]. Физическая рекреация не является новым способом времяпрепровождения, однако первые упоминания о ней в отечественной науке появились сравнительно недавно – в 50-ые года XX века [3]. Вопросы физической рекреации в студенческой среде недостаточно исследованы, а значит и не получают должного внимания.

Цель исследования является определение уровня физической рекреации среди студентов, их отношения к рекреации.

Методы организации исследования. Достижение поставленной цели осуществляется методом социологического опроса, целевой аудиторией которого являются молодые люди в возрасте от 16 до 24 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В опросе, участие в котором приняли 526 студентов из разных университетов Красноярска, были упомянуты места в окрестностях Красноярска, вызывающие наибольший интерес в рамках физической рекреации. Далее перечислены эти места и в скобках указаны соответствующие им номера столбцов диаграммы (в процентной шкале) на рисунке 1, отображающем ответы на вопрос «В каких из перечисленных мест вы побывали?»: Красноярские Столбы (1), Мининские Столбы (2), Двиногорская видовка (3), Качинские Столбы (4), Обзорная площадка «Красивый берег» (5), Торгашинский Хребет и Черная сопка (6),

Манская петля (в том числе река Мана) (7), Гремячая грива (8), Бобровый Лог (9), Пещера Караульная (10), Пещера Торгашинская (11).

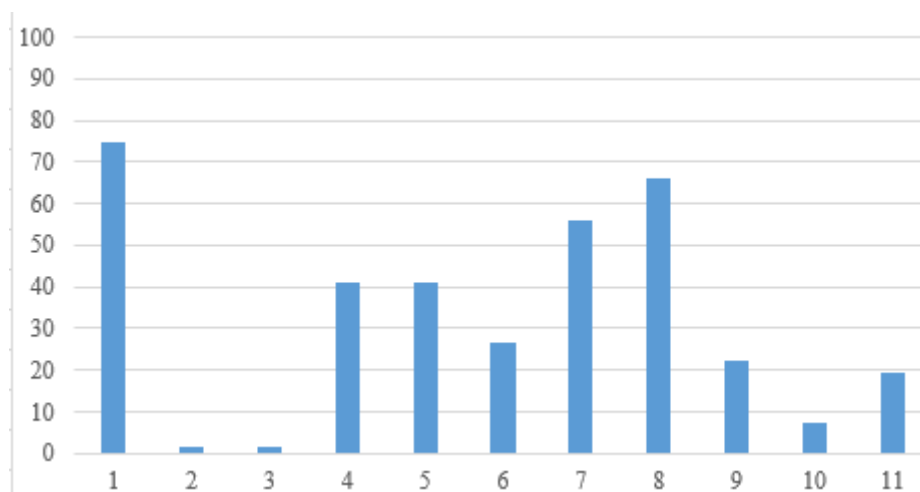


Рисунок 1 – Ответы на вопрос «В каких из перечисленных мест вы побывали?»

Исходя из результатов опроса, подавляющая часть его участников имеет любимое место в окрестностях города, однако, порядка 10 % опрошенных, не имеющих такого места, сообщают, что «в городе слишком грязный воздух», «такие прогулки занимают много времени и здоровья», «невозможно отдыхать при большом количестве людей». В эти 10 % входят студенты, чье отношение к рекреации и оздоровительным прогулкам не является положительным: «не для того я учусь на программиста», «я домосед», «предпочитаю гулять в каменных джунглях» и пр.

Результаты опроса показывают, что походы на природу для организации рекреационных мероприятий чаще двух раз в неделю не совершает ни один из опрошенных студентов (Рисунок 2). Большая их часть (52,9 %) делают это реже одного-двух раз в месяц.

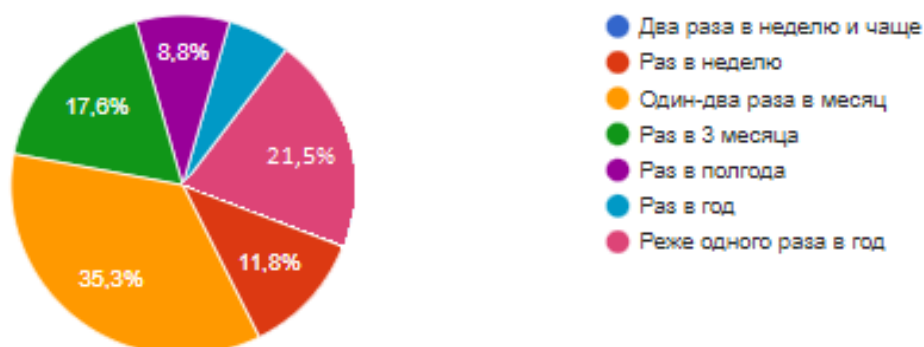


Рисунок 2 – Ответы на вопрос «Как часто вам удается выбраться на природу для активного отдыха?»

При этом более 60 % опрошенных заявляют, что хотели бы чаще бывать на природе для активного отдыха (Рисунок 3).

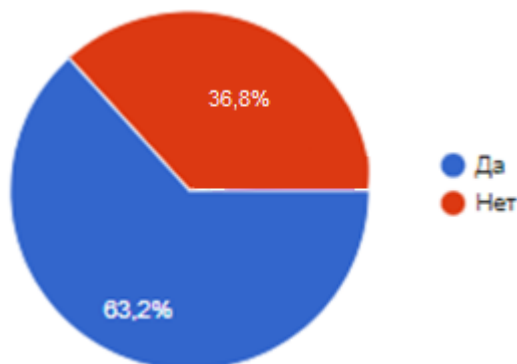


Рисунок 3 – Ответы на вопрос «Хотели бы вы чаще бывать на природе для активного отдыха?»

В то же время более 75 % отмечают, что любая другая физическая активность не заменяет им отдыха и рекреационных мероприятий на открытом воздухе, несмотря на то, что большая часть опрошенных (68 %) посещают различные спортивные секции, тренажерный зал, танцевальный класс или бассейн.

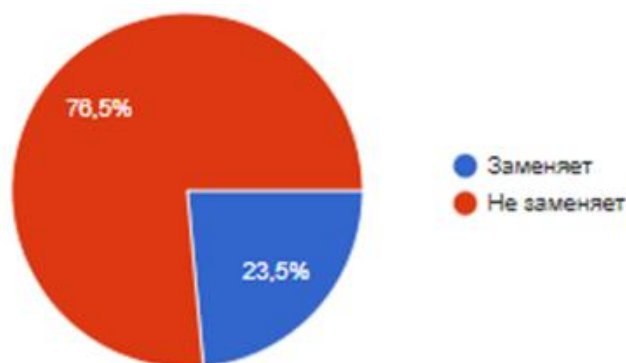


Рисунок 4 – Ответы на вопрос «Заменяет ли для вас спортивная секция (другая физическая активность) активный отдых на природе или походы?»

В опрос также было добавлено необязательное поле, в котором студенты могли оставить свои мысли по поводу затронутой темы. Были отмечены темы комментариев, встречающиеся чаще остальных: «не у всех людей есть культура пользования лесом», (что означает загрязненность окружающего пространства в целом), «отдых на природе даёт возможность восстановить внутренние ресурсы», «я совмещаю разные виды физической деятельности» (подразумевается совмещение физической рекреации на открытом воздухе и походы в спортзал, бассейн, спортивную секцию), «отдых на природе – лучшее, что можно было придумать, никаких телефонов, хоть с друзьями поговорить можно», «у нас совсем нет времени из-за учебного расписания».

Заключение. В современном обществе у молодежи наблюдается тенденция к детерминированию гедонистической модели поведения, которая, в свою очередь, может приводить к девиантному поведению: употреблению алкоголя, наркотиков, усилению развлекательной активности. Результаты опроса могут говорить о том, что современной молодежи не хватает временипрепровождения на природе для активного досуга и рекреации. Наблюдаемые в обществе вышеупомянутые тенденции имеют в своей основе именно недостаток времени в связи с учёбой, работой или подработкой, семейными или социальными обязанностями, потому что несмотря на невозможность посвящать время физическому здоровью, многие опрошенные указывают, что хотели бы это исправить.

В наше время значимость физической рекреации как составной части физической культуры широко признана, причём физическая рекреация является не только средством повышения двигательной активности, но и средством воспитания культуры личности. У людей, проживающих в Красноярске, существует уникальная возможность «выйти на новый культурный уровень» благодаря посещению национального заповедника «Столбы». Благодаря «Столбам» в Красноярске сформировался социокультурный феномен и общественное явление – «Столбизм». У «столбистов» часто формируется глубокая связь со «Столбами», многие называют его своим «местом силы», являющимся источником внутренней энергии, способствующим подъёму морального духа [5].

Список литературы:

1. Горовой, В.А. Сущностные характеристики физической рекреации / В.А. Годовой // Веснік МДПУ імя І.П. Шамякіна. - 2009. - №2 (23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnostnye-harakteristiki-fizicheskoy-rekreatsii> (дата обращения: 26.10.2022).
2. Засимова, Л.С. Формирование здорового образа жизни у российской молодежи: возможности и ограничения государственной политики (по материалам выборочных исследований) / Л.С. Засимова, М.Г. Колосницына. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://economics.hse.ru/data/2012/02/21/1274911065/%D0%92%D0%93%D0%9C%D0%A3%202011%20%2311.pdf>.
3. Коледа, В.А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского района / В.А. Коледа, В.А. Медведев. – Гомель : Гомельский ЦНТДИ, 1999. – 214 с.
4. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов групп сред. и высш. учеб. заведений / Р.И. Купчинов. – Минск : ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.
5. Петухова, А.А. Самоопределение столбистов и их взгляд на Столбы / А.А. Петухова, Г.В. Федотенко – Сочи : МОЛОДЕЖЬ – НАУКЕ – XII. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТУРИЗМА, ГОСТЕПРИИМСТВА, ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ И ТЕХНИЧЕСКОГО СЕРВИСА, 2021. – 506 с.

ГОРНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Смирнова Д.В.

студент

Курбанова А.Р.

студент

Хайруллин И.Т.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

Казань, Россия

Аннотация. В силу развития новых технологий становится проблемой малоподвижный образ жизни. В данной статье рассматривается горный туризм как вид активного отдыха, который способствует физическому совершенствованию, оказывает положительное влияние на здоровье человека. Горный туризм, который включает в себя такие занятия как скалолазание, походы по высоким горам, а также путешествие для изучения растительности и животного мира, является эффективным средством физического воспитания различных групп населения России.

Ключевые слова. Горный туризм, активный отдых, физическая культура, спорт, физическое здоровье.

Актуальность. Физическая культура и спорт является важнейшим фактором для укрепления здоровья, развития личности, средством духовного и нравственного воспитания подрастающего поколения [6]. Существует множество самых разнообразных разновидностей активного отдыха. Согласно мировой статистике, одним из самых популярных видов туристического отдыха является горный туризм. Благодаря восхождению в горы можно стать сильнее не только морально, но и физически. Чистота воздуха, постоянный подъем, который даёт эффект как в случае с физическими упражнениями и свежий горный воздух значительно улучшает физическое здоровье человека и развивает его тело.

Целью исследования является раскрытие горного туризма как средства физической культуры на влияние здоровья человека.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования были изучены теоретические аспекты горного туризма, влияние активных занятий в горной местности на человеческий организм, общее физическое состояние; . раскрыто определение понятия “горный туризм”, изучены возможности данной формы двигательной активности в физическом воспитании.

Горный туризм представляет собой вид деятельности, смысл которой заключается в преодолении группой людей проложенного в высокогорной местности маршрута. Главной отличительной особенностью его от других видов спортивного туризма является прохождение маршрута людьми на высоте от 3000 метров над уровнем моря. Это в совокупности со значительными физическими нагрузками оказывает благоприятное влияние на организм

человека. Преодоление ряда локальных преград, таких как вершины и перевалы, является основной задачей горного туризма [1].

При подготовке к пешим и переходным маршрутам горного туризма нормализуется работа многих систем организма. Так, например, основательно прорабатывается большинство групп мышц, улучшается координация движений, приобретаются навыки существования в природной естественной среде, а также совершенствуются техника владения альпинистским туристическим снаряжением.

В походах на высокие горы, как правило, на организм воздействуют различные виды нагрузок. В процессе выполнения различных технических элементов задействованы все мышечные группы. Принимая во внимание продолжительность их действия, можно отметить, что такие нагрузки требуют от человека большой выносливости [2].

В горах повышается уровень солнечной радиации из-за повышенной прозрачности воздуха, меньшего количества пыли и водяного пара, что убивает большинство вредоносных микроорганизмов. Аналогичный эффект возникает из-за ультрафиолетового излучения. Эти лучи сильно ионизируют воздух. При низком атмосферном давлении горный воздух содержит меньше кислорода, что парадоксальным образом благотворно сказывается на здоровье человека. Вышеперечисленные факторы положительно влияют на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем. Также при этом нормализуется деятельность систем, отвечающих за передвижение кислорода в организме. В результате у человека улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность и укрепляется иммунитет [3].

Горный туризм входит в категорию активного отдыха, предполагающего пешие прогулки по горным районам, походы с риском пересечения горных участков и преодолением горных потоков. Этот вид туризма позволяет каждому, независимо от физической подготовки, заниматься этим интересным видом спортивной деятельности. Горный туризм характеризуется высокими физическими нагрузками на организм при низком атмосферном давлении и высокой солнечной радиации, необходимостью преодоления препятствий с использованием различных способов передвижения и страховки, особой тактикой прохождения маршрута. Несомненно, это положительно сказывается на восстановлении физического состояния человека [4].

Горнолыжный туризм является разновидностью горного туризма. Это один из самых популярных видов этой деятельности. Сегодня во всем мире есть горнолыжные курорты, которые посещают как местные жители, так и иностранные туристы. В этом спортивно-туристическом отдыхе можно выделить сноубординг и горные лыжи. В настоящее время развивается и набирает популярность экстремальный горнолыжный туризм, когда людей на вертолете доставляют на вершину горного склона, а потом они сами катаются на лыжах или сноуборде.

Заключение. Проведя исследование теоретических аспектов горного туризма, как вида активного отдыха, можно сделать вывод: занятия горным

туризмом оказывают благоприятное воздействие на человеческий организм. Горный туризм положительно влияет не только на физическое здоровье посредством физических нагрузок, горного воздуха, но и содействует психо-эмоциональной разгрузке, формирует упорство, целеустремленность, способствует проявлению волевых качеств.

Список литературы:

1. Гармонов, Н.А. Развитие силовой выносливости военнослужащих горных и высокогорных подразделений путём применения упражнений из спортивного туризма / Н.А. Гармонов, С.А. Кузенков, В.В. Бурьян // Сборник статей итоговой научной конференции военно-научного общества института за 2021 Г. : материалы Итоговой научной конференции, Санкт-Петербург, 16–17 марта 2022 года. Том Часть 2. – Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2022. – С. 97-101.
2. Вагабов, М.М. Перспективы развития спортивно-рыболовного туризма в горном Дагестане / М.М. Вагабов // Эффективное развитие горных территорий России : Горный форум - 2016: материалы международной научно-практической конференции, Махачкала, 26–29 июля 2016 года. – Махачкала: ГАОУ ВПО "Дагестанский государственный институт народного хозяйства", 2016. – С. 330-335.
3. Варламов, П.П. Горный туризм, техника безопасности в горном спорте / П.П. Варламов // Образование. Наука. Производство : XIII Международный молодежный форум, Белгород, 08–09 октября 2021 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2021. – С. 2747-2751.
4. Имангулова, Т.В. Горный туризм как вид активного отдыха / Т.В. Имангулова, Л.С. Нусупова, Б.К. Закирьянов // Теория и методика физической культуры. – 2018. – № 4(54). – С. 135-141.
5. Успенский, А.А. Влияние занятий горным туризмом на сохранение и укрепление здоровья студентов / А.А. Успенский, Н.В. Савкина // Наука-2020. – 2019. – № 7(32). – С. 127-130.
6. Хайруллин, И.Т. Роль физической культуры и спорта в образовательном процессе вуза / И.Т. Хайруллин, О.А. Яндукина // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы V Международной научно-методической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2019. С. 257-259.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ И КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Томилин Е.К.

инженер

Томилин К.Г.

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»

Сочи, Россия

Аннотация. Проведено обобщение современного опыта по использованию технических устройств и IT-технологий для повышения эффективности занятий по физической культуре, спорту, а также для туризма, представленных в материалах Всероссийская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь-науке-13. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, курортного дела и инфраструктуры».

Ключевые слова: Конференция «Молодежь-науке-13», протезы для спортсменов, компьютерные технологии, спорте и туризме.

Актуальность. 14–16 апреля 2022 г года в Сочинском государственном университете состоялась Всероссийская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь-науке-13. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, курортного дела и инфраструктуры», в которой приняли участие (в очной и заочной форме) преподаватели, аспиранты и студенты из многих городов России, а также из стран Ближнего зарубежья.

Благодаря онлайн-трансляциям общая аудитория мероприятия увеличилась почти на 200 человек. На 6-ти секционных заседаниях, круглом столе и пленарном заседании было заслушано более 100 докладов. Особую ценность представляли работы с исследованиями по использованию технических устройств для повышения эффективности занятий по физической культуре, спорту, а также и IT-технологий используемых в туризме.

Цель исследования. Обобщение современного опыта по использованию технических устройств и IT-технологий для повышения эффективности занятий по физической культуре, спорту, а также для туризма.

Результаты исследования и их обсуждение. В.В. Рудая и Н.Е. Ерешко (РГСУ, г. Москва) представили анализ «Протезов ног для беговых видов спорта» [1, с. 541–544]. Южноафриканский спортсмен без обеих ног – Оскар Писториус побеждал не только бегунов на Паралимпиаде, но и на обычной Олимпиаде показывал высокие результаты. Был шестикратным чемпионом Паралимпийских игр, серебряным призером чемпионата мира в Тэгу в эстафете 4x400 метров, двукратным серебряным призером чемпионата Африки, а также вошел в историю как единственный инвалид-участник Олимпийских игр в Лондоне. Что свидетельствует о том, что главное это не отклонения в состоянии здоровья, а мотивация и вера в успех самого человека.

Авторы проанализировали особенности беговых протезов для нижних конечностей. Ознакомились с характеристиками и возможностями различных протезов, а также условиями их использования.

Специальные карбоновые стопы «C-Sprint» и Sprinter (рисунки 1, 2) помогают спортсменам показывать высокие результаты на различных беговых дистанциях, таких как бег на 100 м, 200 м и 400 м. Основные части этих протезов состоят из углеволокна, которое является очень лёгким, прочным и гибким, а некоторые части состоят из стали и титановых сплавов, а также из алюминия. Благодаря этому протезы стали, так сказать, невесомыми – их масса составляет примерно 200 граммов.

Стопа «Challenger» используется, как и для пробежек по паркам, игр в баскетбол, волейбол, теннис и т.д., а также может использоваться на соревнованиях высокого уровня. Стопа Challenger многофункциональна в плане обуви, она подходит практически под любую модель с низким профилем, так как её можно регулировать. Протез обеспечивает хорошую амортизацию движения при ходьбе и, соответственно, при беге [1].

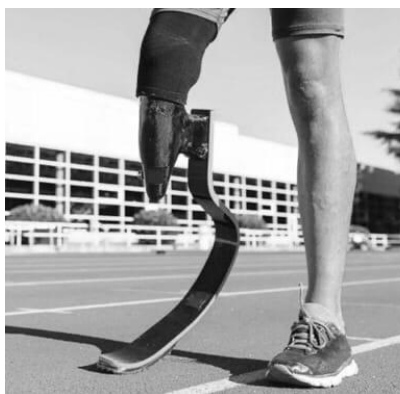


Рисунок 1 –
Карбоновая стопа «C-
Sprint»



Рисунок 2 – Стопа
«Challenger»



Рисунок 3 –
Стопа «Runner»

Стопа «Runner» подходит для занятий бегом не только на специальных спортивных площадках, но и на пересечённой местности (рисунок 3).

Она используется, как для соревновательной, так и развлекательной деятельности. Протез подходит не только профессиональным атлетам, но и людям, которые только начинают заниматься циклическими видами спорта. Его используют при беге на различных поверхностях: асфальте, беговых дорожках в парках или стадионах и даже на искусственных беговых дорожках, которые мы видим при посещении фитнес-клубов.

При выборе протеза следует учитывать особенности жизни человека с ограничениями в состоянии здоровья, его рост, вес и другие показатели. Не следует забывать и об удобности протеза, так как бессмысленно иметь дорогой и сложный протез, если он наносит вред организму человека.

М.А. Янчева, С.Д. Ястребинская, Н.Е. Ерешко (РГСУ, г. Москва) продолжали анализ устройств для инвалидов и представили работу

«Использование протезов нижних конечностей в спортивной гимнастике» [1, с. 580–586]. Авторы привели историю жизни Джорджа Эйсера, который в детстве и юношестве профессионально занимался спортивной гимнастикой, однако после несчастного случая получил ампутацию большей части левой ноги, которую заменили на деревянный протез. Однако Эйсер стал еще более упорно тренироваться, чтобы достичь высоких спортивных результатов и прийти к олимпийской мечте.

На Олимпийских играх 1904 года в Сент-Луисе спортсмен завоевал 6 медалей: золото – на параллельных брусьях, прыжке через коня и лазании по 25-футовой веревке, серебро – на гимнастическом коне и 14-этапном многоборье, на перекладине выиграл бронзу. Безусловно, спортивная гимнастика на тех Играх была совершенно иной, но тем не менее Эйсеру удалось войти в историю.

Прогресс и усложнение мировой спортивной гимнастики стимулировал и протезирование. Приемные гильзы протезов сейчас изготавливаются из литьевых смол, высокотехнологичных термопластичных материалов, дерева, кожи. В конструкциях протезов применяются комплектующие узлы ведущих мировых производителей: Otto Bock, Titan Deutschland, Ossur, Blachford.



Рисунок 4 – Коленный протез

В спортивной гимнастике сегодня довольно часто используют спортивный коленный модуль «3S80 Sport» в котором используется вращательная гидравлика. Протез является компактным и надежным, его можно использовать для занятий любым видом сложнокоординационного, а также бегового вида спорта. В месте сгибания ноги модуль может свободно совершить мах на 60 градусов. После этого, благодаря поступательному гидравлическому торможению, модуль останавливается на 90 градусов. У торможения специальная настройка, которая позволяет сгибание и разгибание проводить более комфортно, подстраивать под каждого человека.

Американская гимнастка Кейт Фостер с детства занималась спортивной гимнастикой, но в возрасте 11 лет ей поставили диагноз – лейкоз, вследствие чего необходима была ампутация ноги, чтобы выжить. Девочка через 3 года после операции уже вновь была в гимнастическом зале и наравне со всеми могла выполнять сложные комбинации на бревне, разновысоких брусьях, прыгать акробатику на вольных упражнениях и делать опорный прыжок. А также связки и комбинации, состоящие из 3–5 акробатических элементов (например, рондат-фляк-темп-фляк-сальто прогнувшись).

Р.А. Амалян и О.А. Удотова (СГУ, г. Сочи) представили «Совершенствование управления зданием с применением интеллектуальных систем» [1, с. 336–339], которое может использоваться для обслуживания

спортивных объектов. Строящиеся здания, как правило, являются многофункциональными с точки зрения наличия помещений офисных, торговых, спортивных, развлекательных площадей, гаражей-автостоянок и т.д. Современная технология строительства таких зданий подразумевает наличие большого количества инженерных систем, которые, в свою очередь, требуют четкого управления.

Оптимизация четырех основных элементов современного здания: структуры, систем, служб и управления, а также взаимоотношений между ними возможна только на основе автоматизации инженерного оборудования, применения современных интернет-технологий, в том числе, облачных технологий, «Big Data» и элементов искусственного интеллекта.

Под интеллектуальными системами понимаются инженерные системы здания, способные интегрироваться друг с другом с минимальными финансовыми и временными затратами, обеспечивающие безопасность, ресурсосбережение и комфорт для всех пользователей. Концепция системы интеллектуального управления зданием предполагает новый подход в организации системы жизнеобеспечения здания, при котором за счет комплекса программно-аппаратных средств значительно возрастает эффективность управления отдельными подсистемами здания.

Уже на этапе проектирования зданий нами была применена BIM-технология. BIM (Building Information Modeling) или технология информационного моделирования (ТИМ) в строительстве – это основанный на современных технологиях подход к реализации строительных проектов, позволяющий создавать виртуальную копию объекта или информационную модель.

Для интеграции информации, поступающей от всех эксплуатируемых подсистем – климат-контроля, охранно-пожарной сигнализации и видеонаблюдения, систем водоснабжения, канализации, электроснабжения и освещения, связи, оперативного реагирования и принятия верных решений, своевременного выполнения необходимых действий, связанных с эксплуатацией здания, информирования соответствующих служб о произошедшем событии, нами было принято решения о внедрении в проект «интеллектуальных систем», как элементов «умного дома».

В общем понимании система «Умный дом» (Smart Home) – это цифровая платформа для автоматизации управления зданием при минимальном участии человека. Главное ее назначение в том, чтобы сделать жизнь комфортнее, безопаснее и экономичнее. В первую очередь технология была задумана как помощник в быту. К ней можно подключить телевизор, робот-пылесос, кондиционер и прочую Smart-технику, а также гаджеты, настраивать микроклимат и задавать сценарии, например, чтобы при входе включался свет и любимая музыка. Возможности «умного» дома в плане безопасности тоже весьма широки. Через камеру можно узнать, кто стоит за дверью, а датчики перекрывают воду при протечке и активируют сигнализацию, если в помещение проник чужой.

Предложение заключалось в оснащении зданий комплексной системой автоматизации – BMS (Building Management System), в которой системы отопления, вентиляции, кондиционирования, электроснабжения, освещения, безопасности и информационные системы между собой будут интегрированы и выведены на пульт управления. Предложенная система, позволит не только полностью автоматизировать функционирование здания, но и значительно сократить потребление электроэнергии, повысить комфорт и безопасность находящихся в нем людей, увеличить эффективность управления объектом недвижимости, создать гибкую инфраструктуру, которую можно легко адаптировать и модернизировать в будущем.

Таким образом, применение интеллектуальных систем в управлении зданием является актуальным трендом и новым стандартом строительства.

А.Н. Вольских и Э.А. Пилосян (СГУ, г. Сочи) предложили использовать «Технологии искусственного интеллекта, как инновации в сфере туризма и гостеприимства» [1, с. 243–246]. Искусственный интеллект (далее ИИ) – это способность компьютера обучаться, принимать решения и исполнять действия, свойственные для человеческого разума.

Исследователи обычно делят ИИ на три группы:

1. «Слабый интеллект» – тот, что человечеству уже удалось создать, для решения определённой задачи. Используют в медицине, логистике, банковском деле, бизнесе. Компьютерная программа «Deep Blue» обыгравшая в 1996 году Гарри Каспарова в шахматы является именно такой. Она выполняет только определенную задачу, и другому ничего не научится.

2. Сильный ИИ (Strong, или General AI) можно увидеть в компьютерной игре «Detroit: Become Human». Во Вселенной Detroit роботы способны учиться, мыслить, чувствовать, осознавать себя и принимать решения. Ближе всего к данному виду ИИ чат-боты и виртуальные ассистенты, которые имитируют человеческое общение. «Siri» или «Алиса» не думают и неспособны на это – они выдают лишь те ответы, которые заложены в них программой. И сильный искусственный интеллект пока остаётся мечтой.

3. Суперинтеллект (Superintelligence) пока из области фантастики. Ученые не имеют пока что ни малейшего представления, как это сделать и можно ли вообще. Это не просто умные машины, а компьютеры, которые во всём превосходят людей.

Использование ИИ в сфере туризма и гостеприимства:

1. использование чат-ботов;
2. усовершенствование обслуживания в номерах;
3. модернизация системы повторного заезда гостя.

Если отельеры сумеют правильно использовать ИИ, трансформировать его в инструмент работы с гостями, то уже в ближайшем будущем нас будет ждать победа в развитии гостиничной индустрии.

Заключение. В работе Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых в СГУ г. Сочи приняли участие студенты, аспиранты и молодые ученые из следующих городов России:

Москва, Санкт-Петербург, Ставрополь, Бийск, Екатеринбург, Оренбург, Казань, Краснодар, Калининград, Сыктывкар, Нижневартовск, Новосибирск, Омск, Орёл, Ростов-на-Дону, Армавир, Сочи, Симферополь, Таганрог, Ярославль, Красноярск, Уфа, Таганрог, Челябинск, Майкоп, Волгоград, Саратов, Анапа, Томск, Елец, Чита, Рыбинск, Мценск, Сургут, Хабаровск, Петрозаводск, а также из стран ближнего зарубежья: г. Алматы, г. Туркестан (Казахстан), г. Донецк (Донецкая Народная Республика), г. Минск (Беларусь) (рисунок 5)



Рисунок 5 – Олимпийские объекты, которые традиционно посещают иногородние участники сочинской конференции

Конференция в Сочи прошла на высоком научном уровне, с интересными докладами и публикациями по направлению научного обеспечения физической культуры и спорта. По итогам научно-практической конференции выпущен сборник, который размещен на платформе РИНЦ [1].

Список литературы:

1. Молодежь-науке-ХІІІ. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, курортного дела и инфраструктуры // Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 14–16 апреля 2022 г. В двух томах. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2022. – Т. 2. – 587 с.

АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

- Атаев И., 196
Авдоница Л.Г., 4, 185
Агапова С.А., 10
Алтынцева А.Г., 272
Анисимов М.С., 14
Арисметов Е.И., 282
Байрыев Б., 248
Бегидова Т.П., 169, 210
Белова Е.Л., 4, 185
Березина Л.А., 28, 133
Бильданова Ф.Ю., 272
Богатова С.В., 64
Болотин А.Э., 119, 124, 128
Быстрова О.Л., 28, 151
Валкина Н.В., 141
Валкина О.Н., 163
Верниковский Ф.И., 17
Воротник А. Н., 275
Выходцев В. А., 21
Галныкин С.А., 180
Гибадуллин И.Г., 25
Горбунов Е.О., 25
Горобцов Р.В., 28
Григорьева Н. М., 33
Дауров А. М., 21
Дементьева Е.Н., 133
Драндров Г.Л., 38
Дыбов В.Е., 42
Ендиярова А.Р., 64
Енченко И.В., 48
Жукова Д.Н., 279
Ивашко Н.В., 279
Захарова А.В., 17
Звягина Е.В., 52
Зейнетдинов А.С., 38
Земба Е. А., 302
Знайдюк А.А., 59
Ильючик Я.А., 55
Казакова А. В., 107
Кайгородцева О.В., 59, 245
Какалыев Г., 248
Калюх Е.Д., 73
Касаткина Н.А., 64, 241
Катенков А.Н., 69
Клепцова Т.Н., 73, 294
Ключников С.Ф., 180
Ключникова С.Н., 10
Коник А.А., 42
Костюнина Л.И., 14, 214, 253
Котов Ю.Н., 78
Котуков Н.А., 82
Кочурова Л.А., 155
Красильников А.Н., 282
Кузнецов А.С., 86, 91, 104
Кузнецова З.М., 221, 237
Кулешова М.В., 33
Курбанова А.Р., 306
Курбанова Дж., 169
Лапицкая Л. А., 94
Ленкова Е.В., 99
Лепилина Т.В., 287
Литманович А.В., 245
Лыткина Л.В., 160
Мажарук А.С., 104
Малофеев А.Ю., 180, 253
Маммедов Ш., 248
Мартиросова Т.А., 107
Матасова А.К., 291
Машанов В.С., 25
Машанов С.И., 25
Мелкозерова С.М., 294
Мещеряков А.В., 99
Миронова Т.А., 42
Мовчанова М.Д., 48
Можуло В.Е., 110
Музафаров К.А., 291, 298
Мурадов Д., 196
Мустафина Р.И., 115
Мутаев А.М., 258
Мухаметшин Д.Ф., 262
Наговицын Р.С., 266
Назарова М.С., 119, 124, 182
Немытов Д.Н., 133, 138
Опалев Е.И., 266
Павицкая З.И., 298
Панова Е.О., 141, 207
Парфенова Л.А., 146, 191
Переверзева И.В., 119, 124, 128
Петров С.Е., 151, 155
Петухова А. А., 302
Писаренкова Е.П., 160
Постнов Ю.М., 14
Приказчиков В.А., 138
Прохорова К.В., 173
Рафаенков А.В., 163
Ревин А.С., 169
Родин А.В., 173, 177
Рожков Е.К., 177
Романов Е.Н., 180
Румянцева Н.В., 4, 185
Рыскалкина Л.В., 99
Сахедов Г., 196
Свистун Г.М., 202
Семенцов Д.В., 82
Сивцев Н.Н., 86, 91
Симоненко В.И., 282
Смирнова Д.В., 306
Снигирев А.С., 110
Станевич А.В., 207
Степанова Я.В., 210
Суров Н.Н., 214
Тарасова Н.С., 69
Тимошина И.Н., 163
Тимощенко Е.А., 151
Титкин С.В., 221
Тихонова Л.Р., 225, 229
Томилин Е.К., 309
Томилин К.Г., 309
Трифанов С.А., 234
Трусей И.В., 234
Тукмачев В.Ю., 237
Тухфатуллова Э.Р., 241
Углева К.А., 64
Усачева Е.В., 141
Хайруллин И.Т., 306
Хакимов Р.Р., 291
Хусаинов А. К., 245
Чарыев Я., 248
Чеканов А.Д., 253
Черкашин А. А., 275
Чернышева А.В., 119, 124, 128
Шамгуллин А.З., 38
Шангараев А.И., 258
Швецова Т.В., 262
Шириев Р.Р., 272
Шубникова Е.В., 266
Фролова Е.В., 146

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1 - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

<i>Авдони́на Л.Г., Бело́ва Е.Л., Ру́мянцева Н.В.</i> ИЗУЧЕНИЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ	4
<i>Агапова С.А., Ключникова С.Н.</i> ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ.....	10
<i>Анисимов М.С., Постнов Ю.М., Костюнина Л.И.</i> ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО РЕГБИ-7 В УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ.....	14
<i>Верниковский Ф.И., Захарова А.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	17
<i>Выходцев В. А, Дауров А. М.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ОЛИМПЕЙСКОМ ДВИЖЕНИИ	21
<i>Горбунов Е.О., Машанов В.С., Машанов С.И., Гибадуллин И.Г.</i> ПРИМЕНЕНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СТИЛЕ БАТТЕРФЛЯЙ.....	25
<i>Горобцов Р.В., Быстрова О.Л., Березина Л.А.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯМ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ.....	28
<i>Григорьева Н. М., Кулешова М.В.</i> ОЦЕНКА ИНФОРМИРОВАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ ПО ВОПРОСУ РАЦИОНАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИДКОСТИ	33
<i>Драндров Г.Л., Зейнетдинов А.С. Шамгуллин А.З.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ ПЛОВЦОВ С УЧЕТОМ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	38
<i>Дыбов В.Е., Коник А.А., Миронова Т.А.</i> ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	42
<i>Енченко И.В., Мовчанова М.Д.</i> ВЛИЯНИЕ ВЫВОРАЧИВАНИЯ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ	48
<i>Звягина Е.В.</i> ТЕСТИРОВАНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ВЕСТИБУЛЯТОРНЫМИ	

МЕТОДАМИ (ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА).....	52
Ильючик Я.А. СПОРТОГРАММА ШАХМАТИСТА.....	55
Кайгородцева О.В., Знайдюк А.А. СОПРЯЖЕННАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ И ПСИХОМОТОРНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	59
Касаткина Н.А., Ендиярова А.Р., Углева К.А., Богатова С.В. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ СЛОЖНОСТИ ПОДГРУППЫ «ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА» В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ.....	64
Катенков А.Н., Тарасова Н.С. ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ У ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ	69
Клепцова Т.Н., Калюх Е.Д. ОСНОВЫ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ИГРОКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ	73
Котов Ю.Н. ОЦЕНКА ТОЧНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ СЕМИМЕТРОВЫХ ГАНДБОЛЬНЫХ БРОСКОВ	78
Котуков Н.А., Семенов Д.В. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	82
Кузнецов А.С., Сивцев Н.Н. ЯКУТСКАЯ БОРЬБА «ХАПСАГАЙ» КАК НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА.....	86
Кузнецов А.С., Сивцев Н.Н. ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ПРИЕМОВ ЯКУТСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «ХАПСАГАЙ».....	91
Ланицкая Л. А. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БЕЛАРУСИ	94
Ленкова Е.В., Рыскалкина Л.В., Мещеряков А.В. КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК 12-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ.....	99
Мажарук А.С., Кузнецов А.С. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ.....	104
Мартыросова Т.А., Казакова А. В. ДОСТИЖЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ.....	107

Можуло В.Е., Снигирев А.С. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	110
Мустафина Р.И. ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 9–10 ЛЕТ.....	115
Назарова М.С., Болотин А.Э., Переверзева И.В., Чернышева А.В. СТРУКТУРА ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЭКОНОМИЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ ЛЕТНЫХ ЭКИПАЖЕЙ В ИНТЕРЕСАХ ТРАНСПОРТНОЙ (АВИАЦИОННОЙ) БЕЗОПАСНОСТИ.....	119
Назарова М.С., Болотин А.Э., Переверзева И.В., Чернышева А.В. СТРУКТУРА ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ ЛЕТНЫХ ЭКИПАЖЕЙ В ИНТЕРЕСАХ ТРАНСПОРТНОЙ (АВИАЦИОННОЙ) БЕЗОПАСНОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДИКИ УЛУЧШЕНИЯ ЭКОНОМИЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ	124
Назарова М.С., Болотин А.Э., Переверзева И.В., Чернышева А.В. СТРУКТУРА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ ЛЕТНЫХ ЭКИПАЖЕЙ В ИНТЕРЕСАХ ТРАНСПОРТНОЙ (АВИАЦИОННОЙ) БЕЗОПАСНОСТИ.....	128
Немытов Д.Н., Березина Л.А., Дементьева Е.Н. РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У МОРСКИХ МНОГОБОРЦЕВ.....	133
Немытов Д.Н., Приказчиков В.А. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	138
Панова Е.О., Валкина Н.В., Усачева Е.В. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ФУТБОЛИСТОК 10-11 ЛЕТ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ	141
Парфенова Л.А., Фролова Е.В. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПОДГОТОВКА ПРОФИЛЬНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАДРОВ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН.....	146
Петров С.Е., Быстрова О.Л., Тимощенко Е.А. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЮНЫМИ БОРЦАМИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	151

Петров С.Е., Кочурова Л.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ.....	155
Писаренкова Е.П., Лыткина Л.В. РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ.....	160
Рафаенков А.В., Тимошина И.Н., Валкина О.Н. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЭКСТРАПОЛЯЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	163
Ревин А.С., Бегидова Т.П. ИННОВАЦИОННАЯ СИСТЕМА В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	169
Родин А.В., Прохорова К.В. КОНДИЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД С ПОМОЩЬЮ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ	173
Рожков Е.К. Родин А.В. КЛАССИФИКАЦИЯ ПЕРЕДАЧ МЯЧА В СОВРЕМЕННОМ ЖЕНСКОМ БАСКЕТБОЛЕ	177
Романов Е.Н., Малофеев А.Ю., Ключников С.Ф., Галныкин С.А. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ХОККЕЯ С МЯЧОМ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	180
Румянцева Н.В., Белова Е.Л., Авдонина Л.Г. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МУЖЧИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕТНИМ ПОЛИАТЛОНОМ	185
Салмова А.И., Парфенова Л.А. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БИЛЬЯРДИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	191
Сахедов Г. Мурадов Д. Курбанова Дж. Атаев И. ДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ БОРЦОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КУВЫРКА НАЗАД	196
Свистун Г.М. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПРЫЖКАХ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ	202
Станевич А.В., Панова Е.О. ОСОБЕННОСТИ ОПЕРАТИВНОГО И ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ САМБИСТОВ	207

Степанова Я.В., Бегидова Т.П. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	210
Суров Н.Н., Костюнина Л.И. ОБОСНОВАНИЕ УСЛОВИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ПОЛОЖИТЕЛЬНОМУ ВЛИЯНИЮ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ НА РАЗВИТИЕ НРАВСТВЕННЫХ, ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ-ПОДРОСТКОВ	214
Титкин С.В., Кузнецова З.М. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТХЭКВОНДИСТОВ	221
Тихонова Л.Р. ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПАУЭРЛИФТЁРОВ НА ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	225
Тихонова Л.Р. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПАУЭРЛИФТЕРОВ	229
Трифанов С.А., Трусей И.В. ОЦЕНКА СФОРМИРОВАННОСТИ ОСНОВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ БАСКЕТБОЛА У ДЕТЕЙ 12–13 ЛЕТ	234
Тукмачев В.Ю., Кузнецова З.М. РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ГАНДБОЛИСТОК НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	237
Тухфатуллова Э.Р., Касаткина Н.А. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	241
Хусаинов А. К., Литманович А.В., Кайгородцева О.В. ИЗУЧЕНИЕ АНКЕТНОГО ОПРОСА ТРЕНЕРОВ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ УДАРОВ НОГАМИ В ТХЭКВОНДО ИТФ	245
Чарыев Я. Байрыев Б. Какалыев Г. Маммедов Ш. ХАРАКТЕРИСТИКА ОПОРНЫХ РЕАКЦИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРОХОДА В КОРПУС С ПОДБИВОМ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ.....	248
Чеканов А.Д., Малофеев А.Ю., Костюнина Л.И. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ	253
Шангараев А.И., Мутаев А.М. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ САМБИСТОВ 8-10 ЛЕТ	258
Швецова Т.В., Мухаметшин Д.Ф. СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА БАСКЕТБОЛИСТОВ 14–15 ЛЕТ.....	262

<i>Шубникова Е.В., Наговицын Р.С., Опалев Е.И.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ШАЙБОЙ У ЮНЫХ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСОВ ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИИ	266
--	-----

РАЗДЕЛ 2 - ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

<i>Алтынцева А.Г., Бильданова Ф.Ю., Шириев Р.Р.</i> ГРЕБЛЯ НА ЛОДКАХ ДРАКОН КАК СПОСОБ РЕКРЕАЦИИ	272
---	-----

<i>Воротник А. Н., Черкашин А. А.</i> РАФТИНГ КАК ОДИН ИЗ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА И ТУРИЗМА В РОССИИ.....	275
--	-----

<i>Жукова Д.Н., Ивашко Н.В.</i> РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ....	279
---	-----

<i>Красильников А.Н., Симоненко В.И., Аришетов Е.И.</i> РОЛЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....	282
---	-----

<i>Лепилина Т.В.</i> ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА СРЕДСТВАМИ РЕКРЕАЦИОННОГО ТУРИЗМА.....	287
--	-----

<i>Матасова А.К., Хакимов Р.Р., Музафаров К.А.</i> К ВОПРОСУ ОБ ОТДЕЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ВЕЛОТУРИЗМА.....	291
--	-----

<i>Мелкозерова С.М., Клепцова Т.Н.</i> СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	294
--	-----

<i>Музафаров К.А., Павицкая З.И.</i> СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ У ДЕТЕЙ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	298
--	-----

<i>Петухова А. А., Земба Е. А.</i> РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ	302
---	-----

<i>Смирнова Д.В., Курбанова А.Р., Хайруллин И.Т.</i> ГОРНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	306
---	-----

<i>Томилин Е.К., Томилин К.Г.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ И КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ, СПОРТА И ТУРИЗМА	309
--	-----

Научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА, БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с
международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова (в 2 частях, часть 2)
г. Ульяновск, 24 ноября 2022 г.

Под редакцией д.п.н., доцента Л.И. Костюниной

Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2022.

Усл. печ. л. 20,12

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
им. И. Н Ульянова»
432071, г. Ульяновск, площадь Ленина, д. 4/5